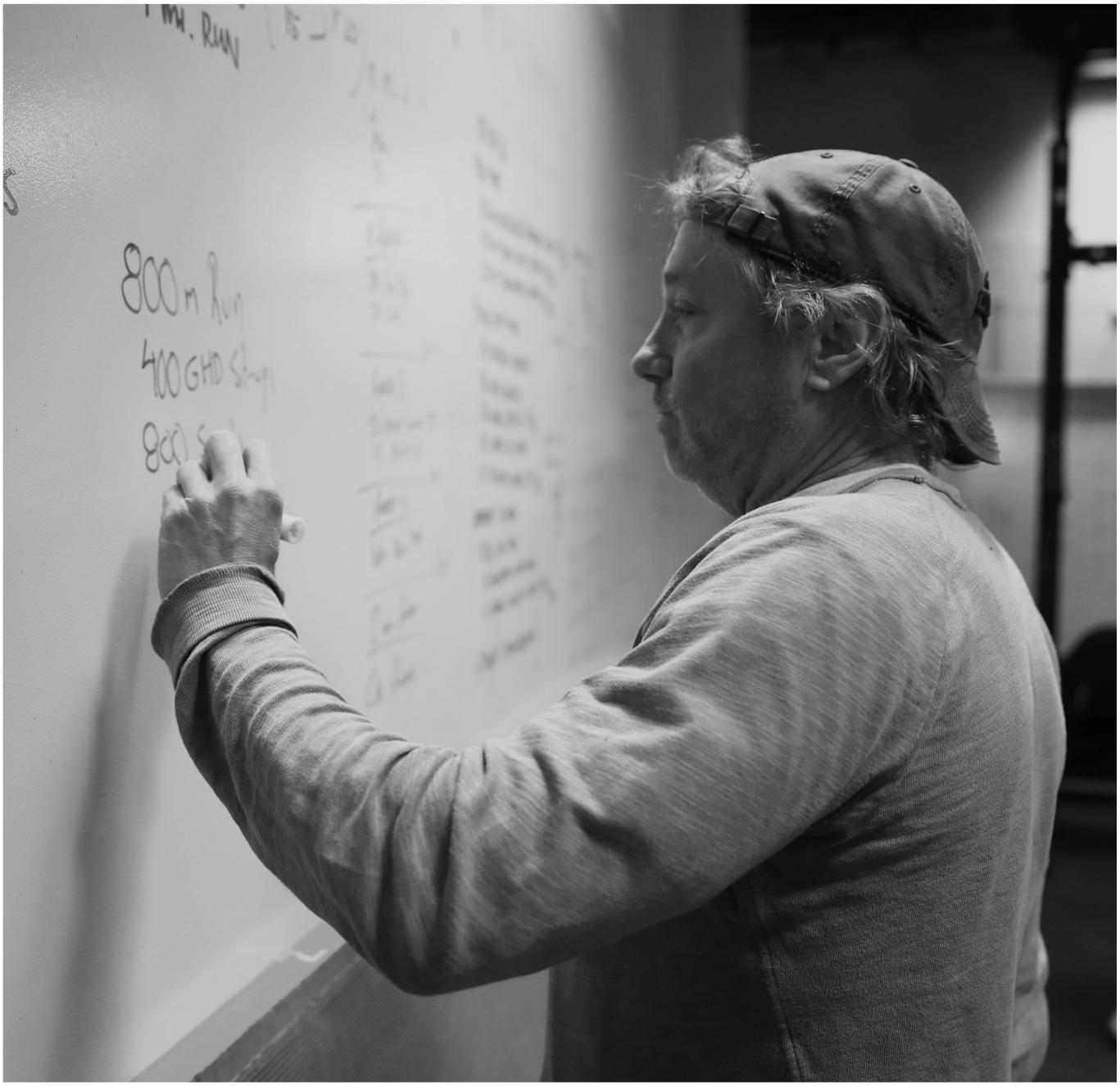
Glassman'S
ARCHIVE



RECOPILACIÓN

escritos de Greg Glassman en el CrossFit Journal entre 2001 y 2016

Esta recopilación de artículos, obra de Greg Glassman —cofundador de BSI y MetFix—, se publicó originalmente en *The CrossFit Journal*. El entrenador Glassman denominó a su metodología de entrenamiento "CrossFit", término que pasó a ser una marca registrada propiedad de CrossFit Inc. Con el fin de preservar sus escritos en su forma original, las referencias a "CrossFit" se mantienen en los siguientes artículos.

Glassman'S ARCHIVE

*MetFix

ÍNDICE

		PÁGINA
001	Fundamentos	6
002	El gimnasio en el garaje	14
003	¿Qué es el fitness?	25
004	El Muscle-up	36
005	Índice glucémico	39
006	Estrategias para un 2K en siete minutos en el remo Concept II	41
007	Comida rápida	43
008	Clínica de sentadillas	45
009	Puntuaciones en ergómetro y entrenamientos de fama	50
010	Entrevista: Entrenador Greg Glassman	52
011	Un error postural: Función de cadera amortiguada	54
012	Los levantamientos curiosos	56
013	Press de hombros, Push Press, Push Jerk: Levantamientos sobre la cabeza	59
014	Un modelo teórico para la programación de CrossFit	63
015	Hoover Ball	68
016	Personas mayores y niños	70
017	Entrenamiento policial	72
018	La flexión de brazos	77
019	¿Qué tan en forma estás?	82
020	Dominadas	86
021	Un mejor calentamiento	89
022	3 ejercicios importantes para abdominales	92
023	Una rutina para principiantes	97
024	Dos herramientas de entrenamiento	100
025	Generador de intervalos	103
026	Acondicionamiento metabólico	104
027	Glosario de acondicionamiento metabólico	108
028	El Clean	109
029	Anatomía y fisiología para deportistas	118
030	Funcionalidad y Wall Ball	121

ÍNDICE (continuación)

		PÁGINA
031	El peso muerto	124
032	Entrenamientos de referencia	127
033	Paralletes caseras súper geniales	132
034	Entrenamientos en equipo	136
035	Nutrición: Evitando el desorden metabólico	146
036	Paradas de manos	157
037	Macroescalada	163
038	¿Qué es CrossFit?	172
040	Planes de comidas de la Zona	179
041	¿Y el cardio?	189
042	Fuerza en anillas	196
043	Por qué la aptitud física	198
044	Asistencia para ejercicios con el peso corporal	201
045	Levantamientos con balón medicinal	212
046	El balanceo con kettlebell	217
047	Guía para principiantes en CrossFit	222
048	¡Las Chicas para abuelas!	228
050	Las nuevas Chicas	232
051	CrossFit PT	234
052	¿Qué hay sobre la recuperación?	236
053	Gimnasia y acrobacias	239
054	Jugando con Fran	249
055	El Kipping Pull-up	253
056	Trabajando herido	256
057	Gimnasio en el garaje II: La revolución	259
058	Entrenamiento digital	265
059	Fundamentos, virtuosismo y maestría	271
060	La sentadilla de arranque	273
061	El hombro en levantamiento	280
062	Rabdomiólisis inducida por CrossFit	284

ÍNDICE (continuación)

		PÁGINA
063	El Sit-Up de glúteo-hamstring	287
064	Ejercicios de transferencia de habilidades para el Snatch	291
065	www.crossfit.com	294
066	Entrenamiento profesional	299
067	Capacitación profesional en escalado	301
068	El arranque y el segundo tirón	304
069	Validez de CrossFit evaluada	308
070	Bicicletas de una sola velocidad	312
071	El Grinder: Orden de operaciones CrossFit #1, CHAD	319
072	El Grinder: CrossFit FRAGO #2, CARLA	328
073	El Grinder: CrossFit FRAGO #3, VICTORIA	333
074	El Grinder: CrossFit FRAGO #4, YBF	338
075	El Grinder: CrossFit FRAGO #5, PATRICIA	342
076	Aptitud basada en evidencias: Discusión del día de descanso	348
077	El Grinder: CrossFit FRAGO #6, GOMEZ	353
078	El Grinder: CrossFit FRAGO #7, DYER	358
079	El Grinder: CrossFit FRAGO #8, SHANE	361
080	El Grinder: CrossFit FRAGO #9, GIROUARD	366
081	Comprendiendo CrossFit	371
082	El Grinder: CrossFit FRAGO #10, NOLAN	373
083	El Grinder: CrossFit FRAGO #11, LEGER	378
084	The Grinder: CrossFit FRAGO #12, PALMER	383
085	El Grinder: CrossFit FRAGO #13, SHORTY	389
086	El programa de preparación para el SAT de CrossFit	394
087	Una belleza mejor	399
089	Aptitud, suerte y salud	400

CrossFit
Forging Elite Fitness

Fundamentos

CrossFit es un programa de fuerza y acondicionamiento físico. Nuestro programa está diseñado para generar una respuesta de adaptación lo más amplia posible. CrossFit no es un programa de fitness especializado, sino un intento deliberado de optimizar la competencia física en cada uno de los diez dominios del fitness reconocidos: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

El programa CrossFit fue desarrollado para mejorar la competencia de una persona en todas las tareas físicas. Entrenamos a nuestros atletas para que tengan éxito en desafíos físicos diversos y aleatorios. Esta aptitud es requerida por personal militar y policial, bomberos, y muchos deportes que exigen un rendimiento físico total. CrossFit ha demostrado ser eficaz en estos campos.

Además de la amplitud de fitness que busca el programa CrossFit, nuestro programa se distingue, si no es único, por su enfoque en maximizar la respuesta neuroendocrina, desarrollar potencia, entrenar con múltiples modalidades, practicar constantemente movimientos funcionales y desarrollar estrategias dietéticas exitosas.

Nuestros atletas están entrenados para andar en bicicleta, correr, nadar y remar en distancias cortas, medias y largas, garantizando exposición y competencia en cada una de las tres principales vías metabólicas.

Entrenamos a nuestros atletas en gimnasia, desde movimientos básicos hasta avanzados, logrando una gran capacidad para controlar el cuerpo tanto dinámica como estáticamente, mientras maximizamos la relación fuerza-peso y la flexibilidad. También damos gran importancia al levantamiento de pesas olímpico, ya que este deporte tiene una habilidad única para desarrollar la potencia explosiva de los atletas, el control de objetos externos y el dominio de patrones críticos de reclutamiento motor. Finalmente, animamos y ayudamos a nuestros atletas a explorar una variedad de deportes como un medio para expresar y aplicar su forma física.

Un enfoque eficaz

En gimnasios y clubes de salud de todo el mundo, el entrenamiento típico consiste en movimientos de aislamiento y sesiones aeróbicas prolongadas. La comunidad del fitness, desde entrenadores hasta revistas, ha hecho creer al público que ejercicios como elevaciones laterales, curls, extensiones de piernas, abdominales y similares, combinados con sesiones de 20-40 minutos en la bicicleta estática o la cinta de correr, van a llevar a una gran forma física. En CrossFit trabajamos exclusivamente con movimientos compuestos y sesiones cardiovasculares cortas de alta intensidad. Hemos reemplazado la elevación lateral con el push-press, el curl con dominadas y la extensión de piernas con sentadillas. Por cada esfuerzo de larga distancia, nuestros atletas harán cinco o seis a corta distancia. ¿Por qué? Porque los movimientos compuestos o funcionales y el cardio de alta intensidad o anaeróbico son mucho más efectivos para lograr casi cualquier resultado de fitness deseado. Sorprendentemente, esto no es cuestión de opinión, sino un hecho científico sólido e irrefutable, y sin embargo, los métodos antiguos y marginalmente efectivos persisten y son casi universales. Nuestro enfoque es coherente con lo que se practica en programas de entrenamiento de élite asociados con equipos deportivos universitarios importantes y deportes profesionales. CrossFit se esfuerza por llevar técnicas de entrenamiento de vanguardia al público general y a atletas que no tienen acceso a tecnologías, investigaciones y métodos de entrenamiento actuales



¿Es esto para mí?

¡Absolutamente! Tus necesidades y las de un atleta olímpico son similares, solo varían en grado. Aumento de potencia, fuerza, resistencia cardiovascular y respiratoria, flexibilidad, resistencia, coordinación, agilidad, equilibrio y coordinación son importantes tanto para los mejores atletas del mundo como para nuestros abuelos. La increíble verdad es que los mismos métodos que generan una respuesta óptima en un atleta olímpico también optimizan la misma respuesta en las personas mayores. Por supuesto, no podemos cargar a tu abuela con el mismo peso de sentadillas que le asignaríamos a un esquiador olímpico, pero ambos necesitan hacer sentadillas. De hecho, hacer sentadillas es esencial para mantener la independencia funcional y mejorar la condición física. Las sentadillas son solo un ejemplo de un movimiento universalmente valioso y esencial, aunque raramente enseñado más allá de los atletas más avanzados. Esto es una tragedia. A través de un entrenamiento meticuloso y una asignación de carga incremental, CrossFit ha logrado enseñar a cualquier persona que pueda cuidarse a sí misma a realizar de manera segura y efectiva los mismos movimientos utilizados por entrenadores profesionales en ambientes de élite y exclusivos.

¿Quién se ha beneficiado de CrossFit?

Muchos atletas profesionales y de élite participan en el programa CrossFit. Boxeadores, ciclistas, surfistas, esquiadores, tenistas, triatletas y otros que compiten al más alto nivel utilizan el enfoque de CrossFit para avanzar en su fuerza y condición física central, pero eso no es todo. CrossFit ha probado sus métodos en personas sedentarias, con sobrepeso, patológicas y mayores, y ha encontrado que estas poblaciones especiales obtuvieron el mismo éxito que nuestros atletas. A esto lo llamamos “bracketing”. Si nuestro programa funciona para esquiadores olímpicos y amas de casa sedentarias con sobrepeso, entonces también funcionará para ti.



Tu régimen actual

Si tu rutina actual se parece un poco a lo que hemos descrito como típico de las revistas de fitness y los gimnasios, no te desesperes. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno, y no has perdido tu tiempo. De hecho, el ejercicio aeróbico que has estado haciendo es una base esencial para la condición física y los movimientos de aislamiento te han dado cierto grado de fuerza. Estás en buena compañía; hemos encontrado que algunos de los mejores atletas del mundo carecían notablemente de fuerza y acondicionamiento central. Es difícil de creer, pero muchos atletas de élite han alcanzado el éxito internacional y aún están lejos de su potencial porque no han tenido el beneficio de métodos de entrenamiento de última generación.

¿Qué es exactamente un programa de “fuerza y acondicionamiento central”?

CrossFit es un programa de fuerza y acondicionamiento central en dos sentidos distintos. Primero, somos un programa de fuerza y acondicionamiento central en el sentido de que la condición física que desarrollamos es fundamental para todas las demás necesidades atléticas. Es el mismo sentido en que los cursos universitarios requeridos para una determinada carrera se llaman “currículum básico”. Esto es lo que todos necesitan. En segundo lugar, somos un programa de fuerza y acondicionamiento “central” en el sentido literal, es decir, el centro de algo. Gran parte de nuestro trabajo se centra en el eje funcional principal del cuerpo humano, la extensión y flexión de las caderas y la extensión, flexión y rotación del torso o tronco. La primacía de la fuerza y el acondicionamiento central en este sentido está respaldada por la simple observación de que una poderosa extensión de cadera es necesaria y casi suficiente para un rendimiento atlético de élite. Es decir, nuestra experiencia ha sido que nadie sin la capacidad de una poderosa extensión de cadera disfruta de gran destreza atlética y casi todos los que hemos conocido con esa capacidad eran grandes atletas. Correr, saltar, golpear y lanzar se originan en el núcleo. En CrossFit nos esforzamos por desarrollar a nuestros atletas de adentro hacia afuera, del núcleo a la extremidad, que es, por cierto, cómo los buenos movimientos funcionales reclutan músculo, desde el núcleo hasta las extremidades.

¿Puedo disfrutar de una salud óptima sin ser un atleta?

¡No! Los atletas disfrutan de una protección contra los estragos del envejecimiento y las enfermedades que los no atletas nunca experimentan. Por ejemplo, los atletas de 80 años son más fuertes que los no atletas en su mejor momento a los 25 años. Si crees que la fuerza no es importante, considera que la pérdida de fuerza es lo que lleva a las personas a residencias. Los atletas tienen mayor densidad ósea, sistemas inmunológicos más fuertes, menos enfermedades coronarias, menor riesgo de cáncer, menos accidentes cerebrovasculares y menos depresión que los no atletas.

¿Qué es un atleta?

Según el Diccionario Colegiado Merriam Webster, un atleta es “una persona entrenada o hábil en ejercicios, deportes o juegos que requieren fuerza, agilidad o resistencia”.

La definición de atleta de CrossFit es un poco más específica. Para CrossFit, un atleta es “una persona entrenada o hábil en fuerza, potencia, equilibrio y agilidad, flexibilidad y resistencia”. El modelo de CrossFit considera que “aptitud”, “salud” y “atletismo” son conceptos que se superponen fuertemente. Para la mayoría de los propósitos, pueden considerarse equivalentes.

¿Qué pasa si no quiero ser un atleta, solo quiero estar sano?

Estás de suerte. Esto lo escuchamos a menudo, pero la verdad es que la condición física, el bienestar y la patología (enfermedad) son medidas de la misma entidad, tu salud. Hay una multitud de parámetros medibles que se pueden ordenar de enfermo (patológico) a bien (normal) a en forma (mejor que lo normal). Estos incluyen, pero no se limitan a, la presión arterial, el colesterol, la frecuencia cardíaca, la grasa corporal, la masa muscular, la flexibilidad y la fuerza. Parece que todas las funciones corporales que pueden fallar tienen estados que son patológicos, normales y excepcionales, y que los atletas de élite típicamente muestran estos parámetros en el rango excepcional. La visión de CrossFit es que estar en forma y estar saludable son lo mismo. También es interesante notar que el profesional de la salud mantiene tu salud con medicamentos y cirugía, cada uno con posibles efectos secundarios no deseados, mientras que el entrenador de CrossFit normalmente logra un resultado superior siempre con “beneficios colaterales” en lugar de efectos secundarios.

¿Qué es el método CrossFit?

El método CrossFit es establecer una jerarquía de esfuerzo y preocupación que se construye de la siguiente manera:

Dieta - establece las bases moleculares para la aptitud y la salud.

Condicionamiento metabólico - desarrolla la capacidad en cada una de las tres vías metabólicas, comenzando con la aeróbica, luego la del ácido láctico y finalmente la de la fosfocreatina.

Gimnasia - establece la capacidad funcional para el control del cuerpo y el rango de movimiento.

Levantamiento de pesas y lanzamientos - desarrollan la habilidad de controlar objetos externos y producir potencia.

Deporte - aplica la aptitud en un ambiente competitivo con movimientos más aleatorios y dominio de habilidades.



Ejemplos de ejercicios de CrossFit

Ciclismo, correr, nadar y remar en una variedad interminable de ejercicios. El clean&jerk, snatch, squat, deadlift, push-press, bench-press y power-clean. Saltos, lanzamientos y recepciones con balón medicinal, dominadas, fondos, flexiones, handstands, presses a handstand, piruetas, kips, ruedas de carro, muscle-ups, abdominales, escalas y posiciones estáticas. Usamos regularmente bicicletas, la pista, embarcaciones de remo y ergómetros, conjuntos de pesas olímpicas, anillas, barras paralelas, colchonetas de ejercicios libres, barra horizontal, cajas de pliometría, balones medicinales y cuerdas para saltar.

No hay un programa de fuerza y acondicionamiento en ninguna parte que trabaje con una mayor diversidad de herramientas, modalidades y ejercicios.

¿Qué pasa si no tengo tiempo para todo esto?

Es común sentir que las obligaciones laborales y familiares no dejan tiempo para estar en forma como se desea. La buena noticia es que la fuerza y acondicionamiento de nivel mundial se pueden lograr con una hora diaria de entrenamiento seis días a la semana. Resulta que la intensidad de entrenamiento que optimiza la condición física no se sostiene más allá de cuarenta y cinco minutos a una hora. Los atletas que entrenan durante horas desarrollan habilidades o entrenan para deportes que incluyen adaptaciones incompatibles con la fuerza y el acondicionamiento de élite. Más de una hora no es mejor.

"Atletas de especialidad"

Hay un error casi universal al pensar que los atletas de larga distancia son más aptos que los de corta distancia. Los triatletas, ciclistas y maratonistas son a menudo considerados entre los más en forma del mundo. Nada más lejos de la verdad. El atleta de resistencia ha entrenado mucho más allá de cualquier beneficio cardiovascular y ha perdido en fuerza, velocidad y potencia, generalmente no trabaja la coordinación, agilidad, equilibrio y precisión, y tiene una flexibilidad promedio. Esto no es lo propio de un atleta de élite. El atleta de CrossFit entrena y practica para lograr competencia física óptima en las diez habilidades físicas (resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia, flexibilidad, fuerza, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión). El volumen aeróbico excesivo del entrenamiento del atleta de resistencia le ha costado en velocidad, potencia y fuerza, al punto de comprometer su competencia atlética. Ningún triatleta está en forma ideal para luchar, boxear, hacer salto con pértiga, esprintar, jugar cualquier deporte con pelota, apagar incendios o realizar trabajo policial. Cada uno de estos requiere un nivel de acondicionamiento físico mucho más allá de las necesidades del atleta de resistencia. Nada de esto sugiere que ser maratonista, triatleta u otro atleta de resistencia sea malo; simplemente no creas que entrenar como atleta de larga distancia te da la aptitud que es un requisito previo para muchos deportes. CrossFit considera que el luchador de sumo, triatleta, maratonista y levantador de pesas son "atletas de especialidad" en el sentido de que sus demandas de acondicionamiento físico son tan especializadas que resultan inconsistentes con las adaptaciones que brindan competencia máxima en todos los desafíos físicos. La fuerza y el acondicionamiento de élite es un compromiso entre cada una de las diez adaptaciones físicas. Los atletas de resistencia no equilibran ese compromiso.

Aeróbico y Anaeróbico

Existen tres sistemas principales de energía que alimentan toda actividad humana. Casi todos los cambios que ocurren en el cuerpo debido al ejercicio están relacionados con las demandas impuestas a estos sistemas de energía. Además, la eficacia de cualquier régimen de acondicionamiento puede estar en gran medida ligada a su capacidad para provocar un estímulo adecuado para el cambio dentro de estos tres sistemas energéticos.

La energía se obtiene aeróbicamente cuando se utiliza oxígeno para metabolizar los sustratos derivados de los alimentos y liberar energía. Una actividad se denomina aeróbica cuando la mayoría de la energía necesaria se obtiene aeróbicamente. Estas actividades suelen durar más de noventa segundos y implican una producción de energía o intensidad baja a moderada. Ejemplos de actividad aeróbica incluyen correr en la cinta durante veinte minutos, nadar una milla y ver televisión.

La energía se obtiene anaeróbicamente cuando se libera energía de los sustratos en ausencia de oxígeno. Las actividades se consideran anaeróbicas cuando la mayor parte de la energía necesaria se obtiene anaeróbicamente. Estas actividades duran menos de dos minutos e implican una producción de energía o intensidad moderada a alta. Existen dos sistemas anaeróbicos, el sistema de fosfágenos y el sistema de ácido láctico. Ejemplos de actividad anaeróbica incluyen correr un sprint de 100 metros, hacer sentadillas y dominadas.

Nuestro objetivo principal aquí es discutir cómo el entrenamiento anaeróbico y aeróbico apoyan variables de rendimiento como la fuerza, potencia, velocidad y resistencia. También apoyamos la afirmación de que el acondicionamiento total y la salud óptima requieren entrenar cada uno de los sistemas fisiológicos de manera sistemática.

Cabe mencionar que en cualquier actividad se utilizan los tres sistemas de energía, aunque uno pueda dominar. La interacción de estos sistemas puede ser compleja, pero un examen simple de las características del entrenamiento aeróbico frente al anaeróbico puede ser útil.

El entrenamiento aeróbico beneficia la función cardiovascular y disminuye la grasa corporal. Esto es sin duda de gran beneficio. El acondicionamiento aeróbico nos permite participar en actividades de producción de energía moderada/baja durante períodos prolongados. Esto es valioso para muchos deportes. Los atletas que se dedican al entrenamiento aeróbico excesivo experimentan disminuciones en la masa muscular, fuerza, velocidad y potencia. No es raro encontrar maratonistas con un salto vertical de pocos centímetros y un press de banca muy por debajo de la media para la mayoría de los atletas. La actividad aeróbica tiene una tendencia pronunciada a disminuir la capacidad anaeróbica. Esto no

es beneficioso para los atletas o cualquier persona interesada en un acondicionamiento total o en alcanzar la salud óptima.

La actividad anaeróbica también mejora la función cardiovascular y reduce la grasa corporal. Esta actividad es única en su capacidad para mejorar dramáticamente la potencia, velocidad, fuerza y masa muscular. El acondicionamiento anaeróbico nos permite ejercer fuerzas tremendas en un tiempo muy breve. Quizás el aspecto más relevante del acondicionamiento anaeróbico es que no afecta negativamente la capacidad aeróbica. De hecho, bien estructurada, la actividad anaeróbica puede desarrollar un alto nivel de aptitud aeróbica sin el desgaste muscular asociado al ejercicio aeróbico de alto volumen.

El baloncesto, fútbol, gimnasia, boxeo, eventos de atletismo de menos de una milla, fútbol, natación en distancias menores a 400 metros, voleibol, lucha y levantamiento de pesas son deportes que requieren dedicar la mayoría del tiempo de entrenamiento a la actividad anaeróbica. Las carreras de larga distancia y ultra resistencia, esquí de fondo y natación de más de 1500 metros son deportes que requieren entrenamiento aeróbico a niveles que no son aceptables para otros atletas o personas preocupadas por un acondicionamiento total o la salud óptima.

El enfoque de CrossFit es equilibrar de manera juiciosa el ejercicio anaeróbico y aeróbico de acuerdo con las metas del atleta. Nuestras prescripciones de ejercicio respetan la especificidad, progresión, variación y recuperación adecuadas para optimizar las adaptaciones.

Los levantamientos olímpicos, también conocidos como levantamiento de pesas.

Hay dos levantamientos olímpicos: el envión y el arranque. Dominar estos levantamientos desarrolla la sentadilla, peso muerto, cargada de potencia y el envión dividido, integrándolos en un movimiento de valor incomparable en todo el ámbito de la fuerza y el acondicionamiento. Los levantadores olímpicos son, sin duda, los atletas más fuertes del mundo.

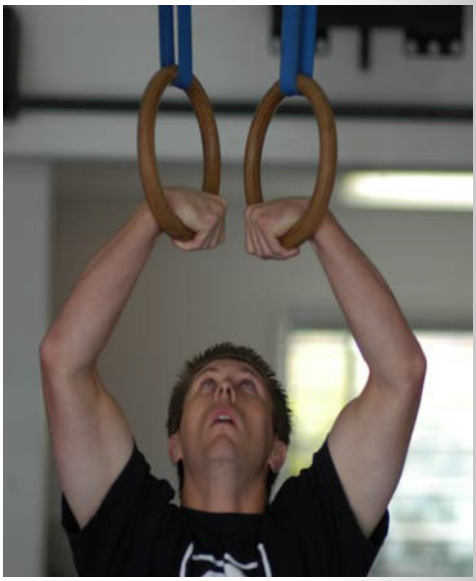
Estos levantamientos entrenan a los atletas para activar más fibras musculares de manera más rápida que cualquier otra modalidad de entrenamiento. La explosividad resultante de este entrenamiento es de vital necesidad para cada deporte.

Practicar los levantamientos olímpicos enseña a aplicar fuerza a los grupos musculares en la secuencia correcta, es decir, desde el centro del cuerpo hacia sus extremidades. Aprender esta lección técnica beneficia a todos los atletas que necesitan aplicar fuerza a otra persona u objeto, como es común en casi todos los deportes.

Además de aprender a aplicar fuerzas explosivas, el envión y el arranque acondicionan el cuerpo para recibir tales fuerzas de otro cuerpo en movimiento de manera segura y efectiva.

Numerosos estudios han demostrado la capacidad única de los levantamientos olímpicos para desarrollar fuerza, músculo, potencia, velocidad, coordinación, salto vertical, resistencia muscular, fuerza ósea y la capacidad física para resistir el estrés. También vale la pena mencionar que los levantamientos olímpicos son los únicos que han demostrado aumentar el consumo máximo de oxígeno, el indicador más importante de la aptitud cardiovascular.

Lamentablemente, los levantamientos olímpicos rara vez se ven en la comunidad de fitness comercial debido a su naturaleza inherentemente compleja y técnica. CrossFit los hace accesibles a cualquiera con la paciencia y persistencia para aprender.



Gimnasia

El valor extraordinario de la gimnasia como modalidad de entrenamiento radica en su dependencia del peso corporal como la única fuente de resistencia. Esto coloca un énfasis único en la mejora de la relación entre fuerza y peso. A diferencia de otras modalidades de entrenamiento de fuerza, la gimnasia y los ejercicios calisténicos permiten aumentos de fuerza solo mientras se incrementa la relación fuerza-peso.

La gimnasia desarrolla dominadas, sentadillas, zancadas, saltos, flexiones de brazos y numerosos presses hacia el pino, escalas y posiciones estáticas. Estas habilidades son inigualables en su beneficio para el físico, como se evidencia en cualquier gimnasta competitivo.

Aunque la capacidad de esta modalidad es crucial para el desarrollo de la fuerza, es sin duda el enfoque definitivo para mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la precisión y la flexibilidad. A través de numerosos ejercicios de presión, paradas de manos, escalas y otros trabajos en el suelo, el entrenamiento del gimnasta mejora enormemente el sentido kinestésico.
La variedad de movimientos disponibles en esta modalidad probablemente supera el número de ejercicios conocidos en todos los deportes no gimnásticos. Esta rica variedad contribuye sustancialmente a la capacidad del programa CrossFit para inspirar gran confianza y destreza atlética.

Para una combinación de fuerza, flexibilidad, físico bien desarrollado, coordinación, equilibrio, precisión y agilidad, el gimnasta no tiene igual en el mundo deportivo. La inclusión de esta modalidad de entrenamiento está absurdamente ausente en casi todos los programas de entrenamiento.

Rutinas

¡No existe la rutina ideal! De hecho, el principal valor de cualquier rutina radica en abandonarla por otra. El ideal de CrossFit es entrenar para cualquier contingencia. La implicación obvia es que esto solo es posible si hay una variedad tremendamente amplia, si no aleatoria, en la amplitud de estímulos. En este sentido, el Programa CrossFit es un programa de fuerza y acondicionamiento central. Cualquier otra cosa es entrenamiento específico para un deporte, no fuerza y acondicionamiento central.

Cualquier rutina, por completa que sea, contiene en sus omisiones los parámetros para los cuales no habrá adaptación. La amplitud de la adaptación coincidirá exactamente con la amplitud del estímulo. Por esta razón, el programa CrossFit abarca acondicionamiento metabólico de corta, media y larga distancia, asignación de cargas bajas, moderadas y pesadas. Fomentamos composiciones creativas y continuamente variadas que exigen funciones fisiológicas contra cada combinación de factores de estrés concebible. Esto es fundamental para sobrevivir a luchas e incendios. Desarrollar una aptitud que sea variada pero completa define el arte del entrenamiento en fuerza y acondicionamiento.

Este no es un mensaje reconfortante en una era donde la certeza científica y la especialización confieren autoridad y experiencia. Sin embargo, la realidad de la mejora del rendimiento no se preocupa en absoluto por las tendencias o la autoridad. El éxito del Programa CrossFit en elevar el rendimiento de atletas de clase mundial se debe claramente a la exigencia de competencia física total y completa. Ninguna rutina nos lleva allí.

Adaptación Neuroendocrina

La “adaptación neuroendocrina” es un cambio en el cuerpo que te afecta ya sea neurológicamente o hormonalmente. Las adaptaciones más importantes al ejercicio son en parte o completamente resultado de un cambio hormonal o neurológico. Investigaciones actuales, muchas de ellas realizadas por el Dr. William Kraemer, de la Universidad Estatal de Pensilvania, han demostrado qué protocolos de ejercicio maximizan las respuestas neuroendocrinas. Anteriormente criticamos los movimientos de aislamiento por ser ineficaces. Ahora podemos decirte que uno de los elementos críticos que faltan en estos movimientos es que no provocan esencialmente ninguna respuesta neuroendocrina.

Entre las respuestas hormonales vitales para el desarrollo atlético se encuentran aumentos sustanciales de testosterona, factor de crecimiento similar a la insulina y hormona del crecimiento humano. Hacer ejercicio con protocolos conocidos por elevar estas hormonas imita de manera inquietante los cambios hormonales buscados en la terapia hormonal exógena (uso de esteroides) sin ninguno de los efectos perjudiciales. Las rutinas de ejercicio que inducen una alta respuesta neuroendocrina producen campeones. El aumento de la masa muscular y la densidad ósea son solo dos de muchas respuestas adaptativas a ejercicios capaces de producir una respuesta neuroendocrina significativa.

Es imposible exagerar la importancia de la respuesta neuroendocrina a los protocolos de ejercicio. Por eso es uno de los cuatro temas definitorios del Programa CrossFit. El entrenamiento con pesas de carga pesada, el descanso corto entre series, las altas frecuencias cardíacas, el entrenamiento de alta intensidad y los intervalos de descanso cortos, aunque no son componentes completamente distintos, están todos asociados con una alta respuesta neuroendocrina.

Potencia

La potencia se define como la “tasa de trabajo realizado en el tiempo”. A menudo se ha dicho que en el deporte la velocidad es el rey. En CrossFit, la “potencia” es el rey indiscutible del rendimiento. La potencia es, en términos simples, “fuerte y rápido”. Saltar, golpear, lanzar y esprintar son todas medidas de potencia. Aumentar tu capacidad de producir potencia es necesario y casi suficiente para el atletismo de élite. Además, la potencia es la definición de intensidad, que a su vez se ha vinculado a casi todos los aspectos positivos de la aptitud física. Los aumentos en la fuerza, el rendimiento, la masa muscular y la densidad ósea surgen en proporción a la intensidad del ejercicio. Y nuevamente, la intensidad se define como potencia. La potencia es uno de los cuatro temas definitorios de CrossFit.

Programa. El desarrollo de la potencia es un aspecto siempre presente en el entrenamiento diario de CrossFit.

Entrenamiento Cruzado

El entrenamiento cruzado suele definirse como participar en múltiples deportes. En CrossFit, adoptamos una visión mucho más amplia del término. Vemos el entrenamiento cruzado como ir más allá de los parámetros normales de las exigencias regulares de tu deporte o entrenamiento. El Programa de CrossFit reconoce el entrenamiento funcional, metabólico y modal. Es decir, entrenamos regularmente más allá de los movimientos, rutas metabólicas y modos o deportes comunes al régimen de ejercicio del atleta. Somos únicos y distintivos en la medida en que nos adherimos a este contexto.

Si recuerdas el objetivo de CrossFit de proporcionar una forma física amplia que ofrezca la máxima competencia en todas las capacidades adaptativas, el entrenamiento cruzado, o entrenar fuera de las demandas normales o regulares del atleta, es fundamental. El equipo de entrenadores de CrossFit notó hace mucho tiempo que los atletas son más débiles en los márgenes de su exposición para casi todos los parámetros medibles. Por ejemplo, si solo recorres entre cinco y siete millas en cada esfuerzo de entrenamiento, mostrarás debilidad en menos de cinco y más de siete millas. Esto es cierto para el rango de movimiento, carga, descanso, intensidad y potencia, etc. Los entrenamientos de CrossFit están diseñados para expandir los márgenes de exposición tan ampliamente como lo permitan la función y la capacidad. El entrenamiento cruzado es uno de los cuatro temas definitorios de CrossFit.

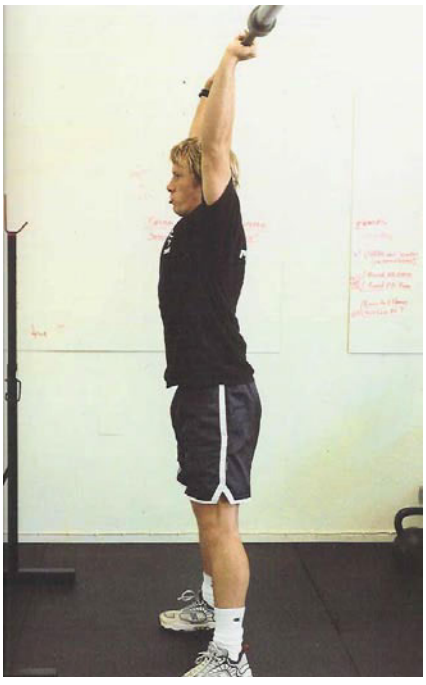
Movimientos Funcionales

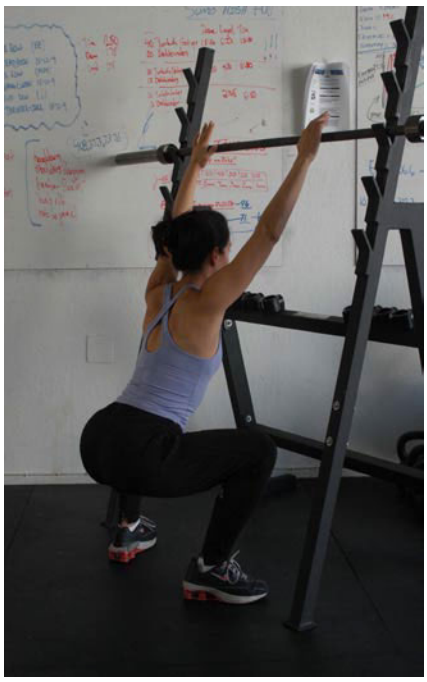
Hay movimientos que imitan patrones de reclutamiento motor que se encuentran en la vida diaria. Otros son algo únicos del gimnasio. Hacer sentadillas es levantarse desde una posición sentada; el peso muerto es recoger cualquier objeto del suelo. Ambos son movimientos funcionales. La extensión y el curl de piernas no tienen equivalente en la naturaleza y, por tanto, son movimientos no funcionales. La mayoría de los movimientos de aislamiento son movimientos no funcionales. En contraste, los movimientos compuestos o de múltiples articulaciones son funcionales. El movimiento natural típicamente involucra el movimiento de múltiples articulaciones para cada actividad.

La importancia de los movimientos funcionales es principalmente doble. Primero, los movimientos funcionales son mecánicamente sólidos y, por lo tanto, seguros, y en segundo lugar, son los movimientos que provocan una alta respuesta neuroendocrina.

CrossFit ha gestionado un grupo de atletas de élite y ha mejorado dramáticamente su rendimiento exclusivamente con movimientos funcionales. La superioridad del entrenamiento con movimientos funcionales es claramente aparente en cualquier atleta a las pocas semanas de su incorporación.

La solidez y eficacia del movimiento funcional es tan profunda que ejercitarse sin ellos es, en comparación, una colosal pérdida de tiempo. Por esta razón, el movimiento funcional es uno de los cuatro temas dominantes de CrossFit.







Dieta

La prescripción dietética de CrossFit es la siguiente:

Las proteínas deben ser magras y variadas, y representar alrededor del 30% de tu carga calórica total.

Los carbohidratos deben ser principalmente de bajo índice glucémico y representar alrededor del 40% de tu carga calórica total.

Las grasas deben ser predominantemente monoinsaturadas y representar alrededor del 30% de tu carga calórica total.

Las calorías deben establecerse entre 0,7 y 1,0 gramos de proteína por libra de masa corporal magra, dependiendo de tu nivel de actividad. El valor de 0,7 es para cargas de entrenamiento diarias moderadas y el de 1,0 para atletas intensivos.

¿Qué debo comer?

En términos sencillos, basa tu dieta en verduras de huerto, especialmente las hojas verdes, carnes magras, frutos secos y semillas, poco almidón y nada de azúcar. Así de simple. Muchos han notado que mantener el carrito de la compra en el perímetro del supermercado, evitando los pasillos, es una excelente manera de proteger tu salud. La comida es perecedera. Lo que tiene larga duración es sospechoso. Si sigues estas pautas simples, te beneficiarás de casi todo lo que se puede lograr a través de la nutrición.

El modelo del Hombre de las Cavernas o Paleolítico para la nutrición

Las dietas modernas no son adecuadas para nuestra composición genética. La evolución no ha seguido el ritmo de los avances en la agricultura y el procesamiento de alimentos, lo que ha resultado en una plaga de problemas de salud para el ser humano moderno. Las enfermedades coronarias, la diabetes, el cáncer, la osteoporosis, la obesidad y los trastornos psicológicos han sido científicamente vinculados a una dieta demasiado alta en carbohidratos refinados o procesados. Busca en “Google” o “Alta Vista” sobre nutrición o dieta paleolítica. Los resultados son extensos, convincentes y fascinantes. El modelo del Hombre de las Cavernas es perfectamente consistente con la prescripción de CrossFit.

¿Qué alimentos debo evitar?

El consumo excesivo de carbohidratos de alto índice glucémico es el principal culpable de los problemas de salud causados nutricionalmente. Los carbohidratos de alto índice glucémico son aquellos que elevan el azúcar en sangre demasiado rápido. Incluyen arroz, pan, dulces, patatas, golosinas, refrescos y la mayoría de los carbohidratos procesados. El procesamiento puede incluir blanqueo, horneado, molienda y refinamiento. El procesamiento de carbohidratos aumenta significativamente su índice glucémico, una medida de su propensión a elevar el azúcar en sangre.

¿Cuál es el problema con los carbohidratos de alto índice glucémico?

El problema con los carbohidratos de alto índice glucémico es que provocan una respuesta de insulina desproporcionada. La insulina es una hormona esencial para la vida, pero la elevación aguda y crónica de la insulina lleva al hiperinsulinismo, que se ha relacionado positivamente con la obesidad, niveles elevados de colesterol, presión arterial, disfunción del estado de ánimo y una caja de Pandora de enfermedades y discapacidades. Investiga “hiperinsulinismo” en Internet. Hay una mina de oro de información relevante para tu salud disponible allí.

La prescripción de CrossFit es una dieta de bajo índice glucémico y, por lo tanto, atenúa severamente la respuesta de insulina

Restricción calórica y longevidad

La investigación actual apoya firmemente el vínculo entre la restricción calórica y un aumento de la esperanza de vida. La incidencia de cánceres y enfermedades cardíacas disminuye drásticamente con una dieta que controla cuidadosamente la ingesta calórica. “Restricción calórica” es otra área fructífera para buscar en Internet. La prescripción de CrossFit es consistente con esta investigación.

La prescripción de CrossFit permite una ingesta calórica reducida y, sin embargo, proporciona una nutrición adecuada para la actividad rigurosa.

EL

Diario CrossFit

"mess you up"

EN ESTE NÚMERO:

- *Cómo equipar un gimnasio de fuerza y acondicionamiento de clase mundial en tu garaje*
- *Proveedores y vendedores de equipos*
- *Lista de compras de equipos*
- *Gimnasio en el garaje con presupuesto ajustado*

El gimnasio en el garaje

La necesidad

El gimnasio ideal estaría cerca de casa o del trabajo, bien equipado, limpio y con personal amable y experto. Nuestro gimnasio ideal tampoco estaría demasiado lleno, pero sí disponible para amigos y familiares con los que nos gustaría entrenar. Un gimnasio ideal apoyaría el fitness intenso, al estilo CrossFit. Ya que estamos soñando, también podría poner solo la música que queremos escuchar.

Muchos de nosotros tenemos la suerte de amar nuestros gimnasios. Si ese es tu caso, ¡genial! Para el resto de nosotros, nuestros gimnasios son muy diferentes. A menudo, el viaje al gimnasio toma de 20 a 30 minutos de ida y vuelta, la música es peor que molesta, el personal es menos que inútil, el lugar está lleno de equipos selectorizados que no usamos y los pocos equipos que queremos usar están casi siempre ocupados.



El desplazamiento, el estacionamiento, la suciedad, el óxido, la multitud, la música, el personal y los miembros pueden hacer que lo que para nosotros es una actividad esencial sea difícil o imposible. El "Spa" (gran pista) de nuestro vecindario ha prohibido a lo largo de los años el levantamiento olímpico, todos los saltos, pliometría, zancadas -aunque no lo creas- y como política ha fomentado una actitud hostil hacia el entrenamiento serio. No se permite gruñir, sudar, gritar o dejar caer pesas. Nuestra experiencia no es única.

En parte, el problema es el modelo de negocio. Tu gimnasio o club de salud promedio del vecindario se basa en personal con sueldos bajos o mínimos, sin habilidades supervisando a miembros desafortunados. La idea es llenar el espacio con máquinas, contratar a chicos de secundaria y dejar que "Muscle and Fitness" proporcione la orientación técnica. El modelo predominante en las instalaciones comerciales es el modelo de culturismo: todo máquinas y trabajo de aislamiento. Las máquinas y los movimientos de aislamiento requieren poca o ninguna instrucción o entrenamiento experto, mientras que el entrenamiento serio de fuerza y acondicionamiento requiere menos equipo y considerable experiencia por parte de los entrenadores. Puedes ver esto en el libro Essentials of Strength and Conditioning de la National Strength and Conditioning Association, donde se muestran esquemas de un gimnasio universitario de fuerza y acondicionamiento y un club de salud comercial. Los esquemas dicen mucho. Notarás que la instalación comercial está llena de equipos mientras que el gimnasio universitario es escaso en comparación.

En CrossFit recibimos rutinariamente correos electrónicos de atletas quejándose de que su gimnasio no tiene discos de goma, discos de entrenamiento/práctica, anillos, barras paralelas, cuerdas de escalada, cajas pliométricas, u otro equipo esencial para nuestra práctica. La solución a este dilema ha sido resuelta por muchos de estos mismos clientes: construir un gimnasio en el garaje.

¡Cómo ser expulsado de tu gimnasio en diez días o menos!

Día 1

Lleva tu propia música: usa un radiocasete y súbelo hasta niveles inspiradores y comienza a entrenar. AC-DC con "Thunderstruck" es una buena opción.

Día 2

Organiza un circuito como uno de los típicos "Ejercicios del Día" de CrossFit y coloca un cartel en cada estación indicando que este equipo está reservado para cronometrar tu esfuerzo con precisión.

Día 3

Mientras practicas levantamientos olímpicos, deja caer una carga máxima desde lo alto. Esto podría ser suficiente.

Día 4

Encuentra una plataforma de veinte pulgadas y realiza saltos al cajón. Intenta tres series de dos minutos de saltos máximos. Curiosamente, esto molesta a la mayoría de los administradores de gimnasios.

Día 5

Lleva un par de mancuernas al estacionamiento para hacer zancadas. Puede que te acusen de robo.

Día 6

Trae a varios amigos de levantamiento de pesas para hacer peso muerto con cargas muy pesadas. ¡No olvides gruñir, gritar y usar tiza!

Día 7

Si el gimnasio tiene postes de soporte, súbelos. Si no, encuentra algo para escalar; lanza una cuerda sobre una viga o techo, coloca algunas presas de escalada en la pared y úsalas. No llegarás a escalar si necesitas fijar algo. Puede que te detengan en la puerta al entrar con una cuerda de dos pulgadas y veinticinco pies.

Día 8

Entrena sin camiseta. Si no obtienes una reacción, haz que tu novia o esposa se quite la suya.

Día 9

Camina sobre tus manos, o haz flexiones de parada de manos u otros ejercicios básicos de gimnasia.

Día 10

Si has llegado hasta aquí, este es el definitivo. Registra tus esfuerzos escribiéndolos en la pared.

Si después del día diez todavía te permiten entrar, perteneces a un gran gimnasio. Cuéntanos dónde está; lo presentaremos en nuestro sitio. Si te piden que te vayas antes o durante este experimento, ¡es hora de limpiar el garaje!

Muchos de los sitios web de estos proveedores no contienen todos sus productos. Recomendamos que contactes (llames) a los proveedores y solicites su catálogo actual. Tu biblioteca de fitness debería incluir catálogos de cada proveedor.

1. **Iron Mind (www.ironmind.com) Iron Mind es, por mucho, nuestro proveedor favorito. Su equipo durará toda la vida y se ajusta perfectamente a la filosofía minimalista/básica de CrossFit. El catálogo de Iron Mind es un homenaje a la integridad y compromiso de la empresa. Iron Mind también publica Milo, el mejor diario de entrenamiento de fuerza del mundo.**
2. **Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com) El equipo de Bigger, Faster, Stronger es bueno y a precios razonables. Tienen problemas para cumplir pedidos correctamente y a tiempo, pero son bien intencionados y honestos. CrossFit ha hecho más negocios con ellos que con cualquier otro proveedor.**
3. **Concept II (www.concept2.com) Concept II fabrica el Ergómetro de Remo Concept II. No podemos decir suficientes cosas buenas sobre esta compañía o este equipo de "cardio". Concept II ha convertido su producto en un deporte. Nadie más puede hacer esta afirmación. ¿Dónde más puedes clasificar tu acondicionamiento metabólico contra un grupo internacional de atletas de clase mundial como puedes desde su sitio web?**
4. **Stairmaster (www.stairmaster.com) Stairmaster fabrica el Gravitron, la herramienta perfecta para desarrollar dominadas y fondos. El Gravitron es perfecto, pero Stairmaster es descuidado en el cumplimiento. Rutinalmente hacen promesas que no pueden cumplir.**
5. **Power Systems (www.power-systems.com) Los precios de Power Systems están por los suelos y su equipo es aceptable. El mayor problema con Power Systems es el envío. Demasiado a menudo recibimos equipos rotos y sus soldaduras han sido "dudosas". Hemos logrado que nos hagan grandes descuentos en piezas rotas y luego las hemos arreglado. Al final, todavía haríamos negocios con ellos. A menudo Power Systems es la opción fácil para cosas diversas y su selección es impresionante.**
6. **Dynamax (www.medicineballs.com) Cuando se trata de balones medicinales, estos chicos son la única opción. La guía de entrenamiento que viene con cada balón medicinal es absolutamente sobresaliente. Estos chicos entienden el fitness.**
7. **York Barbell Company (www.yorkbarbell.com) York Barbell fabrica equipos hermosos y es el mejor de los principales fabricantes estadounidenses de equipos. Piensa en York, piensa en Lexus.**
8. **Ivanko (www.ivanko.com) Las cosas de Ivanko son preciosas. Su sitio presenta artículos que explican la ingeniería detrás de buenas barras y placas. Piensa en Ivanko, piensa en Mercedes.**
9. **Eleiko (www.eleikosport.com/company.asp) Eleiko no tiene igual en el mundo de la halterofilia. Sus precios reflejan esto. Donde los presupuestos son GRANDES, Eleiko es la elección. Piensa en Eleiko, piensa en Rolls Royce.**
10. **Sorinex (http://www.sorinex.com/default.asp) No hemos hecho negocios con Sorinex aún, pero lo haremos en el futuro. Los hermanos Sorin son muy respetados en la industria y su equipo está ganando rápidamente en popularidad. Innovador (échale un vistazo a su nuevo desarrollador de glúteos y isquiotibiales) y diseñado a partir de la experiencia, este es un excelente equipo.**
11. **American Athletic, Inc. (AAI) (http://www.gymnasticproducts.com/) AAI es nuestro proveedor favorito de barras paralelas, anillos, colchonetas y otros equipos de gimnasia. Su equipo es sólido y hermoso.**
12. **Spieth Anderson (http://www.spiethanderson.com/gymnastics/) Spieth Anderson es el Eleiko de los suministros de gimnasia (piensa en Spieth, piensa en Rolls Royce). Disfrutamos simplemente mirando su catálogo. Si tu presupuesto no tiene límites, Spieth es tu primera elección.**
13. **Nick Massman (raahlu@pacbell.net) Nick es el ingeniero de CrossFit. Hizo nuestro banco de abdominales, objetivo de balón medicinal, barra de dominadas, barra de dominadas de mango grueso giratorio y otros originales de CrossFit. No hay nada que Nick no pueda hacer, y sus cosas son al menos tan buenas como las de IronMind. Para aplicaciones personalizadas y piezas únicas, él es "el hombre". Nick ha sido capaz de tomar el mejor equipo y mejorarlo!**

sobre el cemento o cualquier superficie que no quieras dañar. Recomendamos colocar una tabla de madera contrachapada debajo de las alfombras que estás cortando.

Esta es una tarea en la que tener un amigo es casi esencial. Querrás ayuda para cargar y descargar las alfombras, medir, cortar y ajustarlas. Solo pesan unos 23 kilos, pero son muy incómodas. Al final del día, parecen pesar 136 kilos cada una. Esta tarea requiere paciencia.

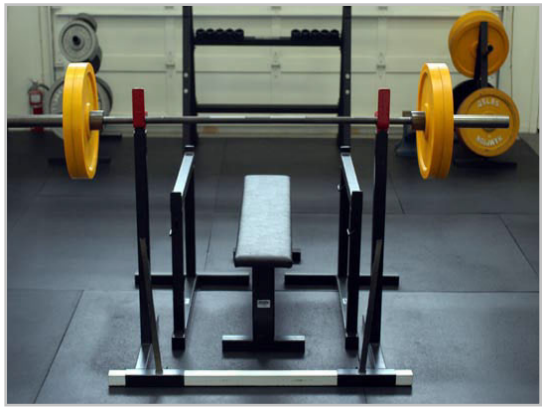
Ni pienses en usar una sierra eléctrica. El fuego y el humo resultantes tardarán horas en despejarse, y eso es solo por un corte de quince centímetros. Hemos visto a principiantes hacer cortes casi perfectos alrededor de postes y esquinas solo con un cúter. Un trabajo cuidadoso y la correcta colocación de las alfombras minimizarán las costuras y los espacios. Usamos una placa de once kilos para deslizarla en los bordes de la alfombra y juntarlos reduciendo los espacios antes de colocar la siguiente alfombra. Esta es la parte más difícil del gimnasio en casa.

Lo Mínimo: Pesas y Barra de Dominadas

Quieres conseguir un juego de pesas olímpicas. Estas tienen las mangas giratorias



y acepta discos con agujeros de 2". Nunca te arrepentirás de comprar una barra de calidad. Costará varios cientos de dólares, pero te dará servicio de por vida. Bigger Faster Stronger e IronMind son nuestros vendedores favoritos e Ivanko, Eleiko y York, nuestros fabricantes preferidos. Podrías considerar las barras "Aluma-lite" y "Ultra-lite" de Bigger Faster Stronger (www.biggerfasterstronger.com) si tu gimnasio será usado por mujeres, personas mayores o niños. Estas barras pesan 15 y 30 libras respectivamente. Tenemos y usamos ambas. Una barra olímpica estándar pesa 45 libras. Si vas a entrenar con amigos, querrás dos barras olímpicas. En cuanto a discos, recomendamos encarecidamente los de goma maciza. Son más seguros y silenciosos que los de acero e incluso que los discos de rebote normales. Si tuviéramos que equipar nuestra instalación de nuevo, optaríamos por todo goma y casi nada de acero. El único acero que necesitamos son discos de 2 1⁄2 libras. Bigger Faster Stronger tiene discos de goma no compuesta y de plástico de cinco y diez libras. Los discos de goma compuesta son fabricados por Hampton y York y están disponibles en pesos de 25-20-15 y 10 kg. Los discos de goma cuestan más, pero la reducción de ruido lo vale.

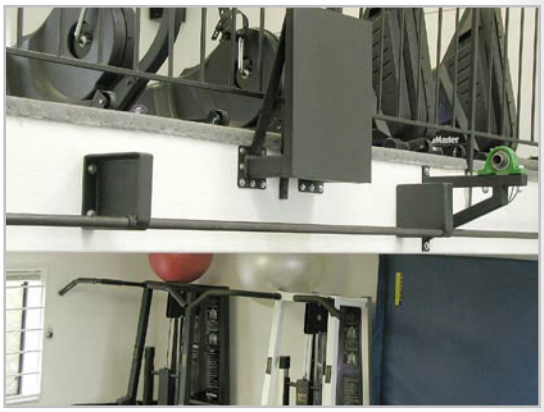


Querrás un soporte para barra olímpica y discos de rebote olímpicos. Es molesto e inseguro dejar este equipo en el suelo. Los soportes que sostienen las barras verticalmente ocupan poco espacio. Si tus discos son todos de rebote o de goma, asegúrate de que tu estante esté diseñado para discos de rebote olímpicos. Estos discos tienen un diámetro de 18 pulgadas. Hemos cometido este error al pedir estantes. No tenemos un proveedor preferido para estos artículos.

Las mancuernas no son absolutamente esenciales, pero no estaríamos contentos sin ellas. Nuestra favorita es la Durabell Dumbell fabricada por Hampton y distribuida por York Barbell Company. Son muy duraderas, recubiertas de goma y no se desarmarán dejando caer los discos en tu boca. Lo mejor de todo es que se guardan en estantes verticales que ocupan poco espacio. Es un gran sistema de mancuernas y estantes a un precio estupendo. Pagamos mucho más por mucho menos, lamentablemente. Dónde el presupuesto y el espacio son limitados, querrás considerar las "Barras de Mancuerna de Mango Grueso Estilo Olímpico" de IronMind. Estas mancuernas deben verse y manejarse para creerlo. Aceptan discos olímpicos y tienen un mango grueso (2 pulgadas). Nunca superarás a estos monstruos. La gente se queda boquiabierta cuando los ve.

Necesitas un lugar para hacer dominadas y fondos. La tentación es optar por una de las muchas torres independientes de dominadas y fondos. Son baratas y adecuadas para la tarea, pero endebles y ocupan un valioso espacio en el suelo. En nuestro gimnasio de garaje damos prioridad al espacio en el suelo. Power Systems fabrica una barra de dominadas y una barra de fondos montadas en la pared. Hemos tenido problemas con equipos dañados de Power Systems, pero estos artículos son muy resistentes y, finalmente, Power Systems compensó el daño. También puedes hacer que un soldador local fabrique barras de dominadas y fondos montadas en la pared.

Hicimos que Nick Massman (raahlu@pacbell.net) construyera una barra de dominadas y soportes de montaje para CrossFit de veinte pies de largo. También encargamos a Nick que diseñara y fabricara una barra de dominadas giratoria de mango grueso (2" de diámetro). Este monstruo hará que alguien que hace treinta dominadas baje a cinco repeticiones. La carga en las manos y los antebrazos es increíble.



Hay otro enfoque para las dominadas y los fondos. Tenemos en nuestra instalación dos Starmaster Gravitrons (www.stairmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html). Han sido indispensables para desarrollar dominadas y fondos en personas que no son lo suficientemente fuertes para ninguno de los dos. Las dominadas y los fondos son insuperables en el desarrollo de la fuerza funcional del tren superior y son obstáculos formidables para la mayoría de mujeres y personas mayores. Para ellas, el Gravitron es indispensable. Si no puedes hacer dominadas o fondos, necesitas un Gravitron. Si ya puedes hacer dominadas y fondos, el Gravitron sigue siendo una gran herramienta para trabajar repeticiones adicionales cuando estás cansado o para calentar. El nuevo Gravitron permite bajar la plataforma y proporciona una estación para dominadas y fondos sin asistencia. Aunque lejos de ser barato, han sido indispensables para la práctica de CrossFit. Algunos de nuestros amigos han encontrado Gravitrons remanufacturados por casi la mitad del precio nuevo. Busca en Internet Gravitrons usados.

Si solo tuvieras una barra y un lugar para hacer dominadas, podrías realizar una variante aceptable del programa CrossFit. Con esta mínima cantidad de equipo podrías hacer peso muerto, sentadillas, press de empuje, flexiones, cargadas y dominadas. De hecho, el enfoque minimalista/económico

La propuesta de nuestro programa es hacer peso muerto y sentadillas Tabata el primer día, press de empuje y flexiones el segundo día, y limpiezas y dominadas el tercer día, descansando el cuarto. Repetir. En modo minimalista o de bajo presupuesto, obtenemos nuestro acondicionamiento metabólico corriendo y saltando la cuerda. Puedes obtener resultados increíbles con este régimen. Sin embargo, nuestro deseo aquí es planificar un gimnasio de fuerza y acondicionamiento de clase mundial en tu hogar. Continuemos con el resto de nuestro diseño.

Los bancos y las jaulas

Ahora queremos conseguir algo de 'mobiliario'. Necesitarás un banco plano, jaulas para sentadillas y 'jaulas de potencia portátiles'. Iron Mind es la primera opción para estas piezas cruciales.

Las jaulas para sentadillas son el equipo más importante después de tu barra olímpica y barra de dominadas. Las jaulas de Iron Mind (www.ironmind.com) se llaman 'Vulcan Racks'. Pesan solo 50 libras, pero pueden soportar 1,500 de manera segura. Son ajustables de 37.5 a 64”, lo que las hace ideales para sentadillas y press, en banco o de pie. Cuanto más las usamos, más nos gustan. Se utilizan en el Centro de Entrenamiento Olímpico de EE.UU. y en CrossFit. IronMind también fabrica asas para fondos que transforman las Vulcan Racks en una plataforma de fondos razonablemente estable.

El banco plano de Iron Mind ('Five Star Flat Bench') está construido para durar para siempre. Este banco de acero es perfecto para el press de banca, aunque lo hemos encontrado útil para decenas de otros usos, desde step-ups hasta alcanzar nuestra barra de dominadas. Hemos visto bancos más baratos ($280 con envío) pero no más fuertes.

Los 'Pillars of Power' de Iron Mind son, en cierto sentido, jaulas de potencia portátiles. Estas resistentes jaulas soportan 4,000 libras y son una herramienta perfecta para autoasegurarse en el press de banca y sentadillas, así como una excelente plataforma de carga para numerosos ejercicios. Asegurarse es siempre un dilema al entrenar solo. Los Pillars of Power son en realidad un mejor asegurador que un compañero de entrenamiento para el press de banca y sentadillas.

La belleza de las Vulcan Racks, el Five Star Flat Bench y los Pillars of Power es que son equipos de grado profesional utilizados por levantadores serios en todo el mundo, pueden guardarse para caber en los espacios más pequeños y son perfectamente portátiles. No estás comprometiendo con este equipo. Programas con presupuestos multimillonarios y acres de espacio están usando este mismo equipo. ¡Estamos hablando de algunos de los mejores equipos de entrenamiento disponibles a cualquier precio!

Nuestro equipo de 'cardio' favorito



Una cuerda para saltar, una buena bicicleta, zapatillas para correr y el Concept II Rower. Esa es la lista de equipo de cardio de CrossFit. Echemos un vistazo al remero.

Nuestro equipo favorito para el acondicionamiento metabólico ('cardio') es el Concept II Rower. El efecto de remar debe experimentarse para creerse. ¡Muchos de nuestros campeones mundiales temen al remero! A menudo, un buen esfuerzo de mil metros deja un impacto en el cuerpo que dura días. La afirmación de que es un ejercicio completo o para todo el cuerpo se hace a menudo y rara vez es verdadera. Remar es tan completo como cualquier ejercicio único puede ser. En cuanto a

¡Pero estoy sin dinero!

1. Comienza con una barra olímpica, algunas placas de goma y una barra de dominadas. Eso es suficiente para empezar. Puedes encontrar minoristas en tu área con lo que necesitas para evitar los costos de envío. ¡Son considerables!
2. Busca bien. Compra de segunda mano. El equipo de gimnasio se vende por muy poco en ventas de garaje y en la sección de clasificados de tu periódico local.
3. Haz el hábito de revisar tiendas de artículos deportivos usados, los clasificados y el internet para encontrar equipo de segunda mano.
4. Puedes poner colchonetas en tu garaje una a la vez.
5. Asigna un presupuesto mensual para el proyecto y sé paciente.
6. Finalmente, sé ingenioso. Si tienes un gimnasio, nada puede detenerte.

El Concept II Rower es económico ($800) y prácticamente indestructible, además de no requerir mantenimiento. Hemos visto máquinas usadas diariamente en gimnasios durante años sin necesidad de reparaciones.

Concept II tiene un sitio web impresionante (www.concept2.com) donde los remeros publican sus tiempos en varias distancias, clasificados por edad, género y peso. La cantidad de atletas es suficiente para que los tiempos reflejen un ranking mundial. Esto es posible porque el Concept II Rower es una herramienta esencial para remeros competitivos internacionales. Concept II ha convertido su producto en un deporte internacional. No conocemos otro producto que pueda hacer una afirmación similar.

La consola del C2 es nuestra favorita entre los equipos de cardio. En este remero, podemos programar fácilmente cualquier patrón de intervalos, como el intervalo Tabata (20 segundos de trabajo seguidos de 10 segundos de descanso, repetido 8 veces). La consola del C2 nos permite remar por tiempo o distancia y proporciona tiempos y distancias proyectadas, facilitando esfuerzos dirigidos. Nos parece increíble que esta flexibilidad sea única en este equipo.

El Concept II Rower se guarda de pie y, en esta posición, ocupa menos espacio que la mayoría de los equipos de cardio comunes. Solo correr y saltar la cuerda requieren equipo (zapatillas y cuerda) que se guarda tan compactamente como este remero.

Equipamiento de Gimnasia y Escalada

Debido a que los gimnastas tienen una extraordinaria relación de fuerza-peso y una fuerza de torso y parte superior del cuerpo sin igual, CrossFit utiliza regularmente habilidades y ejercicios que desarrollan esta capacidad. Además de la barra de dominadas y la plataforma de dips ya mencionadas, tenemos paralelas (barras paralelas cortas) y anillas.

Nuestras paralelas son de AAI (http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm) y se comercializan como “barras paralelas bajas”. Cuestan $844.00, son ajustables de 14 a 20 pulgadas de ancho, miden 16 pulgadas de alto y tienen 8 pies de largo. Aunque son voluminosas, son un equipo del que nunca te cansarás. Se pueden aprender muchos ejercicios como press de pino, pinos, flexiones, piruetas, L-holds, V-holds, etc. Este es un lugar ideal para desarrollar fuerza en la parte superior del cuerpo, fuerza abdominal, agilidad, equilibrio, coordinación y precisión.

Puede que el espacio y el presupuesto no permitan las barras comerciales, así que aquí están los planos para hacer paralelas caseras. Hechas de PVC, estas barras permitirán realizar muchas de las actividades que se pueden hacer en las grandes. Del sitio Drills and Skills: http://www.drillsandskills.com/skills/cond/ Por cierto, este es uno de nuestros sitios favoritos. La página de Skills and Drills te mantendrá motivado y desafiado durante décadas.

Colgamos un par de anillas del techo abovedado. Puede que no tengas el lujo de un techo de 15-20 pies, pero eso no significa que no puedas aprovechar la incomparable fuerza de la parte superior del cuerpo que se puede desarrollar en las anillas. Puedes conseguir un par de anillas y correas de Professional Athletics (PA). PA ofrece anillas de madera y correas de Norbert por alrededor de $125. http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html.

Hemos visto estas anillas colgadas sobre una barra de dominadas montada en la pared o en una viga, permitiendo muscle-ups (levantarte desde un colgado bajo las anillas a un soporte arriba y hacer dips hasta la extensión completa) y dips. La diferencia en dificultad entre dips en barra y dips en anillas es una fuente inagotable de entretenimiento. Eso es todo lo que diremos al respecto.

Cómo suscribirse al CrossFit Journal

El CrossFit Journal es una revista distribuida electrónicamente (e-zine por correo electrónico) publicada mensualmente por www.crossfit.com, que documenta un método comprobado para alcanzar una forma física de élite.

Para obtener información sobre suscripciones, visita: www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html, o envía un cheque o giro postal por la cantidad de $25 a:
CrossFit

P.O. Box 2769

Aptos CA 95001

Por favor incluye tu nombre, dirección y correo electrónico. Si el correo electrónico es un problema, podemos enviarte la revista por fax cada mes. Si tienes preguntas o comentarios, envíalos a feedback@crossfit.com. Tu opinión será muy apreciada y cada correo será respondido.

En cuanto al muscle-up, crees que tienes buena fuerza en la parte superior del cuerpo hasta que realmente haces uno. El muscle-up combina la dominada más difícil con el dip más complicado. Es un movimiento funcional que te permite, una vez dominado, superar cualquier objeto del que puedas agarrarte. Esta habilidad podría salvarte la vida. Trataremos el muscle-up en detalle en un próximo número, pero basta decir que es una herramienta indispensable para desarrollar una fuerza impresionante en la parte superior del cuerpo. Aprende el muscle-up; no puedes sin anillas. Finalmente, el conjunto de anillas de madera y correas colgado sobre tu barra de dominadas es la solución ideal para hacer dips.

También usamos colchonetas de aterrizaje de AAI (http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm) para estiramientos y para amortiguar una posible caída desde las barras paralelas, anillas o escalada de cuerda. Nuestra colchoneta favorita mide 3.5’ X 6’ X 4”.

La escalada de cuerda es un ejercicio extraordinario, pero requiere un techo alto. Algunos de nuestros

unos amigos han colgado una cuerda en un árbol de su jardín. Si tuvieras un garaje con vigas expuestas, podrías colgar una cuerda más corta y empezar sentado, subiendo y bajando varias veces para lograr un gran efecto. Nuestra cuerda la compramos en AAI (http://www.gymnasticproducts.com/), pero fue cara. Las cuerdas de AAI son absolutamente hermosas (http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm), vienen en longitudes personalizadas y están rematadas o trenzadas/nudadas en el extremo para evitar que se deshilachen. Las cuerdas de escalada de AAI también vienen con herrajes de montaje. Tienen varios estilos, incluyendo uno con nudos trenzados cada 30 cm para ayudar al principiante.

No encontrarás una cuerda mejor que la de AAI, pero puedes armar una cuerda de escalada a una fracción del costo. Uno de nuestros amigos compró una longitud de cuerda de manila torcida de 1 1⁄2", pasó un perno de ojo a través de una viga y pasó la cuerda por el ojo, atando un nudo al final para que no se deslice. Si se revisa regularmente por desgaste y deshilachado, es perfectamente seguro. El extremo que toca el suelo debe estar anudado o "sellado" para evitar que se deshilache. No es una solución bonita, pero no hay compromiso en la funcionalidad con este enfoque.



La cuerda de escalada puede o no ser una opción en tu gimnasio, pero hay varias otras opciones de escalada posibles en cualquier espacio. Las presas de escalada, los campus boards y los peg boards son increíblemente efectivos, funcionales y divertidos. Tenemos poca experiencia con esto, pero es nuestra próxima frontera.

Tenemos planes para llenar nuestras paredes con presas de escalada. Es económico, hermoso, no ocupa espacio útil y es funcional. Podrías poner cientos de ellas en tu garaje. Busca en Google (www.google.com) "Climbing Holds." Aquí hay varias que estamos considerando:

http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp
http://www.juggernet.com/prodsvs.htm
http://www.shopslms.com/climbingholds.html.

Se montan en contrachapado y el contrachapado se monta en tus paredes. Los proveedores te darán todo el hardware e instrucciones para la instalación. En nuestra opinión, esto es imprescindible para un gimnasio en el garaje.

El campus board es un excelente ejercicio. Metolius (http://www.metoliusclimbing.com/) explica la historia (http://www.metoliusclimbing.com/howto_campusboards.htm) y detalles del campus board y ofrece planes (http://www.metoliusclimbing.com/howto_designcampus.htm) para construir e instalar un campus board y vende el equipo. No conocemos un mejor sitio o fuente para el campus board. CrossFit planea instalar un campus board en los próximos meses. Nuevamente, es un gran ejercicio funcional, no ocupa espacio útil, ¡y es DIVERTIDO!

Los peg boards pueden usarse para desarrollar gran fuerza en la espalda y los brazos. Aquí están los mejores que hemos encontrado en la red: http://bisinc.com/lgi_old/pegboard.ihtml & http://www.wolverinesports.com/fitness15.html. Nuevamente, planeamos instalar peg boards en nuestras paredes pronto. Esta es nuestra alternativa favorita a la cuerda de escalada. Quizás sea una opción limitada con un techo bajo.

Como nota, el entrenamiento de pesas generalmente carece de movimientos de tracción en comparación con los de empuje. Por eso ponemos tanto énfasis en la gimnasia y la escalada en nuestro programa. La cuerda de escalada, el campus board, las presas de escalada y el peg board ofrecen un gran trabajo enfatizando la espalda y los brazos, así como las manos y los antebrazos. Estos aparatos son invaluables para completar tu programa.

Equipamiento para el desarrollo del tronco

El trabajo de tronco de CrossFit proviene principalmente de extensiones de cadera/espalda y abdominales realizados en un desarrollador de glúteos y isquiotibiales y trabajo abdominal hecho en nuestro "Banco Abdominal" y "Colchoneta Abdominal." El resto de nuestro trabajo de tronco son movimientos de calistenia que, por supuesto, no requieren equipo.

Nuestro desarrollador de glúteos y isquiotibiales (GHD) vino de Power Systems (www.power-systems.com). Llegó tarde, roto, mal soldado y hasta el día de hoy se tambalea un poco como una mesa mala que necesita una cerilla bajo una de las patas. Aunque un desastre, lo arreglamos,

Power Systems nos devolvió el dinero suficiente para perdonar el mal trabajo y la mayoría de las frustraciones. Muchos de nuestros amigos han optado por el Bigger Faster Stronger GHD. Es solo "regular". No estamos convencidos de haber visto lo mejor de los GHD en el mercado. Si tuviéramos que reemplazar el nuestro, elegiríamos Sorinex (http://www.sorinex.com/default.asp). Aquí está nuestro próximo GHD: http://www.sorinex.com/Products2.htm.



La ciencia detrás del "ab mat" y el "ab bench" es realmente brillante. Koch, Blom y Jacob son los responsables de la investigación y comprensión de estos productos. Puedes leer sobre y pedir el ab mat en http://www.abmat.com/intro.htm. ¡Este artículo es imprescindible! Cumplir con los pedidos ha sido problemático por decir lo menos, pero ninguno de nuestros amigos ha sido estafado. Solo parece que estás esperando meses para que llegue tu colchoneta. Esta es una de las mejores inversiones de $30 que puedes hacer. Algunos de nuestros amigos han hecho la suya después de rendirse con la entrega.

El "ab bench" (http://shop.store.yahoo.com/homegym/abbenrevbyfr.html) incorpora la misma ciencia. Pagamos $300 por nuestro ab bench y nos rompió el corazón cuando vimos la calidad del producto. Es bastante cutre. El precio ha bajado a $169, lo cual es mucho mejor, pero pusimos a Nick Massman (raahlu@pacbell.net) en la tarea y obtuvimos un ab-bench mucho, mucho mejor con un diseño mejorado. La versión de Nick del ab-bench es algo de lo que estamos orgullosos; el original es un "churro".

Conceptos Básicos Misceláneos

Las cajas de pliometría son una herramienta simple y sumamente efectiva para el entrenamiento explosivo/potencia y la condición metabólica. Saltar sobre cajas cronometrado es un ejercicio funcional de alta intensidad y una característica regular en el Entrenamiento del Día de CrossFit. Tenemos un conjunto completo de cajas de pliometría de BFS (www.biggerfasterstronger.com) pero usamos casi exclusivamente la caja de 20". Usamos la caja de 10" para "sentadillas en caja" tanto con peso como libres. Recomendamos conseguir la caja de 20", su elevador y la caja de 10". Esto te da una excelente caja de salto en tres alturas (el elevador proporciona un aumento de dos y cuatro pulgadas dependiendo de su orientación) y una caja para sentadillas en caja.



El swing de Kettlebell a dos manos es un gran ejercicio y para eso compramos el set de Kettlebells de Pavel Tsatsouline de Dragon Door Enterprises (http://www.dragondoor.com/p10.html). El set incluye un Kettlebell de 36, 53 y 72 libras. Con la excepción del swing a dos manos, la mayoría de los ejercicios con Kettlebell han sido más novedosos que productivos. Además, la mayoría de los ejercicios que aparecen en la cinta de video de Pavel pueden realizarse igual o mejor con mancuernas que con el Kettlebell. Aun así, recomendamos conseguir un set. Las competiciones han sido muy divertidas. A menudo enfrentamos a dos atletas para ver quién puede seguir balanceando el grande por más tiempo.

Puede parecer trivial cubrir esto, pero hay algo en las cuerdas para saltar. Nuestra cuerda favorita vino de Power Systems (www.power-systems.com). La cuerda se comercializa como "Superope" (http://www.power-systems.com/2002/search/group_name.asp?sku_group=35408?gp=gp). La Superope se anuncia como la más rápida y duradera. Bueno, nuestra Superope se desgastó y rompió después de un año, pero la cuerda era tan rápida que valía la pena reemplazarla incluso si se desgastaba cinco veces más rápido. Hay dos tendencias generales en el diseño de cuerdas para saltar: pesadas y rápidas. Después de años de experimentar con ambas, hemos decidido que preferimos la cuerda rápida, ¡y esta es rapidísima!

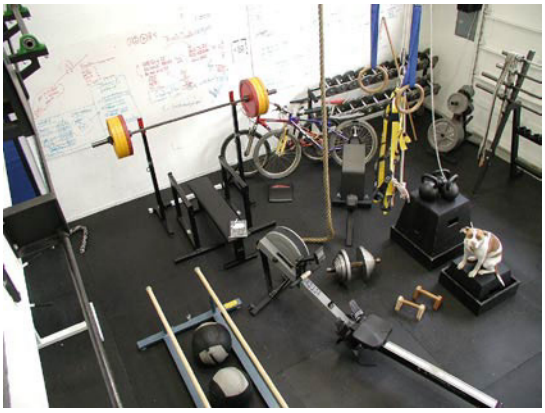
En nuestra instalación tenemos varias pelotas medicinales Dynamax (http://www.medicineballs.com/). La pelota Dynamax es suave y de bajo rebote. Las afirmaciones de Dynamax sobre las ventajas de una pelota menos viva se demuestran en el instante en que la pelota rebota en tu cara, y es seguro que con suficiente uso esto va a pasar. El manual que acompaña a la pelota Dynamax es una de las mejores publicaciones que acompaña a cualquier producto de fitness.

Tenemos dos aplicaciones únicas para el entrenamiento con pelotas medicinales. La primera es "wall ball". Wall ball es esencialmente una sentadilla frontal profunda, empuje y lanzamiento con un rápido tiempo de reciclaje. Nick Massman (raahlu@pacbell.net) hizo un tablero de acero para este ejercicio.

Además del ejercicio de “wall-ball”, utilizamos la pelota medicinal para enseñar el power clean y el squat clean. Este ha sido un ejercicio extraordinariamente efectivo para ese propósito.

Artículos de lujo variados

Esto nos lleva a nuestro último equipo de fuerza y acondicionamiento, Probotics “Just Jump or Run“. KBA Coaching (http://www.kbacoach.com/index.html) ofrece el “Just Jump or Run”. El “Just Jump or Run” (http://www.kbacoach.com/justjumporrun.html) es un dispositivo electrónico que mide el salto vertical, el tiempo de reacción, el tiempo de sprint y la resistencia anaeróbica. Nos divertimos mucho con esto por un tiempo, pero ya no lo usamos mucho, y no estoy seguro si valió los $500 que pagamos por él.



Como ayudas para la instrucción, tenemos algunos equipos especializados que, aunque son muy útiles en un entorno educativo, pueden tener una aplicación limitada para un gimnasio en casa. Nuestra instalación tiene un techo de 15 pies del cual hemos colgado un sistema de poleas de Harken (http://www.harken.com) con una relación de 4:1. Usamos esto con correas para tobillos de cuero resistente y acolchado y un “Delta No-Tangle Harness Vest Style” de Sala (651.388.8282). Las correas para tobillos (de Power Systems) las usamos para apoyar y asistir en flexiones de pino y presiones en los anillos y barras paralelas, y el arnés lo usamos para asistir en el muscle-up. Si tienes la altura del techo, el presupuesto y el compromiso, estos artículos son de un beneficio enorme.

CrossFit también cuenta con una cámara de video digital Sony. Tanto en un entorno profesional de entrenamiento como entrenando solo en el garaje, no puedes ver lo que haces bien o mal sin video. Eventualmente, en tu entrenamiento, esto se vuelve más una necesidad que un lujo, especialmente para los levantamientos olímpicos y movimientos de gimnasia. Es genial.

Necesitarás un cronómetro para tus entrenamientos. Nuestro favorito es de www.stopwatches.com y es el Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches). Este reloj cronometra intervalos de cualquier tiempo de trabajo, tiempo de descanso y cuenta total de intervalos que elijas. Este reloj es una joya para el Intervalo Tabata. Este magnífico reloj emite un sonido de cuenta regresiva para el intervalo de trabajo y el intervalo de descanso, distinto del final y principio del trabajo y descanso, de modo que se puede usar sin manos y sin mirar el reloj para cronometrar tus esfuerzos de entrenamiento por intervalos. Una vez que hayas usado este reloj, otros métodos de cronometraje parecerán difíciles.

Mencionaremos aquí, en nombre de la exhaustividad, que también tenemos en CrossFit dos escaladoras StairMaster y dos bicicletas estáticas StairMaster. Son divertidas, una buena distracción, pero no son esenciales.

Finalizando

Recomendamos que termines tu garaje con contrachapado de 3⁄4”. Atornillado firmemente a los montantes, el contrachapado se convierte en la superficie perfecta para montar lo que quieras o necesites. Si cubres la mayor parte del espacio de la pared con contrachapado, puedes cubrir tus paredes con presas de escalada y tener flexibilidad perfecta para montar tu barra de dominadas, barras de fondos, campus board, tablero de clavijas, etc. El aspecto también es atractivo y muestra tu orgullo en lo que has construido.



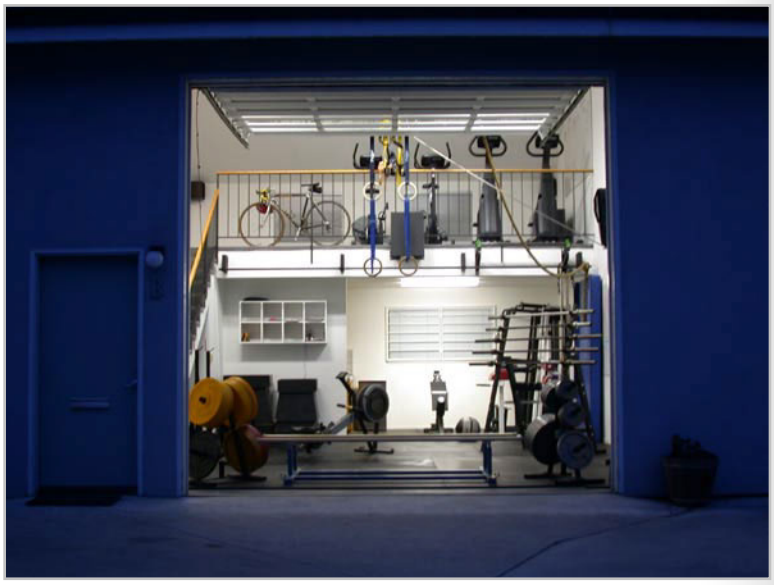
Hemos montado hojas de pizarras blancas en las paredes del gimnasio CrossFit para usar con marcadores de borrado en seco. Puedes comprar hojas de pizarra de 4’ X 8’ por alrededor de $15 por hoja en la mayoría de los almacenes de madera. Registramos logros de para varios esfuerzos en estas pizarras. Esto puede proporcionar una exhibición muy pública de tus logros y, a su vez, convertirse en una maravillosa fuente de motivación. No sabíamos al fijar estas pizarras cuán importantes se volverían. Ahora no podríamos estar sin ellas. Tú tampoco deberías. Confía en nuestra palabra.

En CrossFit, contamos con un monitor en la pared, televisión satelital y música, además de un completo equipo audiovisual. Ya sea que estés disfrutando de tus canciones favoritas, revisando el mercado de valores antes de salir al trabajo, o viendo las grabaciones de levantamiento olímpico del Bulgarian Training Hall de IronMind para motivación, el sistema audiovisual es impresionante. Usamos nuestro sistema extensamente para entretenimiento, motivación e instrucción.

Todo gimnasio en casa debería tener una biblioteca, y no hay mejor manera de iniciarla (además del CrossFit Journal, por supuesto) que con Milo. Milo se presenta como “una revista para atletas serios de fuerza”. Milo es increíble. Randall Strossen, el dueño de IronMind, quedará en la historia del fitness por publicar Milo. Milo es honesto, auténtico, hecho en casa, y una de las pocas revistas legítimas en el mundo del fitness. No cambiaríamos un solo número de Milo por todas las revistas de fitness populares del mundo. También querrás obtener catálogos de los proveedores que hemos mencionado aquí para tu estante. Son una excelente fuente de motivación e ideas. En una edición futura haremos recomendaciones para completar tu biblioteca de fitness.

El toque final (en realidad nunca terminarás, lo cual es genial) es el arte. Busca en “google” (www.google.com) tu deporte o atleta favorito junto con la palabra “póster” y seguramente encontrarás uno que sea tanto entretenido como inspirador. Si no sabes por dónde empezar, simplemente pon “pósters deportivos” en google y empieza a explorar. Encontrarás más de lo que tendrás tiempo para ver.

"Mira lo que has Hecho"



No dejes que el hecho de que tu garaje tenga solo unos 400 pies cuadrados te desanime. El gimnasio de CrossFit tiene aproximadamente 1,200 pies cuadrados y operamos rutinariamente con tres entrenadores y de tres a seis atletas a la vez. El garaje típico es perfectamente adecuado para un programa de fuerza y acondicionamiento de élite para una familia o individuo y amigos. En verdad, algunos de nuestros amigos han construido sus gimnasios en menos de 200 pies cuadrados.

Es necesario explicar que tu gimnasio en casa no pretende ser tan bueno o completo como una instalación comercial; tu gimnasio tiene el potencial de ser mucho, mucho mejor. La tecnología de fuerza y acondicionamiento de última generación, como CrossFit, se facilita más fácilmente en un garaje bien equipado que en un Gold’s Gym, World’s Gym, Family Fitness Center, 24-Hour Nautilus o Balley’s. Estas cadenas y gimnasios no pueden sostener programas profesionales de élite; tú sí puedes.

Es importante repetirlo: el modelo comercial se basa en movimientos simples que requieren poco o ningún entrenamiento y personal inexperto y mal pagado. Esta es la única razón por la que las prácticas de culturismo impregnan estas instalaciones. Donde las vidas y los medios de vida dependen del fitness, este modelo es lamentablemente deficiente. La instalación profesional de fuerza y acondicionamiento requiere diferente equipo, más barato y menos equipo, pero personal e instrucción profesional. CrossFit, a través del CrossFit Journal, proporcionará esa experiencia. Sabemos que se puede hacer; lo hemos hecho para miles a través de nuestro sitio web.

CrossFit se esfuerza por liderar una revolución en el entrenamiento físico, un cambio radical del ineficaz y no funcional modelo de culturismo prevalente en los gimnasios comerciales hacia el modelo profesional de fuerza y acondicionamiento de las universidades, franquicias deportivas profesionales y militares. Tus necesidades, independientemente de tu estado físico actual, difieren de las de un atleta profesional o de élite solo en grado, no en tipo. Estamos librando esta revolución en tu hogar. Ese es el único lugar donde se puede ganar.

Si el costo es una objeción, podrías considerar reevaluar tus prioridades. Si tu sala de estar, dormitorios, cocina o comedor están bien equipados, no hay argumento para decir que no puedes permitirte tu propio gimnasio, a menos que tu salud y estado físico sean prioridades menores que tu ocio y entretenimiento.

La satisfacción que se obtiene al construir tu propio gimnasio y compartirlo con tus amigos seguramente te sorprenderá. Aquellos que han tomado este camino encuentran que con cada modificación o pieza adicional de equipo, su disfrute y orgullo aumentan.

Lista de compras para el equipo del gimnasio en el garaje

- [ ] **Colchonetas**
  Fuente recomendada: tienda local de piensos y granos
- [ ] **Barra olímpica**
  Fuente recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- [ ] **Discos olímpicos de goma**
  Fuente recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- [ ] **Mancuernas**
  Fuente recomendada: York Barbell Company (www.yorkbarbell.com)
- [ ] **Barra de dominadas**
  Fuente recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- [ ] **Estación de fondos**
  Fuente recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- [ ] **Banco plano**
  Fuente recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- [ ] **Racks para sentadillas**
  Fuente recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- [ ] **Racks de potencia portátiles**
  Fuente recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- [ ] **Remo**
  Fuente recomendada: Concept II (www.concept2.com)
- [ ] **Paralletes**
  Fuente recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm)
- [ ] **Anillas**
  Fuente recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html)
- [ ] **Colchonetas de aterrizaje**
  Fuente recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm)
- [ ] **Cuerda**
  Fuente recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm
- [ ] **Presas de escalada**
  Fuente recomendada: (varios) (http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp; http://www.juggernet.com/prodsvs.htm; http://www.shopslms.com/climbingholds.html)
- [ ] **Tabla campus**
  Fuente recomendada: Metolius (http://www.metoliusclimbing.com/)
- [ ] **Tabla de clavijas**
  Fuente recomendada: Wolverine Sports (http://www.wolverinesports.com/fitness15.html)
- [ ] **Desarrollador de glúteos y hamstrings**
  Fuente recomendada: Sorinex (http://www.sorinex.com/Products2.htm)
- [ ] **Ab Mat**
  Fuente recomendada: Abmat (http://www.abmat.com/intro.htm)

(cont.)

(Lista de equipo, cont.)

☐ **Banco para abdominales**
Fuente recomendada: Home Gym Warehouse (http://store.yahoo.com/homegym/homeabbench.html)

☐ **Cajas para pliometría**
Fuente recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)

☐ **Pesas rusas**
Fuente recomendada: Dragon Door Enterprises (http://www.dragondoor.com/p10.html)

☐ **Cuerda para saltar**
Fuente recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)

☐ **Balones medicinales**
Fuente recomendada: Dynamax Medicine Balls (http://www.medicineballs.com/)

☐ **"Solo salta o corre"**
Fuente recomendada: KBA Coaching (http://www.kbacoach.com/index.html)

☐ **Bloque y aparejo**
Fuente recomendada: Harken (http://www.harken.com)

☐ **Arnés**
Fuente recomendada: Sala (651.388.8282)

☐ **Bloque y aparejo**
Fuente recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)

☐ **Bicicleta de carretera o montaña**
Fuente recomendada: n/a

☐ **Cámara de video digital**
Fuente recomendada: n/a

☐ **Cronómetro**
Fuente recomendada: Seiko S052 Interval Timing Stopwatch(http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches)

☐ **Pizarra**
Fuente recomendada: almacén de madera local

☐ **Sistema AV**
Fuente recomendada: n/a

☐ **Biblioteca de fitness**
Fuente recomendada: n/a

☐ **Obra de arte inspiradora**
Fuente recomendada: n/a



"mess you up"

LA

Revista CrossFit

EN ESTA EDICIÓN:

Los Tres Estándares de Fitness de CrossFit: Enfermedad, Bienestar y Aptitud como Medidas de Salud
Aeróbico y Anaeróbico
Gimnasia, Levantamiento de Pesas y Velocidad

ARTÍCULO DESTACADO:

¿QUÉ ES EL FITNESS?

¿Qué es el Fitness y Quién está en Forma?

La revista Outside coronó al triatleta Mark Allen como “el hombre más en forma del mundo” (http://web.outsidemag.com/magazine/0297/ 9702fefit.html). Supongamos por un momento que este famoso ganador de seis IronMan es el más en forma, ¿entonces qué título le damos al decatleta Simon Poelman (http://www.decathlon2000.ee/english/legends/poelman.htm) que también tiene una resistencia increíble, pero supera al Sr. Allen en cualquier comparación que incluya fuerza, poder, velocidad y coordinación?

Quizás la definición de fitness no incluya fuerza, velocidad, poder y coordinación, aunque eso parece bastante extraño. El Diccionario Colegiado de Merriam Webster define “fitness” y estar “en forma” como la capacidad de transmitir genes y estar saludable. No ayuda mucho. Buscar en Internet una definición razonable de fitness ofrece poco (http://www.google.com/search?hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=fitness+definition). Peor aún, la NSCA, la publicación más respetada en fisiología del ejercicio, en sus Esenciales del Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento ni siquiera intenta una definición.

El Fitness según CrossFit

Para CrossFit, defender un programa de fitness sin definir claramente lo que ofrece combina elementos de fraude y farsa. La falta de autoridad orientadora ha obligado a los directores de CrossFit a proporcionar su propia definición de fitness. De eso trata esta edición de la Revista CrossFit, de nuestro “fitness”.

Nuestra reflexión, estudio, debate y finalmente definición del fitness han desempeñado un papel fundamental en los éxitos de CrossFit. Las claves para entender los métodos y logros de CrossFit están perfectamente integradas en nuestra visión del fitness y la ciencia básica del ejercicio.

No será sorpresa para la mayoría de ustedes que nuestra visión del fitness es contraria a la convencional. La opinión pública y los medios consideran a los atletas de resistencia como ejemplos de fitness. Nosotros no. Nuestra incredulidad al conocer que Outside otorgó a un triatleta el título de “hombre más en forma del mundo” se hace evidente a la luz de los estándares de CrossFit para evaluar y definir el fitness.

CrossFit utiliza tres estándares o modelos diferentes para evaluar y guiar el fitness. En conjunto, estos tres estándares definen la visión de CrossFit sobre el fitness. El primero se basa en las diez habilidades físicas generales reconocidas por los fisiólogos del ejercicio. El segundo estándar, o modelo, se basa en el desempeño de tareas atléticas, mientras que el tercero se basa en los sistemas energéticos que impulsan todas las acciones humanas.

Cada modelo es crucial para el concepto de CrossFit y cada uno tiene una utilidad distinta para evaluar la aptitud general de un atleta o la eficacia de un régimen de fuerza y acondicionamiento. Antes de explicar en detalle cómo funciona cada una de estas tres perspectivas, vale la pena mencionar que no estamos intentando demostrar la legitimidad de nuestro programa a través de principios científicos. Solo estamos compartiendo los métodos de un programa cuya legitimidad ha sido establecida a través de la

Fitness de Clase Mundial en 100 Palabras:

- Come carne y verduras, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar. Mantén la ingesta en niveles que apoyen el ejercicio pero no la grasa corporal.
- Practica y entrena los levantamientos principales: peso muerto, cargada, sentadilla, presses, cargada y envión, y arranque. De igual manera, domina lo básico de la gimnasia: dominadas, fondos, trepar cuerda, flexiones, abdominales, presses a parada de manos, piruetas, volteretas, splits y posiciones de equilibrio. Anda en bici, corre, nada, rema, etc., duro y rápido.
- Cinco o seis días a la semana mezcla estos elementos en tantas combinaciones y patrones como la creatividad permita. La rutina es el enemigo. Mantén los entrenamientos cortos e intensos.
- Aprende y juega regularmente nuevos deportes.

testimonios de atletas, soldados, policías y otros cuya vida o trabajo depende de su estado físico.

Primer estándar de fitness de Crossfit

Existen diez habilidades físicas generales reconocidas. Son resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión. (Consulta “Habilidades Físicas Generales”, pág. 4, para definiciones.) Eres tan apto como lo seas en cada una de estas diez habilidades. Un programa desarrolla la aptitud en la medida que mejora cada una de estas habilidades.

Es importante destacar que las mejoras en resistencia, fuerza y flexibilidad se logran a través del entrenamiento. El entrenamiento se refiere a actividades que mejoran el rendimiento mediante un cambio orgánico medible en el cuerpo. Por el contrario, las mejoras en coordinación, agilidad, equilibrio y precisión se logran a través de la práctica. La práctica se refiere a actividades que mejoran el rendimiento mediante cambios en el sistema nervioso. La potencia y la velocidad son adaptaciones tanto del entrenamiento como de la práctica.

Segundo estándar de fitness de Crossfit

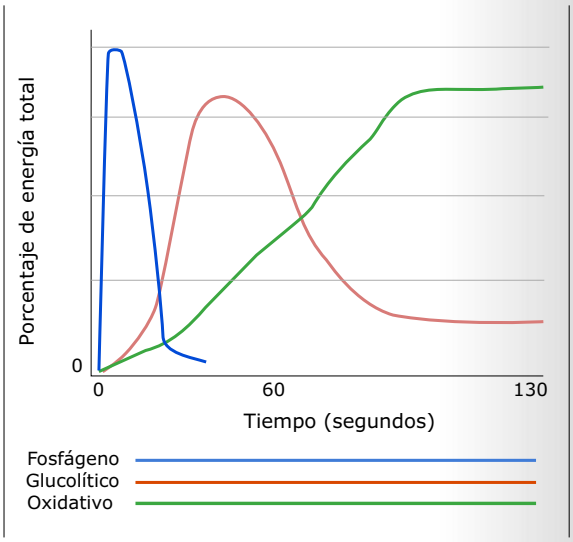
La esencia de este modelo es la idea de que el fitness consiste en desempeñarse bien en cualquier tarea imaginable. Imagina un contenedor lleno de un número infinito de desafíos físicos donde no hay un mecanismo de selección, y se te pide realizar tareas extraídas al azar de ese contenedor. Este modelo sugiere que tu estado físico se puede medir por tu capacidad para desempeñarte bien en estas tareas en comparación con otras personas.

La implicación aquí es que el fitness requiere la habilidad de desempeñarse bien en todas las tareas, incluso las desconocidas, combinadas en infinitas variaciones. En la práctica, esto anima al atleta a abandonar las ideas preconcebidas sobre series, períodos de descanso, repeticiones, ejercicios, orden de ejercicios, rutinas, periodización, etc. La naturaleza frecuentemente presenta desafíos imprevisibles; prepárate para eso manteniendo el estímulo de entrenamiento amplio y constantemente variado.

Tercer estándar de fitness de Crossfit

Hay tres vías metabólicas que proporcionan la energía para toda acción humana. Estos “motores metabólicos” son conocidos como la vía fosfágena, la vía glucolítica y la vía oxidativa.

La primera, la fosfágena, domina las actividades de mayor potencia, aquellas que duran menos de unos diez segundos. La segunda vía, la glucolítica, domina actividades de potencia moderada, aquellas que duran hasta varios minutos. La tercera vía, la oxidativa, domina actividades de baja potencia, aquellas que duran más de varios minutos. Aquí tienes una excelente referencia para información adicional: http: 50//predator.pnb.uconn.edu/beta/virtualtemp/muscle/exercise-folder/muscle.html

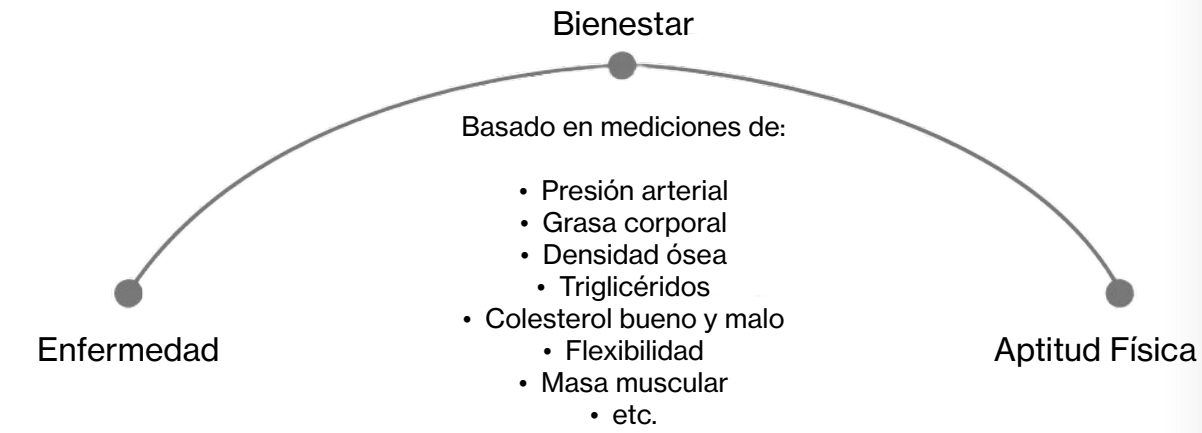


La aptitud total, la que CrossFit promueve y desarrolla, requiere competencia y entrenamiento en cada una de estas tres vías o motores. Equilibrar los efectos de estas tres vías determina en gran medida el cómo y el porqué del acondicionamiento metabólico o “cardio” que hacemos en CrossFit.

Favorecer una o dos a la exclusión de las otras y no reconocer el impacto del entrenamiento excesivo en la vía oxidativa son, posiblemente, los dos errores más comunes en el entrenamiento físico. Más sobre eso más adelante.

Terreno común

La motivación para los tres estándares es simplemente asegurar la forma física más amplia y general posible. Nuestro primer modelo evalúa nuestros esfuerzos frente a una gama completa de adaptaciones físicas generales, en el segundo el enfoque es la amplitud y la profundidad del rendimiento, y con el tercero la medida es el tiempo, la potencia y, por tanto, los sistemas energéticos. Debería quedar bastante claro que la aptitud que CrossFit defiende y desarrolla es deliberadamente amplia, general e inclusiva. Nuestra especialidad es no especializarnos. El combate, la supervivencia, muchos deportes y la vida recompensan este tipo de aptitud y, en promedio, castigan al especialista.



Nuestra suposición es que si todo lo que podemos medir sobre la salud se ajusta a este continuo, entonces parece que la enfermedad, el bienestar y la aptitud física son medidas diferentes de una sola calidad: la salud.

Enfermedad, Bienestar y Fitness

Hay otro aspecto de la marca CrossFit que nos resulta de gran interés y valor. Hemos observado que casi todos los valores medibles de salud se pueden colocar en un continuo que va desde la enfermedad al bienestar y luego al fitness. Ver tabla arriba. Aunque es más difícil de medir, incluso añadiríamos la salud mental a esta observación. La depresión se mitiga claramente con una dieta adecuada y ejercicio, es decir, fitness genuino.

Por ejemplo, una presión arterial de 160/95 es patológica, 120/70 es normal o saludable, y 105/55 es consistente con la presión arterial de un atleta; un porcentaje de grasa corporal del 40% es patológico, 20% es normal o saludable, y 10% es estar en forma. Observamos un orden similar para la densidad ósea, triglicéridos, masa muscular, flexibilidad, HDL o "colesterol bueno", ritmo cardíaco en reposo y docenas de otras medidas comunes de salud. Muchas autoridades (por ejemplo, Mel Siff, la NSCA) hacen una clara distinción entre salud y fitness. Frecuentemente citan estudios que sugieren que los que están en forma pueden no estar protegidos de problemas de salud. Un análisis detallado de la evidencia de apoyo revela invariablemente que el grupo estudiado son atletas de resistencia y, sospechamos, atletas de resistencia que siguen una peligrosa dieta de moda (alta en carbohidratos, baja en grasas y proteínas).

Bien hecho, el fitness proporciona una gran protección contra los estragos del tiempo y la enfermedad. Donde encuentres lo contrario, examina el protocolo de fitness, especialmente la dieta. El fitness es y debe ser "superbienestar". Enfermedad, bienestar y fitness son medidas de la misma entidad. Un régimen de fitness que no apoya la salud no es CrossFit.

(Como nota de interés, Mel Siff PhD, a quien a menudo respetamos y admiramos, considera su enfermedad aterosclerótica y posterior ataque al corazón como evidencia anecdótica de la afirmación de que el fitness y la salud no están necesariamente vinculados debido a su entrenamiento regular y "buena dieta". Cuando investigamos sus recomendaciones dietéticas, descubrimos que aboga por una dieta idealmente estructurada para causar enfermedades cardíacas: baja en grasas y alta en carbohidratos. ¡Siff ha caído víctima de la pseudociencia!)

Implementación

Nuestro fitness, siendo "CrossFit", se logra moldeando hombres y mujeres que son partes iguales de gimnastas, levantadores de pesas olímpicos y velocistas multimodales o "atletas de velocidad". Desarrolla la capacidad de un atleta novato de 800 metros, gimnasta y levantador de pesas y estarás más en forma que cualquier corredor, gimnasta o levantador de pesas de clase mundial. Veamos cómo CrossFit incorpora el acondicionamiento metabólico ("cardio"), la gimnasia y el levantamiento de pesas para forjar a los hombres y mujeres más en forma del mundo.

Acondicionamiento Metabólico, o "Cardio"

Ciclismo, correr, nadar, remar, patinaje de velocidad y esquí de fondo se conocen colectivamente como "acondicionamiento metabólico". En el lenguaje común se les llama "cardio". El tercer estándar de fitness de CrossFit, el que trata con las vías metabólicas,

HABILIDADES FÍSICAS GENERALES

Si tu objetivo es alcanzar una competencia física óptima, debes considerar todas las habilidades físicas generales:

1. Resistencia cardiovascular/respiratoria - La capacidad de los sistemas del cuerpo para recoger, procesar y entregar oxígeno.
2. Resistencia - La capacidad de los sistemas del cuerpo para procesar, entregar, almacenar y utilizar energía.
3. Fuerza - La capacidad de una unidad muscular o combinación de unidades musculares para aplicar fuerza.
4. Flexibilidad - La capacidad de maximizar el rango de movimiento en una articulación dada.
5. Potencia - La capacidad de una unidad muscular o combinación de unidades musculares para aplicar la máxima fuerza en el mínimo tiempo.
6. Velocidad - La capacidad de minimizar el ciclo de tiempo de un movimiento repetido.
7. Coordinación - La capacidad de combinar varios patrones de movimiento distintos en un solo movimiento distintivo.
8. Agilidad - La capacidad de minimizar el tiempo de transición de un patrón de movimiento a otro.
9. Equilibrio - La capacidad de controlar la ubicación del centro de gravedad del cuerpo en relación con su base de apoyo.
10. Precisión - La capacidad de controlar el movimiento en una dirección o intensidad determinada.

(Ed. - Gracias a Jim Crawley y Bruce Evans de Dynamax, www.medicineballs.com\)

contiene las semillas de la prescripción de “cardio” de CrossFit. Para entender el enfoque de CrossFit al “cardio”, primero necesitamos cubrir brevemente la naturaleza e interacción de las tres vías principales.

De las tres vías metabólicas, las dos primeras, la fosfágena y la glucolítica, son “anaeróbicas” y la tercera, la oxidativa, es “aeróbica”. No es necesario profundizar en el significado bioquímico de los sistemas aeróbico y anaeróbico; basta decir que la naturaleza e interacción del ejercicio anaeróbico y aeróbico es vital para entender el acondicionamiento. Recuerda que los esfuerzos a potencia moderada o alta y que duran menos de varios minutos son anaeróbicos y los esfuerzos a baja potencia y que duran más de varios minutos son aeróbicos. Por ejemplo, los sprints de 100, 200, 400 y 800 metros son en gran medida anaeróbicos y eventos como los 1,500 metros, la milla, 2,000 metros y 3,000 metros son en gran medida aeróbicos.

El entrenamiento aeróbico beneficia la función cardiovascular y disminuye la grasa corporal – todo positivo. El acondicionamiento aeróbico nos permite realizar esfuerzos prolongados de baja potencia de manera eficiente (resistencia cardio/respiratoria y estamina). Esto es crucial para muchos deportes. Los atletas que participan en deportes o entrenamientos donde la mayor parte de la carga de entrenamiento se gasta en esfuerzos aeróbicos experimentan disminuciones en masa muscular, fuerza, velocidad y potencia. ¡No es raro encontrar maratonistas con un salto vertical de solo unos pocos centímetros! Además, la actividad aeróbica tiene una marcada tendencia a disminuir la capacidad anaeróbica. Esto no es favorable para la mayoría de los atletas o aquellos interesados en una condición física de élite.

¡La actividad anaeróbica también beneficia la función cardiovascular y disminuye la grasa corporal! De hecho, el ejercicio anaeróbico es superior al ejercicio aeróbico para la pérdida de grasa! (http: //www.cbass.com/FATBURN.HTM) Sin embargo, la actividad anaeróbica es única en su capacidad para mejorar dramáticamente la potencia, la velocidad, la fuerza y la masa muscular. El acondicionamiento anaeróbico nos permite ejercer fuerzas tremendas durante breves intervalos de tiempo. Un aspecto del acondicionamiento anaeróbico que merece gran consideración es que no afecta negativamente la capacidad aeróbica. De hecho, si se estructura adecuadamente, la actividad anaeróbica puede utilizarse para desarrollar un nivel muy alto de acondicionamiento aeróbico sin la pérdida de músculo consistente con altos volúmenes de ejercicio aeróbico!! El método por el cual utilizamos los esfuerzos anaeróbicos para desarrollar el acondicionamiento aeróbico es el “entrenamiento por intervalos”.

El baloncesto, el fútbol americano, la gimnasia, el boxeo, los eventos de atletismo de menos de una milla, el fútbol, los eventos de natación de menos de 400 metros, el voleibol, la lucha y el levantamiento de pesas son todos deportes que requieren que la gran mayoría del tiempo de entrenamiento se gaste en actividad anaeróbica. Las carreras de larga distancia y ultra resistencia, el esquí de fondo y la natación de más de 1500 metros son deportes que requieren entrenamiento aeróbico a niveles que producen resultados inaceptables para otros atletas o para individuos interesados en el acondicionamiento total y la salud óptima.

Recomendamos encarecidamente que asistas a una competición de atletismo de atletas nacionales o internacionales. Presta mucha atención a los físicos de los atletas que compiten en 100, 200, 400, 800 metros y en las millas. La diferencia que seguramente notarás es un resultado directo del entrenamiento en esas distancias.

Entrenamiento por Intervalos

La clave para desarrollar el sistema cardiovascular sin una pérdida inaceptable de fuerza, velocidad y potencia es el entrenamiento por intervalos. Este tipo de entrenamiento mezcla períodos de trabajo y descanso en intervalos cronometrados. La Figura 3 (pág. 5) ofrece pautas para el entrenamiento por intervalos. Podemos controlar la vía metabólica dominante acondicionada variando la duración del trabajo y el intervalo de descanso, así como el número de repeticiones. Nota que la vía fosfágena es la dominante en intervalos de 10-30 segundos de trabajo seguidos

con descansos de 30 a 90 segundos (carga:recuperación 1:3) repetidos 25-30 veces. La vía glucolítica es la predominante en intervalos de 30 a 120 segundos de trabajo seguidos de descansos de 60 a 240 segundos (carga:recuperación 1:2) repetidos 10-20 veces. Finalmente, la vía oxidativa domina en intervalos de 120 a 300 segundos de trabajo seguidos de descansos de 120 a 300 segundos (carga:recuperación 1:1). La mayor parte del entrenamiento metabólico debería ser entrenamiento por intervalos.

	Sprint	Media Distancia	Distancia
Sistema de Energía Primario	Fosfágeno	Glucolítico	Oxidatavo
Duración del trabajo (en segundos)	10-30	30-120	120-300
Duración de la recuperación (en segundos)	30-90	60-240	120-300
Relación carga-recuperación	1:3	1:2	1:1
Repeticiones	25 - 30	10-20	3 - 51

Figura 3.

El entrenamiento por intervalos no tiene que ser tan estructurado o formal. Un ejemplo sería correr a toda velocidad entre un conjunto de postes telefónicos y trotar entre el siguiente, alternando de esta manera durante toda la carrera.

Un ejemplo de intervalo que CrossFit utiliza regularmente es el Intervalo Tabata, que consiste en 20 segundos de trabajo seguidos de 10 segundos de descanso repetidos de seis a ocho veces (http://www.cbass.com/INTERVAL.HTM). El Dr. Izumi Tabata publicó una investigación que demostró que este protocolo de intervalos produjo aumentos notables tanto en la capacidad anaeróbica como aeróbica.

Es muy recomendable experimentar regularmente con patrones de intervalos que combinen diferentes descansos, trabajos y repeticiones.

Uno de los mejores recursos en Internet sobre entrenamiento por intervalos proviene del Dr. Stephen Seiler (http://home.hia.no/~stephens/interval.htm). Este artículo sobre entrenamiento por intervalos y otro sobre el curso temporal de las adaptaciones al entrenamiento (http://home.hia.no/~stephens/timecors.htm) contienen las bases de la fuerte dependencia de CrossFit en el entrenamiento por intervalos. El artículo sobre el curso temporal de las adaptaciones al entrenamiento explica que hay tres oleadas de adaptación al entrenamiento de resistencia. La primera oleada es el aumento del consumo máximo de oxígeno. La segunda es el aumento del umbral de lactato. La tercera es el aumento de la eficiencia. En el concepto de CrossFit, nos interesa maximizar las adaptaciones de la primera oleada y obtener la segunda de manera sistemática a través de múltiples modalidades, incluyendo el entrenamiento con pesas, y evitar completamente las adaptaciones de la tercera oleada. Las adaptaciones de la segunda y tercera oleada son muy específicas de la actividad en la que se desarrollan y son perjudiciales para la amplia aptitud que promovemos y desarrollamos. Una comprensión clara de este material nos ha llevado a promover un entrenamiento de alta intensidad regular en tantas modalidades de entrenamiento como sea posible, a través de esfuerzos principalmente anaeróbicos e intervalos, evitando deliberada y específicamente la eficiencia que acompaña al dominio de una sola modalidad. Al principio, resulta irónico que esta sea nuestra interpretación del trabajo del Dr. Seiler, ya que no era su intención, pero cuando nuestra búsqueda de una competencia física óptima se ve a la luz del objetivo más específico del Dr. Seiler de maximizar el rendimiento de resistencia, nuestra interpretación es poderosa.

El trabajo del Dr. Seiler, por cierto, deja claro el error de asumir que el trabajo de resistencia es más beneficioso para el sistema cardiovascular que el trabajo de intervalos de mayor intensidad. Esto es muy importante: con el entrenamiento por intervalos obtenemos todos los beneficios cardiovasculares del trabajo de resistencia sin la pérdida de fuerza, velocidad y potencia que lo acompaña.

Gimnasia

Nuestro uso del término “gimnasia” no solo incluye el deporte competitivo tradicional que hemos visto en la televisión, sino todas las actividades como escalada, yoga, calistenia y danza, donde el objetivo es el control del cuerpo. Es en este ámbito de actividades donde podemos desarrollar una fuerza extraordinaria (especialmente en la parte superior del cuerpo y el tronco), flexibilidad, coordinación, equilibrio, agilidad y precisión. De hecho, el gimnasta tradicional no tiene igual en términos de desarrollo de estas habilidades.

CrossFit utiliza barras paralelas cortas, colchonetas, anillos fijos, barras de dominadas y de fondos, y una cuerda de escalada para implementar nuestro entrenamiento de gimnasia. (Vea CrossFit Journal, septiembre 2002, “The Garage Gym” para el equipo recomendado y los proveedores.)

El punto de partida para la competencia gimnástica radica en los conocidos movimientos de calistenia: dominadas, flexiones, fondos y escalada de cuerda. Estos movimientos deben formar la base de tu trabajo de fuerza para la parte superior del cuerpo. Establece metas para alcanzar hitos como 20, 25 y 30 dominadas; 50, 75 y 100 flexiones; 20, 30, 40 y 50 fondos; 1, 2, 3, 4 y 5 subidas consecutivas por la cuerda sin ningún uso de

los pies o las piernas.

Con quince dominadas y fondos, es hora de empezar a trabajar regularmente en el 'muscle-up'. Este movimiento consiste en pasar de una posición colgante debajo de los aros a una posición de soporte, con los brazos extendidos, sobre los aros. Es una combinación de dominada y fondo. Lejos de ser un truco, el 'muscle-up' es extremadamente funcional. Con este movimiento, podrás superar cualquier objeto al que puedas agarrarte con un dedo. Si puedes tocarlo, puedes subirte. Su valor para la supervivencia, la policía, los bomberos y el uso militar es incalculable. En futuros números, cubriremos los detalles de este gran movimiento. La clave para desarrollar el 'muscle-up' son las dominadas y los fondos.

Mientras desarrollas la fuerza de tu parte superior con dominadas, flexiones, fondos y trepando la cuerda, también puedes mejorar tu equilibrio y precisión dominando el pino. Comienza con un pino apoyado en la pared si es necesario. Una vez que estés cómodo con la posición invertida, puedes practicar el pino sin la ayuda de la pared. Luego, intenta el pino en barras paralelas sin apoyo. Cuando puedas mantener el pino durante varios minutos sin ayuda, es momento de desarrollar una pirueta. La pirueta implica levantar un brazo y girar sobre el otro 90 grados para volver al pino y repetir alternando los brazos hasta girar 180 grados. Practica esta habilidad hasta que puedas hacerlo sin riesgo de caer. Trabaja en intervalos de 90 grados como puntos de referencia de tu progreso: 90, 180, 270, 360, 450, 540, 630 y finalmente 720 grados.



Nuestro uso del término 'gimnasia' incluye todas las actividades cuyo objetivo es el control del cuerpo.

Caminar sobre las manos es otra herramienta fantástica para desarrollar tanto el pino como el equilibrio y la precisión. Un campo de fútbol o una acera son lugares excelentes para practicar y medir tu progreso. Debes poder caminar 100 yardas en pino sin caer.

La competencia en el pino prepara al atleta para las flexiones en pino. Hay una serie de flexiones que van desde relativamente fáciles, que cualquier gimnasta principiante puede realizar, hasta otras tan difíciles que solo los mejores gimnastas a nivel nacional pueden hacer. Su jerarquía de dificultad es: brazo doblado/cuerpo doblado/pierna doblada; brazo recto/cuerpo doblado/pierna doblada; brazo recto/cuerpo doblado/pierna recta; brazo doblado/cuerpo recto/pierna recta; y finalmente, el desafío: brazo recto/cuerpo recto/pierna recta. No es raro tardar diez años en lograr estas cinco flexiones.

El trabajo de flexión del tronco en gimnasia supera cualquier otra cosa que veas en otros deportes. Incluso los movimientos de tronco gimnásticos básicos pueden ser desafiantes para culturistas, levantadores de pesas y artistas marciales. En un próximo número de CFJ (CrossFit Journal), cubriremos en detalle muchos de los mejores ejercicios de tronco/abdominales, pero hasta entonces, el básico abdominal y la posición en 'L' son esenciales. La posición en 'L' es simplemente mantener el tronco recto, apoyado por brazos bloqueados, manos en un banco, suelo o barras paralelas, con las caderas a 90 grados y las piernas rectas hacia adelante. Debes trabajar para alcanzar una posición de tres minutos en incrementos de 30 segundos: 30, 60, 90, 120, 150 y 180 segundos. Cuando puedas mantener la posición en 'L' durante tres minutos, todos tus antiguos ejercicios de abdominales serán muy fáciles.

Recomendamos el libro 'Stretching' de Bob Anderson. Es un enfoque simple y directo para la flexibilidad. La ciencia del estiramiento está poco desarrollada y muchos atletas, como los gimnastas que demuestran gran flexibilidad, no reciben instrucción formal. Simplemente hazlo. Generalmente, quieres estirar en el calentamiento para establecer un rango de movimiento seguro y efectivo para la actividad siguiente, y estirar durante el enfriamiento para mejorar la flexibilidad.

Hay mucho material con el que trabajar aquí. Recomendamos encarecidamente un programa de gimnasia para adultos si hay uno en tu área. Nuestros amigos en www.drillsandskills.com tienen una página de acondicionamiento gimnástico con suficiente material para mantenerte ocupado durante años (http: //www.drillsandskills.com/skills/cond). Este es uno de nuestros sitios favoritos de fitness.

Cada entrenamiento debe incluir movimientos gimnásticos/calisténicos que domines y otros que estés desarrollando. Los fundamentos de la gimnasia requieren esfuerzo y frustración, pero eso está bien. Los beneficios son únicos, y los elementos más frustrantes son los más beneficiosos, incluso antes de que tengas un mínimo de competencia.

Levantamiento de pesas

'Levantamiento de pesas' se refiere al deporte olímpico, que incluye el 'clean and jerk' y el 'snatch'. Este deporte desarrolla fuerza, velocidad y potencia, especialmente en las caderas, como ningún otro. Pocos saben que se requiere una gran flexibilidad. Los levantadores olímpicos son tan flexibles como cualquier atleta.

Los beneficios del levantamiento de pesas olímpico no terminan con la fuerza, velocidad, potencia y flexibilidad. El clean and jerk y el snatch desarrollan coordinación, agilidad, precisión y equilibrio, en gran medida. Ambos levantamientos son complejos y desafiantes como pocos en el deporte. Un nivel moderado de competencia en estos levantamientos mejora el rendimiento en cualquier deporte.



¿En forma o grotesco?

Los levantamientos olímpicos se basan en el peso muerto, el clean, la sentadilla y el jerk. Estos movimientos son el punto de partida para cualquier programa serio de entrenamiento con pesas y deberían ser el núcleo de tu entrenamiento de resistencia a lo largo de tu vida.

¿Por qué el peso muerto, el clean, la sentadilla y el jerk? Porque estos movimientos provocan una respuesta neuroendocrina profunda, alterándote hormonal y neurológicamente. Los cambios que generan son esenciales para el desarrollo atlético. La mayoría del desarrollo que ocurre como resultado del ejercicio es sistémico y resultado directo de cambios hormonales y neurológicos.

Los curls, elevaciones laterales, extensiones de pierna y otros movimientos de culturismo no tienen lugar en un programa serio de fuerza y acondicionamiento porque tienen una respuesta neuroendocrina reducida. Estas acciones son inútiles ya que no tienen análogos funcionales en la vida diaria y solo trabajan una articulación a la vez. En comparación, el peso muerto, clean, sentadilla y jerk son funcionales y trabajan múltiples articulaciones.

Comienza tu carrera en el levantamiento de pesas con el peso muerto, clean, sentadilla y jerk, luego introduce el 'clean and jerk' y el snatch. Hay muchas fuentes excelentes para aprender estos movimientos, pero para el clean and jerk y el snatch, conocemos solo una fuente destacada: un par de vídeos producidos por World Class Coaching.

LLC (http://www.worldclasscoachingllc.com/). Estos vídeos no solo ofrecen la mejor instrucción disponible, sino que son tan buenos como cualquier vídeo instructivo que hayamos visto en cualquier tema. Gran parte del material es único en cuanto a pedagogía y comprensión técnica. Necesitas ambos vídeos, 'The Snatch' y 'The Clean and Jerk'.

Gran parte del mejor material de entrenamiento con pesas en Internet se encuentra en sitios de 'powerlifting'. El powerlifting es el deporte de tres levantamientos: press de banca, sentadilla y peso muerto. Es un excelente comienzo para un programa de levantamiento, seguido por el más dinámico clean y jerk, y finalmente el 'clean & jerk' y el 'snatch'.

Los movimientos que recomendamos son muy exigentes y atléticos. Como resultado, mantienen a los atletas interesados y motivados, mientras que lo que se ofrece típicamente en la mayoría de los gimnasios (movimientos de culturismo) suele aburrir a los atletas. El levantamiento de pesas es un deporte; el entrenamiento con pesas no lo es.

The CrossFit Journal es una revista electrónica distribuida mensualmente por www.crossfit.com que documenta un método probado para lograr una condición física de élite.

Para información sobre suscripciones, visita: http://www.crossfit.com/shop/enter.html, o

Envía un cheque o giro postal por $25 a:

CrossFit

P.O. Box 2769

Aptos CA 95001

Lanzamiento

Nuestro programa de entrenamiento incluye no solo levantamiento de pesas y powerlifting, sino también ejercicios de lanzamiento con balones medicinales. El trabajo con balones medicinales que preferimos ofrece tanto entrenamiento físico como práctica de movimiento general. Nos encantan los balones medicinales Dynamax (www.medicineballs.com) y los ejercicios de lanzamiento detallados en el manual de entrenamiento Dynamax que acompaña a sus balones. Los ejercicios con balones medicinales añaden un estímulo potente para la fuerza, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Hay un juego con balón medicinal conocido como Hoover Ball. Se juega con una red de voleibol de ocho pies y se puntúa como el tenis. Este juego quema tres veces más calorías que el tenis y es muy divertido. La historia y las reglas del Hoover Ball están disponibles en Internet (http://www.hooverassoc.org/hooverballrules.htm).

Nutrición

La nutrición juega un papel crucial en tu forma física. Una nutrición adecuada puede amplificar o disminuir el efecto de tus esfuerzos de entrenamiento. La nutrición efectiva es moderada en proteínas, carbohidratos y grasas. Olvídate de las dietas de moda altas en carbohidratos, bajas en grasa y proteínas. Un 70% de carbohidratos, 20% de proteínas y 10% de grasa puede funcionar para tu conejo, pero no hará nada por ti excepto aumentar tu riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades del corazón o dejarte débil y enfermizo. Una nutrición equilibrada y saludable se ve más como un 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de grasas. La dieta Zone del Dr. Barry Sears (http://www.drsears.com/) sigue ofreciendo la mayor precisión, eficacia y beneficio para la salud de cualquier protocolo claramente definido. La dieta Zone gestiona adecuadamente el control de la glucosa en sangre, la proporción correcta de macronutrientes y la restricción calórica, los tres pilares de una nutrición sólida, ya sea que tu interés sea el rendimiento atlético, la prevención de enfermedades y la longevidad, o la composición corporal. Recomendamos que todos lean el libro del Dr. Sears "Enter the Zone". Cubriremos la nutrición en detalle en un próximo número de CFJ.

Deporte

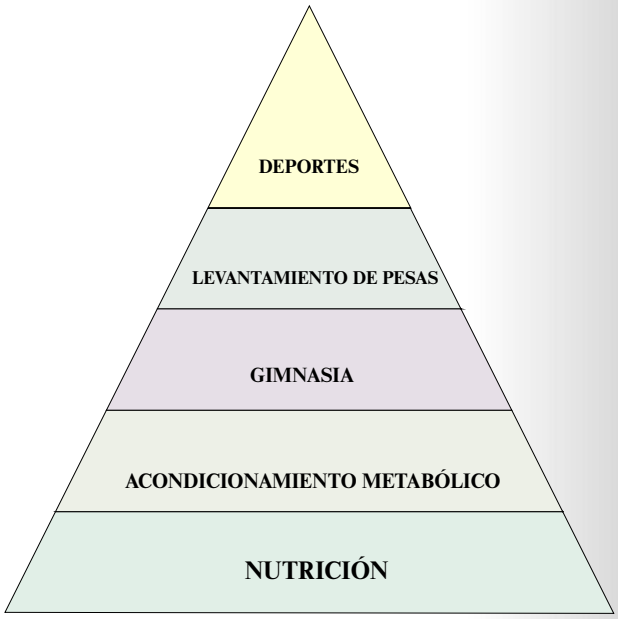
El deporte juega un papel maravilloso en la forma física. El deporte es la aplicación de la forma física en un ambiente fantástico de competencia y dominio. Los esfuerzos de entrenamiento suelen incluir movimientos repetitivos relativamente predecibles y proporcionan una oportunidad limitada para la combinación esencial de nuestras diez habilidades físicas generales. Después de todo, es la expresión combinada, o aplicación, de las diez habilidades generales lo que motiva su desarrollo en primer lugar. Los deportes y juegos como el fútbol, las artes marciales, el béisbol y el baloncesto, en contraste con nuestros entrenamientos, tienen movimientos más variados y menos predecibles. Pero, donde los deportes desarrollan y requieren las diez habilidades generales simultáneamente, lo hacen más lentamente en comparación con nuestro régimen de fuerza y acondicionamiento. En nuestra opinión, el deporte es mejor en

la expresión y prueba de habilidades que en el desarrollo de estas mismas habilidades. Tanto la expresión como el desarrollo son cruciales para nuestra forma física. El deporte, en muchos aspectos, imita más de cerca las demandas de la naturaleza que nuestro entrenamiento. Animamos y esperamos que nuestros atletas se involucren regularmente en esfuerzos deportivos además de todo su trabajo de fuerza y acondicionamiento.

Una Jerarquía Teórica del Desarrollo

Existe una jerarquía teórica para el desarrollo de un atleta. Comienza con la nutrición y avanza hacia el acondicionamiento metabólico, la gimnasia, el levantamiento de pesas y finalmente el deporte. Esta jerarquía refleja en gran medida la dependencia fundamental, la habilidad y, en cierto grado, el orden temporal del desarrollo. El flujo lógico va desde los fundamentos moleculares, la suficiencia cardiovascular, el control del cuerpo, el control de objetos externos y, finalmente, el dominio y la aplicación. Este modelo tiene la mayor utilidad en el análisis de las deficiencias o dificultades de los atletas.

No ordenamos deliberadamente estos componentes, pero la naturaleza lo hará. Si tienes una deficiencia en cualquier nivel de "la pirámide", los componentes superiores sufrirán.



Integración

"…. esfuérzate por borrar las distinciones entre "cardio" y entrenamiento de fuerza. La naturaleza no tiene en cuenta esta distinción."

Cada régimen, cada rutina lleva en su estructura un plano de sus deficiencias. Si solo trabajas con pocas repeticiones en el entrenamiento de fuerza, no desarrollarás la resistencia muscular localizada que podrías haber obtenido de otra manera. Si trabajas con muchas repeticiones exclusivamente, no construirás la misma fuerza o potencia que lograrías con pocas repeticiones. Hay ventajas y desventajas al entrenar lentamente, rápidamente, con mucho peso, con poco peso, "cardio" antes, cardio después, etc.

Para el estado físico que buscamos, cada parámetro bajo tu control debe ser modulado para ampliar el estímulo lo máximo posible. Tu cuerpo solo responderá a un estrés no acostumbrado; la rutina es el enemigo del progreso y la adaptación amplia. No te limites a altas repeticiones, o bajas repeticiones, o descansos largos, o cortos, sino busca la variedad (http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness .htm).

Entonces, ¿qué debemos hacer? La respuesta es trabajar para ser mejor levantador de pesas, mejor gimnasta más fuerte, y remero, corredor, nadador, ciclista más rápido. Existen un número infinito de regímenes que lograrán el objetivo.

Generalmente, hemos encontrado que tres días de trabajo y un día de descanso permiten una sostenibilidad máxima a intensidades máximas. Uno de nuestros patrones de entrenamiento favoritos es calentar y luego realizar de tres a cinco series de tres a cinco repeticiones de un levantamiento fundamental a un ritmo moderadamente cómodo, seguido por un circuito de diez minutos de elementos de gimnasia a un ritmo vertiginoso y finalmente terminar con dos a diez minutos de acondicionamiento metabólico de alta intensidad. No hay nada sagrado en este patrón. La magia está en los movimientos, no en la rutina. Sé creativo.

Otro favorito es mezclar elementos de gimnasia y levantamiento de pesas en parejas que se combinan para un desafío metabólico dramático. Un ejemplo sería realizar cinco repeticiones de una sentadilla trasera moderadamente pesada seguida inmediatamente por una serie de dominadas al máximo de repeticiones, repetido de tres a cinco veces.

En otras ocasiones tomamos cinco o seis elementos equilibrados entre levantamiento de pesas, acondicionamiento metabólico, y gimnasia y los combinamos en un solo circuito que realizamos tres veces sin descanso.

Podemos crear rutinas como esta para siempre. De hecho, nuestros archivos (http: //www.crossfit.com/misc/arc.html) contienen cuatro o quinientos



Fuerte, ágil, capaz en un amplio rango de actividades atléticas - Eva Twardokens, Campeona Olímpica de Esquí de EE.UU.

entrenamientos diarios conscientemente mezclados y variados de esta manera. Revisarlos te dará una idea de cómo mezclamos y modulamos nuestros elementos clave.

No hemos mencionado aquí nuestra inclinación por saltar, las pesas rusas, levantar objetos inusuales, y el trabajo en circuitos de obstáculos. Sin embargo, el tema recurrente de funcionalidad y variedad claramente sugiere la necesidad y validez de su inclusión.

Finalmente, esfuérzate por borrar las distinciones entre "cardio" y entrenamiento de fuerza. La naturaleza no tiene en cuenta esta distinción ni ninguna otra, incluidas nuestras diez adaptaciones físicas. Usaremos pesas y entrenamiento pliométrico para provocar una respuesta metabólica y esprintar para mejorar la fuerza.

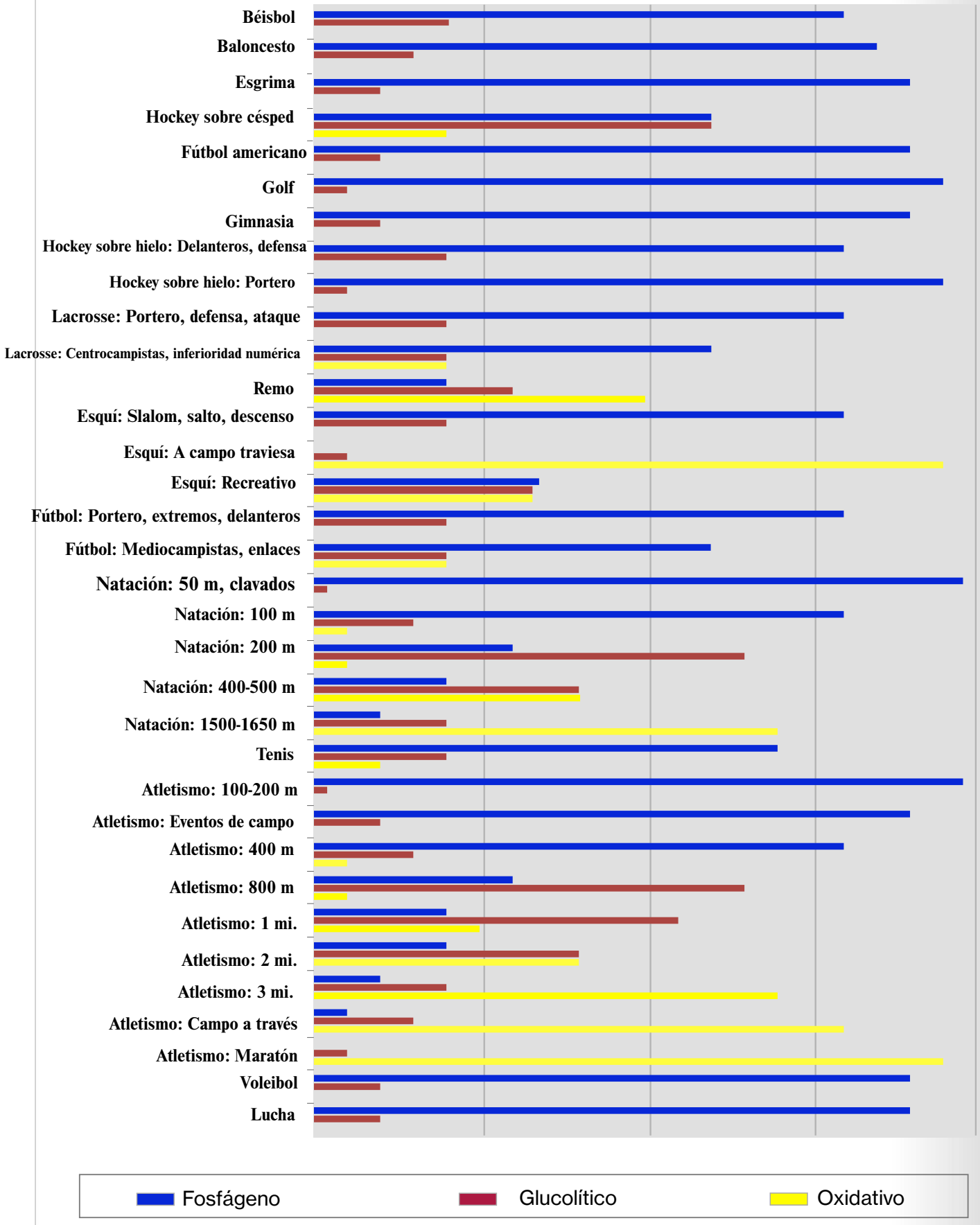
Escalabilidad y Aplicabilidad

A menudo surge la pregunta sobre la aplicabilidad de un régimen como el de CrossFit para personas mayores y desentrenadas. Las necesidades de un atleta olímpico y nuestros abuelos difieren en grado, no en tipo. Uno busca dominio funcional, el otro competencia funcional. Ambas se manifiestan a través de mecanismos fisiológicos idénticos.

Hemos utilizado las mismas rutinas para personas mayores con enfermedades cardíacas y luchadores de jaula a un mes de peleas televisadas. Ajustamos la carga e intensidad; no cambiamos los programas.

Recibimos solicitudes de atletas de todos los deportes buscando un programa de fuerza y acondicionamiento específico. Bomberos, futbolistas, triatletas, boxeadores y surfistas quieren programas que se adapten a sus necesidades. Aunque hay necesidades específicas para cada deporte, la mayor parte del entrenamiento específico ha sido ineficaz. La necesidad de especificidad se satisface casi por completo con la práctica y el entrenamiento regular en el deporte, no en el entorno de fuerza y acondicionamiento. Nuestros cazadores de terroristas, esquiadores, ciclistas de montaña y amas de casa han encontrado su mejor forma física con el mismo régimen.

Porcentaje típico de tiempo de entrenamiento en cada vía para varios deportes





EL Diario de CrossFit

© 2002 Todos los derechos reservados

"te hará polvo"

El Muscle-up



El muscle-up es sorprendentemente difícil de realizar, insuperable para desarrollar fuerza en la parte superior del cuerpo, una habilidad crítica para la supervivencia y, lo más increíble de todo, prácticamente desconocido.

Este movimiento te lleva de estar bajo algo a estar sobre ello. Deja volar tu imaginación.

Aunque incluye un pull-up y un dip, su potencia no se debe a ninguno de los dos. El corazón del muscle-up es la transición del pull-up al dip: el momento agonizante en que no sabes si estás arriba o abajo.

Ese momento, la transición, puede durar desde fracciones hasta decenas de segundos. A velocidades bajas y deliberadas, el muscle-up cobra un precio físico y psicológico que solo se justifica por su beneficio. Ningún otro movimiento puede ofrecer la misma fuerza en la parte superior del cuerpo. Punto.

Esta combinación monstruosa de pull-up y dip le da al ejercicio ventajas que lo hacen supremo entre ejercicios tan fundamentales como el pull-up, la cuerda, los dips, las flexiones e incluso el todopoderoso press de banca.

Hacemos nuestros muscle-ups en anillas principalmente porque es el lugar más difícil posible.

Así es como se hace un muscle-up en las anillas:

1. Cuélgate de un agarre falso
2. Tira de las anillas hacia tu pecho o “pull-up”
3. Rueda tu pecho sobre la parte inferior de las anillas
4. Presiona para soportar o “dip”

Es así de simple. Los pasos 1 y 3 son donde tendrás problemas si los tienes.

Desde un agarre normal, rueda la parte carnosa de la mano sobre la anilla, dejando el pulgar en el lado inicial hasta que la muñeca opuesta al pulgar esté en pleno contacto con la anilla: este es un agarre falso. Acorta el antebrazo, mejorando enormemente la fuerza.

El agarre falso es difícil simplemente porque es una sensación lo suficientemente extraña que el principiante rara vez cree que es lo que se espera.

Sin agarre falso, no hay muscle-up. Cuando un atleta no puede hacerlo, el 50% de las veces tiene demasiada mano en el lado del pulgar de la anilla. Esta parte es realmente muy, muy fácil. Por otro lado, rodar tu pecho sobre la parte inferior de las anillas es muy, muy difícil.

Aquí tienes algunos consejos para rodar tu pecho sobre la parte inferior de las anillas.

1. Lleva tu nariz lo más lejos posible sobre las anillas
2. Mueve tus codos de abajo delante de ti a arriba y detrás de ti

3. Mantenga los anillos lo más cerca posible de su cuerpo.
4. Aprieta tu intestino
5. Haga que la carne del pulgar trace una línea desde la clavícula hasta la axila, justo encima del pezón.

Finalmente, nada de esto realmente ayuda; simplemente tienes que luchar con ello hasta que lo consigas.

Asumiendo que el agarre está bien —lo sabrás si tienes moretones profundos en la muñeca opuesta al pulgar— hay dos otras barreras comunes para el muscle-up.

Primero, no ser suficientemente fuerte. Aquí está el indicador: si puedes hacer quince buenas dominadas y quince buenos fondos, entonces eres lo suficientemente fuerte. Si no puedes, trabaja tus dominadas y fondos en exceso hasta que puedas hacer el muscle-up.

Si puedes hacer las dominadas y los fondos, tu agarre es bueno (estás obteniendo muñecas magulladas) y aún no puedes subirte sobre los anillos, entonces o estás dejando que los anillos se alejen de tu cuerpo o no estás intentándolo lo suficiente.

El muscle-up se hace notablemente más difícil con cada cuarto de pulgada que el anillo se mueve lejos del cuerpo. Mantén los anillos lo más cerca posible de tu cuerpo. Solo un compañero puede decirte si están vagando o no. Típicamente, quien lucha no tiene sentido de dónde está.

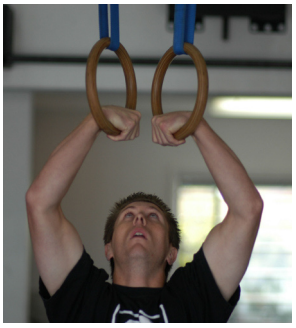
Por raro que suene, no intentarlo lo suficiente es común incluso entre los atletas más logrados. No te rindas en cada intento hasta que hayas luchado durante diez segundos con los anillos en el pecho. Esta parte es muy difícil.

¿Qué tan difícil? No mucho, realmente. Los movimientos de gimnasia están graduados de "A" a "E", siendo "A" el más fácil y "E" el más difícil. El muscle-up es un movimiento de categoría "A". Así es, el más fácil. Por lo tanto, es fácil para los gimnastas y casi imposible para casi todos los demás.

Pero, una vez que lo consigues, cualquier cosa a la que puedas agarrarte con un dedo, puedes superarla. Serás capaz de saltar hacia algo, atraparlo solo con dos dedos, tirar de dos más, pasar al agarre falso y, "¡pum!" —estás arriba. Las aplicaciones militares, policiales y de bomberos son demasiado obvias para mencionarlas.

Menos obvias son las aplicaciones marciales donde alternar tirar y empujar desde ángulos incómodos es rutinario. Nuestros chicos de Jiu-jitsu reconocen de inmediato la utilidad de la fuerza a lo largo de estas líneas corporales, así como la fuerza y ventaja del agarre falso.

Puedes ayudar al músculo con un suave empujón debajo de la grupa durante la transición. Es importante que el observador empuje suavemente y hacia arriba. Las piernas del atleta normalmente



1. Tenga en cuenta el "falso agarre". Sin esto no tienes oportunidad



2. Las manos se juntan desde el esternón hasta debajo de las clavículas, donde se separan y se mueven hacia las axilas.



3. Cuanto más cerca se mantengan los anillos del cuerpo, más fácil será el levantamiento muscular.



4. Observe la rotación de los anillos desde adyacentes en dos planos paralelos hasta paralelos en un plano y nuevamente paralelos en dos planos mediante una rotación de 180 grados.



5. Observe la migración del codo desde apuntar hacia abajo y hacia adelante hasta apuntar hacia atrás y luego ligeramente hacia arriba.



6. Observe a Loyd Lewis inclinándose hacia adelante durante la transición, sacando la nariz por encima de los anillos.



7. La cabeza pasa de mirar hacia arriba, hacia adelante, hacia abajo y hacia arriba nuevamente.



8. No es evidente, pero el levantamiento muscular implica una contracción abdominal bastante potente que “hueca” el tronco. Esto hace que sea mucho más fácil pasar los anillos. El movimiento nos recuerda cómo esquivar un lanzamiento "alto por dentro"

levántate dejándolo en una posición casi sentada desde la cual será fácil dirigir un empuje "hacia arriba" y no "hacia afuera".

Un entrenamiento efectivo sería para dos atletas, sin importar su habilidad para realizar el muscle-up, alternando ayuda y ejercicio en series de cinco repeticiones. Treinta muscle-ups, cada uno completo hasta el bloqueo, es un buen ejercicio para la mayoría de las personas. Cincuenta cubrirán las necesidades incluso de los más avanzados.

Si aún no tienes anillas, se te están acabando las excusas. Hay opciones para todos los presupuestos y gimnasios. Consulta la "Guía de compra de anillas".

Las anillas eran un elemento habitual en los gimnasios hasta tiempos modernos. Extrañamente, esta herramienta perfecta para desarrollar la parte superior del cuerpo ha caído en desuso debido a nuevas modas y un desprecio por elementos desafiantes o ligeramente técnicos.

Ayuda a revertir esta tendencia y te beneficiarás enormemente. Así que compra unas anillas, colócalas y úsalas, comenzando con el muscle-up.



Garth Taylor está siendo asistido por un "Arnés Delta No-Tangle, estilo chaleco" de Sala (651.388.8282) conectado arriba a un sistema de poleas con una relación de 4:1 de Harken. Esto permite una asistencia casi perfecta: la línea de acción no se altera con la asistencia (comparar con Loyd Lewis).

Al asistir en el muscle-up, la clave es ayudar suavemente y de manera lenta en la transición. El desafío es mantener al atleta en movimiento durante la transición, pero lentamente. El chaleco de Sala y el sistema de poleas ofrecen un método que no solo no altera la línea de acción, sino que también proporciona una fantástica retroalimentación táctil al asistente. Con este método, puedes asistir perfectamente sin siquiera mirar al atleta: el punto crítico se puede sentir fácilmente.



Publicado por primera vez en CrossFit Journal Número 3 - Noviembre 2002

la CrossFit REVISTA ARTÍCULOS

Índice Glucémico

Greg Glassman

Durante varias décadas, la mala ciencia y la mala política se han unido para crear lo que es posiblemente el error más costoso en la historia de la ciencia: la dieta baja en grasa. Esta moda ha causado millones de muertes y sufrimientos innecesarios por enfermedades cardíacas, diabetes y, cada vez más, una serie de cánceres y otras enfermedades crónicas y debilitantes.

Gary Taubes, el estimado escritor científico, ha escrito dos obras brillantes y muy reconocidas sobre este tema. La primera apareció en Science Magazine en 1999 y la segunda en el New York Times este verano (7 de julio de 2002).

Una nueva era está amaneciendo en la nutrición: una en la que el culpable no es la grasa dietética sino el consumo excesivo de carbohidratos, especialmente los refinados o procesados. De hecho, hay una creciente conciencia de que el exceso de carbohidratos juega un papel dominante en enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas coronarias, muchos tipos de cáncer y la diabetes. Esta comprensión proviene directamente de la investigación médica actual. Sorprendentemente, la percepción casi universal de que la grasa dietética es la principal culpable de la obesidad no tiene fundamento científico. (Ver Taubes, arriba.)

Hay una familia de dietas populares y libros de dietas basados en la disminución del consumo de carbohidratos. La mayoría de ellos son excelentes.

Entre estos libros destacan Enter the Zone de Barry Sears, Protein Power de Michael y Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution de Robert Atkins, The Paleo Diet de Loren Cordain y The Carbohydrate Addict's Diet de Heller. Cada uno de ellos es un relato honesto y preciso de los efectos de la moda de la dieta baja en grasa, y cada uno ofrece un régimen racional y efectivo para evitar problemas dietéticos. Para los interesados en lo técnico, el mecanismo por el cual el exceso de carbohidratos causa enfermedades se conoce como hiperinsulinemia. La hiperinsulinemia es la elevación crónica y aguda de la insulina como resultado del consumo habitual de carbohidratos en exceso.

La lista de problemas vinculados a la hiperinsulinemia es asombrosa y sigue creciendo. Recientemente, el cáncer colorrectal se añadió a la lista probable de enfermedades mediadas por la hiperinsulinemia. La evidencia que vincula el consumo excesivo de carbohidratos con la hiperinsulinemia y las enfermedades coronarias es convincente, si no abrumadoramente convincente.

Además, el consumo excesivo de carbohidratos podría pronto demostrarse que está relacionado con el Alzheimer, el envejecimiento, los cánceres y otras enfermedades a través de un proceso conocido como glucosilación. En cualquier caso, una búsquede en Google de "hiperinsulinemia" revela cientos de problemas vinculados a este desarreglo metabólico. La creciente conciencia de las consecuencias del aumento del azúcar en sangre es una de las vías más prometedoras de avance médico hoy en día.

Aunque da miedo, las enfermedades provocadas por la hiperinsulinemia se pueden evitar fácilmente minimizando el consumo de carbohidratos, específicamente aquellos que elevan considerablemente el azúcar en sangre y, en consecuencia, los niveles de insulina.

Hay una medida única de carbohidratos que proporciona exactamente esta información: el índice glucémico. El índice glucémico es simplemente una medida de la propensión de un alimento a elevar el azúcar en sangre. Evita los alimentos con alto índice glucémico y evitarás muchos, si no la mayoría, de los problemas asociados con la dieta.

David (Rick) Mendosa ha publicado uno de los índices glucémicos más completos disponibles en cualquier lugar, con una lista de más de 750 alimentos comunes.

© CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
® Todos los derechos reservados 2006

CrossFit REVISTA ARTÍCULOS

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Índice Glucémico

...continuación

artículos que dan valores basados en la puntuación de glucosa de 100.

Podemos hacer esta lista más útil y sencilla dividiendo los alimentos comunes en dos grupos: alimentos de alto índice glucémico, considerados "malos", y alimentos de bajo índice glucémico, llamados "buenos". Este es el razonamiento detrás de la Lista de Compras de CrossFit, a la derecha.

Puede que notes que los alimentos "buenos" suelen ser carnes, verduras, frutas, nueces y semillas, mientras que los "malos" incluyen muchos productos procesados. Hay algunas excepciones notables, pero la tendencia es bastante clara.

Los alimentos de alto índice glucémico, o "malos", suelen ser alimentos ricos en almidón, dulces o procesados como el pan, la pasta, el arroz, las patatas, los granos y los postres.

Muchos han observado que los alimentos de bajo índice glucémico tienen una vida útil limitada y se encuentran en los perímetros de las tiendas de comestibles, mientras que los alimentos de alto índice glucémico duran más y suelen estar en los pasillos.

Aunque este enfoque simplifica mucho la ciencia nutricional, ofrece casi todos los beneficios de regímenes más detallados como los de Sears, Eades, Cordain, Atkins y Heller. Come más de los alimentos "buenos" y menos de los "malos" para obtener gran parte de lo que ofrecen los planes de alimentación responsables. Muchos de nuestros amigos y clientes han transformado radicalmente su salud con esta simple herramienta.

Alimentos "Buenos" de Bajo Índice Glucémico		Alimentos "Malos" de Alto Índice Glucémico	
Agua	Manzana	Calabaza Bellota	Cereal
Avena	Uvas	Frijoles Horneados	Almidón de Maíz
Huevos	Ciruela	Remolachas	Croissant
Proteína en Polvo	Camarones	Guisantes de Ojo Negro	Picatostes
Mantequilla de Maní	Mayonesa	Zanahorias Cocidas	Donut
Tahini	Yogur Natural	Maíz	Muffin Inglés
Aceitunas	Embutido	Papas Fritas	Granola
Ternera	Jamón	Calabaza Hubbard	Sémola
Queso	Leche de Soya	Habas de Lima	Tostada Melba
Salsa	Espirulina	Chirivías	Muffin
Frijoles Negros	Tempeh	Guisantes	Fideos
Frijoles Rojos	Sustituto de Huevo	Frijoles Pintos	Avena Instantánea
Pavo Molido	Aceite	Patata	Panqueque
Salchicha de Soya	Cacahuetes	Frijoles Refritos	Palomitas
Pollo	Pez Espada	Batata	Arroz
Salchicha de Pavo	Filete de Atún con Salsa de Tomate	Nabo	Panecillos
Salmón	Espinacas	Plátano	Concha de Taco
Pavo	Zanahorias	Arándanos Rojos	Tortilla
Atún Enlatado	Naranja	Dátiles	Fideos Udon
Pollo Enlatado	Pera	Higo	Gofre
Hamburguesas de Soya	Piña	Guayaba	Salsa BBQ
Requesón	Coles de Bruselas	Mango	Ketchup
Almendras	Berenjena	Papaya	Salsa de Cóctel
Nueces de Macadamia	Chucrut	Ciruelas Pasas	Miel
Aguacate	Perritos Calientes	Pasas	Gelatina
Tofu	Garbanzos	Jugo de Fruta	Azúcar
Tomate	Cordero	Jugo de Verdura	Jarabe de Arce
Lechuga	Cerdo	Bagel	Salsa Teriyaki
Cebolla	Pepinillos	Bizcocho	Chocolate
Champiñones	Habas de Soya	Migas de Pan	Chips de Maíz
Pepino	Espárragos	Pan	Helado
Arándanos	Melón	Salsa para Bistec	Papas Fritas de Bolsa
Leche	Fresas	Bulgur	Pretzels
Brócoli	Durazno	Relish Dulce	Galletas Saladas
Calabacín		Calabaza Mantequilla	Melaza

© CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
® Todos los derechos reservados 2006

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



"dejarte caer"

El Diario del Crossfit

Estrategias para un 2K en Siete Minutos en el Remo Concept II

Nuestro objetivo aquí es mostrar cómo una meta simple, como remar dos mil metros en siete minutos, puede abordarse de forma sistemática y deliberada a través de varios métodos, además de fomentar una reflexión similar en otras etapas del acondicionamiento físico.

Ajusta el ergómetro para dos mil metros, rema y apunta el tiempo. Al repetirlo con regularidad, el tiempo para recorrer los dos mil metros disminuirá. Con el tiempo, podrás superar los siete minutos y convertirte en uno de los "mejores remeros". Esta es una estrategia común para entrenar el 2K en 7 minutos en el remo.

Consideremos otra estrategia. Configura el remo para siete minutos y rema, anotando la distancia al final. Gradualmente, la distancia para los siete minutos aumentará. Con el tiempo, podrás superar los dos mil metros y convertirte en uno de los "mejores remeros".

Las dos estrategias, "prioridad en la distancia versus prioridad en el tiempo", representan procesos distintos pero convergentes para alcanzar el 2K en 7.

Estas dos estrategias sugieren una tercera: mantener un ritmo constante el mayor tiempo o distancia posible. Con el enfoque en la "prioridad del ritmo", mantienes un ritmo de 500 metros a 1:45 y anotas cuando el ritmo medio cae por debajo de 1:45, ya sea en términos de tiempo o distancia. Eventualmente, podrás mantener el ritmo medio de 1:45 por 500 metros durante siete minutos, convirtiéndote nuevamente en uno de los "mejores remeros".

Tres caminos diferentes para el mismo objetivo: dos mil metros en siete minutos. Cada método ocurre en intensidades y tiempos distintos, y en términos bioenergéticos, entrenan de manera cruzada para el objetivo singular de 2K/7. (El orden de intensidad creciente es "prioridad en la distancia", "prioridad en el tiempo" y "prioridad en el ritmo".)

Tres caminos metabólicamente distintos, pero convergentes hacia el objetivo de siete minutos, ofrecen una gran ventaja psicológica y fisiológica en comparación con cualquiera de las estrategias individuales.

Un poco más complejo, pero extremadamente eficaz, sería una estrategia de intervalos donde los dos mil metros se reman en diez intervalos de 42 segundos. Configura el remo para intervalos de 42 segundos de trabajo seguidos de 30 segundos de descanso. Si remas 10 de estos intervalos y recorres 200 metros en cada uno, habrás experimentado el 2K al ritmo de siete minutos con la ventaja de nueve pausas de 30 segundos que detuvieron el cronómetro.

En el próximo intento, puedes ajustar el descanso a solo 25 segundos, manteniendo el trabajo en 42 segundos, y ver si puedes recorrer 200 metros en cada uno de los diez intervalos. Remaste nuevamente el 2K al ritmo de siete minutos, pero esta vez redujiste tu tiempo de descanso en 45 segundos.

Siempre que logres recorrer 200 metros en cada uno de los diez intervalos, puedes reducir el tiempo de descanso en 5 segundos en el próximo entrenamiento. Eventualmente, podrás eliminar el tiempo de descanso. En este punto, habrás alcanzado los 2.000 metros/7, esta vez mediante la estrategia de intervalos.

Aquí tienes otro programa de intervalos para el 2K/7. Comienza con 42 intervalos de 10 segundos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Si logras recorrer 48 metros en cada uno de los 42 intervalos, en la próxima sesión de entrenamiento, intenta 35 intervalos de 12 segundos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Si logras recorrer 57 metros en cada uno de los 35 intervalos, entonces estás listo.

listo para la próxima etapa, donde la duración del esfuerzo aumenta, el número de intervalos disminuye y el descanso sigue siendo de treinta segundos. La tabla siguiente muestra la progresión de fácil a difícil.

Número de intervalos	Duración del esfuerzo (segundos)	Duración del descanso (segundos)	Metros por intervalo	Tiempo total del entrenamiento (min:seg)
42	10	30	48	27:30
35	12	30	57	24
30	14	30	67	21:30
28	15	30	71	20:30
21	20	30	95	17
20	21	30	100	16:30
15	28	30	133	14
14	30	30	143	13:30
12	35	30	166	13
10	42	30	200	11:30
7	60	30	286	10
6	70	30	333	9:30
5	84	30	400	9
4	105	30	500	8:30
3	140	30	667	8
2	210	30	1000	7:30

Más importante que los detalles de cualquier método es la variedad o el alcance de los estímulos para lograr tu objetivo. Estás limitado solo por tu imaginación y determinación. Cada enfoque único añade un beneficio especial a tu estrategia global.

Este objetivo específico de dos mil metros en siete minutos es un hito significativo en el desarrollo de un atleta. El Concept II Rowing Ergometer es especialmente adecuado para entrenamientos por intervalos gracias a su consola maravillosamente flexible, que permite ajustes personalizados para los intervalos. Sin embargo, no pierdas de vista la lección más amplia de las metodologías incrementales, metabólicamente distintas y convergentes que contribuyen a una estrategia eficaz de éxito.

EL Diario de CrossFit

"desordenarte"

Comida rápida



Una de las explicaciones más comunes para una mala alimentación es estar "demasiado ocupado para comer bien." A primera vista, esto puede parecer razonable. Hay muchas cosas para las que estamos demasiado ocupados. Parece lógico que haya más cosas para las que no tenemos tiempo que para las que sí, porque hay un número infinito de cosas por hacer, pero solo podemos experimentar un número finito de ellas.

Pero como comer no es opcional, la pregunta importante no es cuánto tiempo lleva comer bien, sino si lleva más tiempo comer bien que mal. Pensamos que un experimento era necesario.

Enviamos a dos equipos a la hora del almuerzo. El equipo A, el equipo "demasiado ocupado para comer bien," fue a Dairy Queen y el equipo B, el equipo "no tan ocupado para comer bien," fue al supermercado local, "Nob Hill Foods."

El restaurante está justo al cruzar la calle del supermercado, así que las diferencias en el tiempo de viaje no fueron un factor al cronometrar los dos enfoques.

Instruimos a nuestro equipo "demasiado ocupado para comer bien," el equipo A, que pidiera una comida que no fuera "correcta," simplemente porque el equipo "demasiado ocupado para comer bien" no "come bien" por definición. Creemos que incluso el peor restaurante puede mejorar con mejores elecciones, pero eso es tema para otro artículo.

El equipo B fue instruido para elegir por nutrición y conveniencia.

Nuevamente, nuestra principal preocupación era el tiempo hasta servir porque estamos probando el argumento de que comer mal es más rápido que comer bien. Pero, no pudimos evitar preguntarnos, ¿cuáles son las diferencias de costo y cuán significativas pueden ser las elecciones nutricionales?



El equipo de comida rápida, el equipo A, el que estaba demasiado ocupado para comer bien, consiguió su comida en 17 minutos y 45 segundos desde que salió del gimnasio hasta tener la comida en la mano.

El equipo del supermercado, el equipo B, el que tenía tiempo extra para comer bien, consiguió su comida en 14 minutos y 23 segundos, ganándole a los ocupados por 3 minutos y 22 segundos.

La comida rápida - Dairy Queen - fue una hamburguesa doble con queso, papas grandes y un batido de chocolate. El costo fue de $6.12.

La comida del supermercado – Nob Hill Foods – fue 6 onzas de pechuga de pavo del mostrador de la charcutería, dos manzanas Fuji y 1 onza de anacardos tostados. El costo fue de $5.39, superando a Dairy Queen por 73 centavos.



"Buena Comida"



"Mala Comida"



Elección del Catador



"desajustarte"

LA Revista CrossFit

© 2002 Todos los derechos reservados

Clínica de Sentadillas

¿Por qué hacer sentadillas?

La sentadilla es esencial para tu bienestar. Puede mejorar enormemente tu atletismo y mantener tus caderas, espalda y rodillas en buen estado y funcionamiento en tus años de mayor edad.

No solo la sentadilla no es perjudicial para las rodillas, sino que es sorprendentemente rehabilitadora para rodillas sensibles, dañadas o delicadas. De hecho, si no haces sentadillas, tus rodillas no están saludables, independientemente de lo libres de dolor o molestias que estén. Esto es igualmente cierto para las caderas y la espalda.



La sentadilla no es más una invención de un entrenador que el hipo o el estornudo. Es un componente vital, natural y funcional de tu ser.

La sentadilla, en su posición más baja, es la postura natural para sentarse (las sillas no son parte de nuestra composición biológica), y levantarse desde abajo hasta ponerse de pie es el método biomecánicamente correcto para levantarse.

La mayoría de los habitantes del mundo se sientan no en sillas, sino en cuclillas. Las comidas, ceremonias, conversaciones, reuniones y hasta la defecación se realizan sin sillas o asientos. Solo en el mundo industrializado encontramos la necesidad de sillas, sofás, bancos y taburetes, lo que lleva a una pérdida de funcionalidad que contribuye enormemente a la decrepitud.

Frecuentemente, encontramos personas a quienes su médico o quiropráctico les ha dicho que no hagan sentadillas. En casi todos los casos, esto es pura ignorancia por parte del profesional. Cuando se le pregunta a un médico que no le gusta la sentadilla, “¿de qué manera debería su paciente levantarse del inodoro?” se quedan sin palabras.

De manera igualmente desinformada, hemos oído a entrenadores y proveedores de salud sugerir que la rodilla no debe doblarse más de 90 grados. Es entretenido pedir a los defensores de esta opinión que se sienten en el suelo con las piernas extendidas frente a ellos y luego se levanten sin doblar las piernas más de 90 grados. No se puede hacer sin algún movimiento forzado y grotesco. La verdad es que levantarse del suelo implica una fuerza sobre al menos una rodilla que es sustancialmente mayor que la sentadilla.

Nuestra suposición es que quienes aconsejan en contra de la sentadilla están repitiendo tonterías que han oído en los medios o en el gimnasio, o en su práctica clínica han encontrado personas que se han lesionado haciendo sentadillas incorrectamente.

Es completamente posible lesionarse haciendo sentadillas incorrectamente, pero también es muy fácil llevar la sentadilla a un nivel de seguridad similar al de caminar. En el artículo adjunto explicamos cómo se hace.

En el ámbito atlético, la sentadilla es el ejercicio por excelencia para la extensión de cadera, y la extensión de cadera es la base de todo buen movimiento humano. Una extensión de cadera potente y controlada es necesaria y casi suficiente para un atletismo de élite. "Necesaria" en el sentido de que todos los que hemos conocido con la capacidad de abrir la cadera explosivamente también podían correr, saltar, lanzar y golpear con una fuerza impresionante.

En segundo lugar, pero no menos importante, la sentadilla es uno de esos ejercicios que provocan una potente respuesta neuroendocrina. El beneficio es razón suficiente para incluir un ejercicio en tu rutina.

Cómo Hacer Sentadillas

Aquí tienes algunos consejos valiosos para una sentadilla sólida. Muchos animan comportamientos idénticos.

1. Comienza con los pies a la altura de los hombros y ligeramente hacia afuera.
2. Mantén la cabeza levantada mirando ligeramente por encima del paralelo.
3. No mires hacia abajo en absoluto; el suelo está solo en la visión periférica.
4. Acentúa el arco normal de la curva lumbar y luego retira el exceso de arco con los abdominales.
5. Mantén la sección media muy firme.
6. Envía tus glúteos hacia atrás y hacia abajo.
7. Tus rodillas deben seguir la línea del pie.
8. No dejes que las rodillas se muevan hacia adentro del pie.
9. Mantén la mayor presión posible en los talones.
10. Evita estar sobre las puntas de los pies.
11. Retrasa el avance de las rodillas hacia adelante tanto como sea posible.
12. Levanta los brazos hacia afuera y hacia arriba mientras desciendes.
13. Mantén el torso elongado.
14. Envía las manos lo más lejos posible de tus glúteos.
15. De perfil, la oreja no se mueve hacia adelante durante la sentadilla, se desplaza directamente hacia abajo.
16. No dejes que la sentadilla simplemente caiga, sino húndete con la ayuda de los flexores de la cadera.
17. No permitas que la curva lumbar se rinda mientras te acomodas en la parte inferior.
18. Detente cuando el pliegue de la cadera esté por debajo de la rodilla: rompe el paralelo con el muslo.
19. Aprieta los glúteos y los isquiotibiales y levántate sin inclinarte hacia adelante ni cambiar el equilibrio.
20. Vuelve por el mismo camino exacto por el que descendiste.
21. Utiliza toda la musculatura que puedas; no hay parte del cuerpo que no esté involucrada.
22. Al levantarte, sin mover los pies, ejerce presión hacia el exterior de tus pies como si intentaras separar el suelo bajo tus pies.
23. Al final del movimiento, ponte tan erguido como te sea posible.

La Sentadilla Libre

Todos nuestros atletas comienzan sus sentadillas con la “sentadilla libre”, es decir, sin ningún peso adicional al del propio cuerpo. Cuando hablamos de “sentadilla”, nos referimos a una sentadilla sin carga, solo con el peso corporal. Cuando queremos hablar de una sentadilla con peso, entrenamos con las sentadillas frontal, trasera y sobre la cabeza, o la sentadilla frontal refiriéndonos a esas sentadillas específicas con peso. La seguridad y eficiencia de entrenar con sentadillas frontal, trasera y sobre la cabeza, antes de haber dominado la variante sin peso, limita el potencial atlético.

¿Cuándo se ha dominado la sentadilla? Es una buena pregunta. Se puede decir que la sentadilla está dominada cuando tanto la técnica como el rendimiento son superiores. Esto sugiere que ninguno de los veintitrés puntos anteriores presenta deficiencias y es posible realizar múltiples repeticiones rápidas. Nuestro estándar favorito para múltiples repeticiones rápidas sería la Sentadilla Tabata (20 segundos de ejercicio/10 segundos de descanso repetidos 8 veces) con la más débil de las ocho series entre 18-20 repeticiones. No te equivoques: buscamos 18-20 sentadillas perfectas en veinte segundos, descansa diez y repite siete veces más para un total de ocho series.

Los errores más comunes a vigilar son la pérdida de la curvatura lumbar en la parte inferior, no romper el plano paralelo con los muslos, encorvar el pecho y los hombros, mirar hacia abajo, levantar los talones y no extender completamente la cadera en la parte superior. No pienses en las sentadillas con peso hasta que ninguno de estos errores te pertenezca.

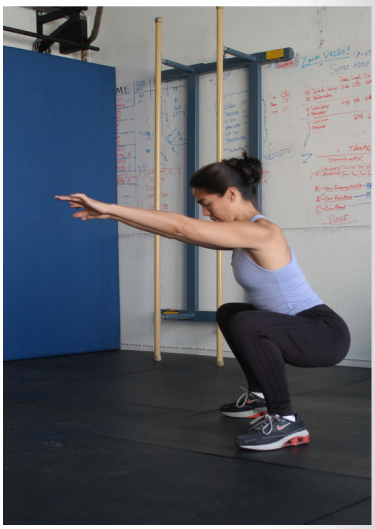
Errores Comunes o Anatomía de una Mala Sentadilla



No Romper el Plano Paralelo



Rodillas que Se Inclinan Hacia Dentro



Cabeza Caída



Pérdida de Extensión Lumbar (curvatura de la espalda - esto puede ser lo peor)



Hombros Caídos



Talones Despegados del Suelo

Un ángulo relativamente pequeño de extensión de cadera (espalda recta), aunque indica una sentadilla de principiante o débil y es causada por extensores de cadera débiles, no se considera estrictamente un error siempre que la columna lumbar esté en extensión.



No Terminar la Sentadilla - no completar la extensión de la cadera

Terapias para Fallos Comunes

Causas de una Mala Sentadilla

1. Glúteos y hamstrings débiles. Los glúteos y hamstrings son responsables de una poderosa extensión de cadera, que es clave para el rendimiento atlético.
2. Mal compromiso, control débil y falta de conciencia de glúteos y hamstrings. El camino hacia una extensión de cadera poderosa y efectiva es una odisea de tres a cinco años para la mayoría de los atletas.
3. Intento de sentadilla con los cuadriceps. La dominancia de la extensión de piernas sobre la extensión de cadera es un obstáculo principal para el rendimiento de élite en atletas.
4. Inflexibilidad. Con hamstrings súper tensos estás en problemas. Esto contribuye significativamente a perder la extensión lumbar y caer en flexión lumbar, el peor fallo de todos.
5. Trabajo descuidado, falta de enfoque. Esto no saldrá bien por accidente. Requiere un esfuerzo increíble. Cuanto más trabajes en la sentadilla, más conciencia desarrollarás sobre su complejidad.

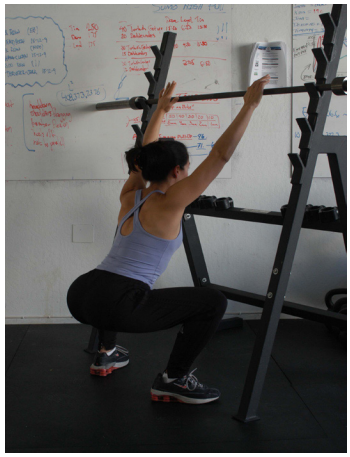
Sostener la Barra: Agarra una barra colocada más alta y cerca de lo que alcanzas normalmente al hacer una sentadilla, luego ajusta tu postura en la parte inferior con el pecho, cabeza, manos, brazos, hombros y espalda más altos de lo habitual. Encuentra el equilibrio, suelta, repite más cerca y más alto, etc. Levanta la sentadilla (levanta cabeza, pecho, hombros y torso) colocando más carga en los talones y glúteos/hamstrings. Esto inmediatamente te obliga a una postura sólida en el fondo desde la cual puedes sentir las fuerzas necesarias para equilibrarte en buena postura. Es un estiramiento razonable para los hombros, pero no tan bueno como la sentadilla de arranque. Consulta más abajo. Esta es una terapia muy efectiva.



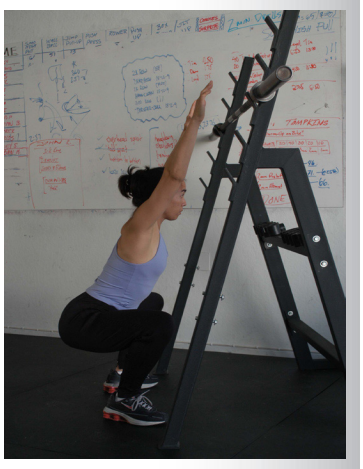


Sentadillas con Caja: Haz una sentadilla hasta una caja de diez pulgadas, descansa en el fondo sin alterar la postura, luego aprieta y sube sin balancearte hacia adelante. Mantén una postura perfecta en el fondo. Esta es una técnica clásica perfeccionada en el Westside Barbell Club. Visita su sitio y enlaces.









Errores	Causas	Terapias
No bajar lo suficiente (no alcanza la profundidad necesaria)	Extensores de cadera débiles, falta de esfuerzo, dominancia de los cuádriceps	Sentadillas con pausa, sostener la barra, sentadillas con caja
Rodillas girando hacia adentro	Problemas de estabilización de la rodilla, compensar con cuádriceps	Empujar los pies hacia el exterior del zapato, intentar separar el suelo bajo los pies
Cabeza inclinada hacia abajo	Falta de concentración, parte superior de la espalda débil, falta de control en la parte superior de la espalda	Sostener la barra, sentadillas sobre la cabeza,
Pérdida de extensión lumbar	Falta de concentración, isquiotibiales tensos, compensar el equilibrio por debilidad de glúteos/isquiotibiales	Sostener la barra, sentadillas sobre la cabeza
Hombros caídos	Falta de concentración, parte superior de la espalda débil, falta de control en la parte superior de la espalda, hombros tensos	Sostener la barra, sentadillas sobre la cabeza
Talones levantados del suelo	Compensar el equilibrio por debilidad de glúteos/isquiotibiales	Enfoque, sostener la barra
Extensión incompleta de la cadera	Compensación, establece un patrón neurológico incorrecto evitando la parte más importante de la sentadilla	Toque de cuerda

El CrossFit REVISTA ARTÍCULOS

Puntuaciones en ergómetro y entrenamientos de fama

Greg Glassman

Los tiempos en el ergómetro de remo son dominados por atletas más pesados. Consulta las clasificaciones de Concept II para pesos ligeros y pesados en todas las distancias. ¡El remo en ergómetro es un juego para los pesos pesados!

Las razones para esto son una mezcla compleja de física y fisiología, y las influencias varían según el tipo de ergómetro y la distancia. De hecho, la ciencia del remo y los ergómetros ofrece muchas oportunidades para repasar fisiología básica, física y matemáticas.

Tim Granger de la Universidad de Cambridge ha desarrollado un algoritmo que nos permite comparar puntuaciones de remo en diferentes pesos. Hay algunas limitaciones inherentes, y Tim las explica en su sitio, pero en general es un excelente método para ajustar las puntuaciones de remo y así poder comparar logros.

Por ejemplo, usando este algoritmo encontramos que un hombre de 100 kg (220 libras) con un tiempo de 7 minutos para 2.000 metros es equivalente a un hombre de 75 kg (165 libras) remando 7:30 para 2.000 metros.

Es importante señalar que el Dr. Granger desarrolló este algoritmo observando las relaciones matemáticas de los tiempos récord mundial en ergómetros a diferentes distancias. La importancia aquí es que estamos comparando individuos de diferentes pesos mediante modelos que reflejan las relaciones encontradas entre personas que han optimizado casi al máximo el rendimiento humano.

Este algoritmo convierte una de las herramientas más efectivas y desafiantes de CrossFit, el remero indoor Concept II, en una experiencia aún más práctica y significativa al ofrecer igualdad de condiciones.

Aquí tienes algunos sitios geniales sobre la ciencia del remo:

Escalera de ergo ajustada por peso/sexo/edad (http://archive.comlab.ox.ac.uk/other/rowing/ergo-ladder.html).

Diseño único de Rowperfect (http://www.rowperfect.com.au/physics.html) y compensación por peso (http://www.rowperfect.com.au/fair_rower_comparision.html).

De la Universidad de Oxford, la física básica del remo (http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/basics.html#section5).

De la Universidad de Oxford, la física de los ergómetros (http://www-atm.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/ergometer.html).

Fisiología y rendimiento en remo de un reconocido fisiologista del ejercicio y entrenador de remo, Dr. Stephen Seiler (http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm).

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com Envíe comentarios a feedback@crossfit.com

Entrenamientos del Salón de la Fama

Lo que tienen en común estos tres entrenamientos es que son completos, ya que son simples, exigentes y efectivos. No podemos pensar en ellos sin reírnos. (Además, todos utilizan la máquina de remo.)

El primero es nuestro famoso entrenamiento "Fight Gone Bad". En este entrenamiento, te mueves de una de las cinco estaciones a la siguiente cada minuto. Es una ronda de cinco minutos, con un minuto de descanso antes de repetir. Lo hemos usado en versiones de 3 y 5 rondas.

Las estaciones son:

1. Lanzamiento de balón – balón de 20 libras, objetivo a 8 pies.
2. Sumo deadlift high-pull – 75 libras
3. Salto en caja – caja de 20"
4. Press de empuje – 75 libras
5. Remo – calorías

El reloj no se reinicia ni se detiene entre ejercicios. Al escuchar "rotar", todos los atletas deben moverse a la siguiente estación de inmediato.

Se otorga un punto por cada repetición, excepto en el remo, donde cada caloría es un punto.

Con este entrenamiento podemos asignar un valor entero a la preparación metabólica para esfuerzos de alta intensidad de modalidad mixta ajustados a los parámetros de combate profesional (UFC).

El segundo es el entrenamiento "Tabata This", donde el intervalo Tabata de 20 segundos de trabajo seguido de 10 segundos de descanso, repetido 8 veces, se aplica sucesivamente a la sentadilla, remo, dominadas, abdominales y flexiones, con un minuto de descanso rotativo entre ejercicios.

no se detiene sino que sigue corriendo. La puntuación es la suma de las puntuaciones de las cinco estaciones.

Este entrenamiento desafía el concepto del intervalo Tabata, pero es tan impactante que nuestro equipo lo recuerda como uno de sus favoritos.

Un tercer entrenamiento clásico de CrossFit es el elegante entrenamiento de "remo/thruster/dominadas" que incluye 1,000 metros de remo, 50 thrusters de 45 libras (sentadilla profunda/press de empuje) y 30 dominadas. Este entrenamiento, como un pitbull, se puntúa por el tiempo total para completar todos los ejercicios. Juega con diferentes órdenes de los tres ejercicios y compara los tiempos.

Estos tres entrenamientos se pueden usar para cuantificar tu capacidad de una manera que refleja el modelo de CrossFit para la condición física.

◇

Cada ejercicio se puntúa por el menor número de repeticiones (calorías en el remo) en cada uno de los ocho intervalos. Durante el tiempo de rotación/descanso de un minuto, el reloj

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com Envíe comentarios a feedback@crossfit.com

Reimpresión de artículo del CrossFit Journal. Publicado por primera vez en el número 05 del CrossFit Journal - Enero 2003

La CrossFit JOURNAL ARTÍCULOS

Entrevista: Entrenador Greg Glassman

CFJ: ¿Qué está mal con el entrenamiento físico hoy en día?

Entrenador Glassman: Los medios populares, los gimnasios comerciales y el público en general tienen un gran interés en el rendimiento de resistencia. Los triatletas y los ganadores del Tour de Francia son considerados modelos de fitness. Sin embargo, los triatletas y sus similares de largas distancias son especialistas en el mundo del fitness, y las fuerzas de combate y la naturaleza no favorecen el modelo de rendimiento que ellos adoptan. El deporte del ciclismo competitivo está lleno de personas increíbles haciendo cosas increíbles, pero no pueden hacer lo que hacemos nosotros. No están preparados para los desafíos que enfrentan nuestros atletas.

El modelo de culturismo de movimientos aislados combinado con un acondicionamiento metabólico insignificante también necesita ser reemplazado por un modelo de fuerza y acondicionamiento que contenga movimientos funcionales más complejos con un estímulo sistémico potente. ¿Te suena familiar? Tanto los ciudadanos mayores como los buceadores de combate de los Marines de EE.UU. se beneficiarán enormemente de un programa basado completamente en movimientos funcionales.

CFJ: ¿Qué pasa con el acondicionamiento aeróbico?

Entrenador Glassman: Sé que estás bromeando conmigo, tratando de hacerme reaccionar. Mira, ¿por qué se considera que 20 minutos en la bicicleta estática a una frecuencia cardíaca de 165 bpm es un buen trabajo cardiovascular, mientras que un entrenamiento de modo mixto manteniendo a los atletas entre 165 y 195 bpm durante veinte minutos provoca la pregunta, "¿Qué pasa con el acondicionamiento aeróbico?"

Para que conste, el acondicionamiento aeróbico desarrollado por CrossFit no solo es de alto nivel, sino que, más importante aún,

es más útil que el acondicionamiento aeróbico que se obtiene de regímenes compuestos enteramente por elementos monoestructurales como el ciclismo, correr o remar. ¡Eso seguramente provocará algunas reacciones!

Pon a uno de los nuestros en una competencia de palear grava contra un ciclista profesional y nuestro chico supera al ciclista. Ninguno de los dos entrena paleando grava, entonces, ¿por qué domina el chico de CrossFit? Porque los entrenamientos de CrossFit modelan mejor las actividades funcionales de alta demanda. Piénsalo: un circuito de lanzamientos de balón, zancadas y levantamientos de peso muertos a la máxima frecuencia cardíaca se ajusta mejor a una gama más amplia de actividades que el ciclismo a cualquier frecuencia cardíaca.

CFJ: ¿Cuántas veces debería hacer alguien el Entrenamiento del Día (WOD)?

Entrenador Glassman: Sí, en realidad recibimos esta pregunta de vez en cuando. Cuando surge, sabemos con certeza que o no han probado los entrenamientos o los han hecho a un ritmo pausado. Hechos correctamente, tienen un impacto tremendo; están diseñados de esa manera. Nadie termina de pie, y mucho menos buscando otro entrenamiento después.

Lo que permite el WOD es el aprendizaje y la práctica de deportes. Combinar el deporte y el WOD requiere una modulación cuidadosa de la intensidad del WOD o el sobreentrenamiento es una certeza.

CFJ: ¿Cuál es su mensaje para los entrenadores de las fuerzas del orden y de operaciones especiales militares?

Entrenador Glassman: Asegúrate de que los requisitos de la misión no superen el estímulo del entrenamiento. Si

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

si estás siguiendo un programa donde tus hombres y mujeres corren los lunes, miércoles y viernes, y entrenan la parte superior del cuerpo los martes y jueves, como hemos visto a menudo, tu preparación no es óptima.

La detención y control no es aeróbico como el Tour de Francia; es anaeróbico como una pelea en jaula.

CFJ: ¿Cuál es la mejor manera de comenzar con CrossFit?

Coach Glassman: Si no estás familiarizado con los elementos de las rutinas de CrossFit (sentadilla, peso muerto, cargada, dominadas, flexiones, saltos en caja, etc.), entonces familiarizarse debe ser el primer paso.

Si no estás seguro o eres menos que muy confiado con los elementos, entonces casi cualquier régimen con el enfoque singular de aprender la mecánica correcta de los movimientos básicos es una receta perfecta para el primer mes o dos.

Para aquellos nuevos en el método CrossFit será necesario establecer consistencia con el Entrenamiento del Día antes de aumentar la intensidad de los entrenamientos. Los entrenamientos superan la capacidad de los hombres más en forma del mundo. Ten cuidado.

CFJ: ¿Y la nutrición?

Coach Glassman: Carne y verduras, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón, nada de azúcar. Fin del tema.

CFJ: ¿Cuáles son tus ejercicios favoritos?

Coach Glassman: Cargadas, flexiones (a lo largo de 180 grados – desde flexiones de parada de manos hasta fondos), sentadillas, saltos, correr, peso muerto, remo, ciclismo, dominadas, muscle-ups, press, press a parada de manos, balón medicinal, balanceos de mancuernas y kettlebells, zancadas, arranques, escalada con cuerda (y otras escaladas no técnicas), abdominales (y variaciones gimnásticas sobre el tema de los abdominales).

CFJ: ¿Tienes un programa para…?

Coach Glassman: Esta es otra pregunta que veo a diario. Nos piden entrenamientos para béisbol, karate, natación, danza, boxeo, pero todos reciben lo mismo: CrossFit.

Los atletas, bomberos, soldados y policías con los que trabajamos han obtenido mayores beneficios de un aumento en la práctica dentro de sus disciplinas y de una mejor condición física general.

Diseñamos y ofrecemos una condición física general amplia. La necesidad de especificidad en el deporte se cubre casi perfectamente dentro del entrenamiento y la práctica del deporte. Hay una creencia fuerte y errónea de que cada deporte requiere una receta de fuerza y acondicionamiento separada y distinta. Esa idea es un disparate.

CFJ: ¿Por qué el CrossFit Journal?

Coach Glassman: ¿Por qué no hay nada en los medios populares que tanto el atleta profesional como el entusiasta del fitness dedicado puedan encontrar útil? Ese es el nicho que estamos tratando de llenar.

La idea detrás del CrossFit Journal es simplemente apoyar y expandir la comunidad CrossFit ofreciendo información que, al igual que nuestros entrenamientos, es potente y breve. El resto es una distracción.

CFJ: ¿Por qué gimnasia, levantamiento de pesas y esprints?

Coach Glassman: Los gimnastas no tienen igual en flexión de tronco y cadera, fuerza del tren superior en múltiples ángulos articulares, agilidad, precisión, equilibrio, coordinación. Su dominio es el control del cuerpo.

Los levantadores de pesas son maestros del poder, velocidad y fuerza de cadera y pierna. La extensión potente de cadera es el elemento más crítico del rendimiento humano y ninguno tiene la capacidad de los levantadores de pesas.

Los velocistas tienen un potencial físico enorme debido a su competencia metabólica en vías anaeróbicas y aeróbicas y por la velocidad, poder y acondicionamiento total que exige el esprint.

Mezclar entrenamientos de cada dominio nos da un total mayor que la suma de las partes: un hermoso híbrido.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

el CrossFit REVISTA ARTÍCULOS

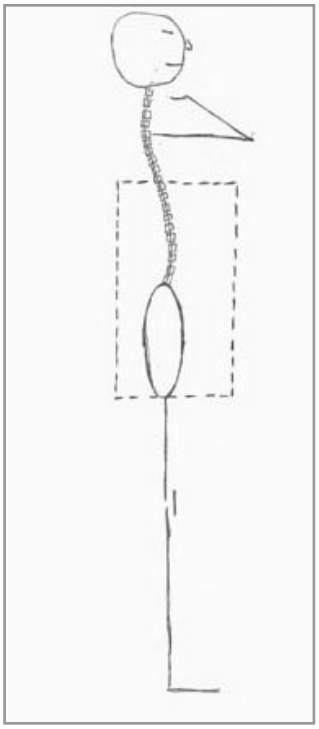
Un Error Postural

Un Costoso Fallo Biomecánico: Función de Cadera Amortiguada (MHF)

Greg Glassman

El Problema

Las fuerzas más poderosas que puede generar el cuerpo humano se inician, controlan y dominan desde la cadera. Desafortunadamente, en la mayoría de los entrenados, cierto grado de disfunción de la cadera crea posturas y mecánicas que reducen la potencia y estabilidad y generalmente son inadecuadas. Estas mecánicas defectuosas surgen de un entrenamiento inadecuado y de la falta de práctica de movimientos críticos de cadera. Hemos nombrado a esta falla generalizada "función de cadera amortiguada" o "MHF".



¿Quién la tiene?

La MHF es evidente en cierta medida en todos, excepto en los atletas más destacados o en aquellos que han entrenado para evitarla. Decimos a nuestros mejores atletas que generalmente se necesitarán de tres a cinco años para desarrollar completamente la capacidad explosiva de la cadera sin signos de posturas o tendencias de MHF.

La Mecánica

La MHF es, en última instancia, el resultado de posturas donde las piernas compensan el fallo de la cadera – específicamente, usando la extensión de las piernas para compensar una extensión de cadera débil o inexistente.

La MHF se observa mejor al hacer una sentadilla donde la extensión de la cadera es limitada mientras que la extensión de las piernas no lo es. Se ve claramente en el movimiento de empuje de un mal press de hombros, donde las rodillas se adelantan mientras la pelvis se retrae empujando el abdomen hacia adelante. De hecho, el press de hombros es la mejor forma de provocar esta falla, incluso en personas que de otro modo pueden tener una sentadilla excelente y parecer inmunes a este problema. Una carga que pueda ser presionada un máximo de veinte repeticiones típicamente inducirá esta falla en las últimas cuatro o cinco repeticiones. Más atletas lo harán que los que no – incluyendo muchos buenos.

Elementos de la MHF

Las causas y consecuencias de la MHF incluyen, pero no se limitan a:

- postura espinal estructuralmente desfavorable
- baja activación de glúteos
- baja activación de isquiotibiales
- pélvis abandonando la columna y persiguiendo las piernas
- centro de gravedad desplazándose dramáticamente hacia atrás
- centro de equilibrio desplazándose hacia los dedos
- rodilla experimentando fuerza de corte insegura
- extensión de piernas siendo el único esfuerzo productivo
- extensión de cadera imposible con un ángulo de cadera bajo
- pélvis rotando incorrectamente

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Un error postural (continuación...)

El efecto más importante de todos estos elementos, y de MHF en general, es una notable disminución en estabilidad, equilibrio y potencia.

El Daño

El grado de MHF varía de leve a severo. En casos graves, todo lo que el atleta intenta se ve afectado por la inestabilidad y la baja potencia. En casos leves, la pérdida de potencia y la inestabilidad ocurren solo bajo gran estrés físico. En el combate y el alto rendimiento, incluso un MHF leve puede hacer perder el día.

Para el rendimiento físico, ¿qué podría ser peor que poca potencia e inestabilidad?

La Solución

El entrenamiento deliberado y enfocado, junto con la práctica de movimientos exigentes de extensión de cadera, es la única manera de eliminar los efectos de MHF. Nuevamente, generalmente tomará tres años o más eliminar todas las tendencias hacia MHF.

Ningún ejercicio ofrece tanta oportunidad para corregir las tendencias de MHF como un press militar con repetición alta y forma perfecta. MHF se hace evidente en los primeros .01 de un segundo de un mal press militar.





Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El CrossFit JOURNAL ARTÍCULOS

Los levantamientos curiosos

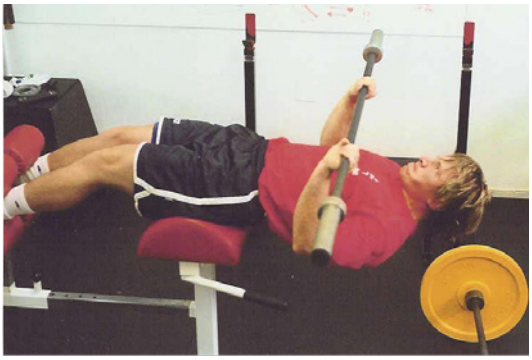
Greg Glassman

Hay movimientos que nunca llegarán a tu gimnasio local e incluyen algunos de los mejores ejercicios conocidos. Hay una colección de ellos conocidos como "los levantamientos curiosos". Sería un error ignorar estos levantamientos. Sería aún más imprudente abordarlos sin extrema precaución.

Existen competencias con los levantamientos curiosos y tienen una asociación: la Asociación Estadounidense de Levantamiento de Peso Todo-Terreno (USAWA)

El sitio web de la USAWA cubre las reglas de las competencias y levantamientos.

Revisamos los levantamientos curiosos con una mezcla de humor y asombro. El humor es juvenil porque encuentra sus raíces en la incomodidad y las lesiones de otros, como los dibujos animados. Imagina el daño que podrías hacer solo con el press de banca en la silla romana. ¿O qué tal el envión de dos personas?





El asombro viene al reconocer la tremenda dificultad e incomodidad que muchos de estos levantamientos generan incluso con cargas moderadas.

Si pruebas estos levantamientos, comienza con poco peso, muy poco.

Algunos de estos levantamientos exigen mucho a los músculos estabilizadores; otros son muy funcionales.

Algunos son tan exigentes para la función cardiorrespiratoria como correr, mientras que otros entrenan el trabajo en equipo o la coordinación.

Aquí tienes una lista de algunos de nuestros favoritos:

La Milla Inman: Recorrer 1 milla con el 150 por ciento de tu peso corporal sobre tus hombros. ¡El estilo es opcional! ¡Refrescos permitidos! No solo es un movimiento perfectamente funcional, sino un componente emocionante para la condición física general.

Press de Banca en la Silla Romana: Extensiones de cadera con peso en el pliegue de los codos. No necesariamente funcionales, pero una lección en extensión de cadera y extensores.

Extensiones en la Silla Romana:

Press: Esto es un press de banca desde una posición extendida, boca arriba y paralela al suelo, en una Silla Romana. El press de banca es solo una distracción para que no pienses en tu abdomen.

Levantamiento de Allen: Un abdominal realizado desde el suelo con los brazos extendidos hacia arriba sosteniendo peso. Si la barra se mueve en una línea recta desde la cadera hasta los hombros o si los brazos se doblan, el levantamiento es descalificado. Este debe ser el ejercicio más extremo para la cadera...

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

ejercicios de flexores.

Elevación abdominal: Un ejercicio de abdominales con una barra detrás del cuello. Se realiza en el suelo o en una silla romana. ¿Por qué no vemos más abdominales con peso? Intenta este.

Curl de trampa para dos personas: ¡Un curl muy chulo!

Dos personas Clean and Jerk: Es una fuente de diversión (prueba con una persona alta y otra baja, o una fuerte y otra débil) pero puede desarrollar trabajo en equipo.

Dos personas Snatch: Igual que el anterior.

Levantamiento Steinborn: Desde una barra cargada en el suelo, el levantador pone la barra de pie, toma una "posición contra la barra" (¿en cuclillas?) y deja que la barra caiga a un hombro y gire al otro desde donde el atleta se agacha cuando se lo ordenan.

En realidad, muy funcional. No tendrías que estar mucho tiempo en una obra para ver esto.

Levantamiento Zercher: Levantamiento desde el suelo hasta las rodillas, descansa la barra en las rodillas y luego lleva la barra al hueco de los codos y termina el levantamiento.

Limpieza y press con dedos medios: Lo adivinaste, limpieza y press solo con los dos dedos del medio. Este es ideal para los amantes del agarre.

Limpieza Zeigler: Es una limpieza mientras equilibras un disco en la cabeza. El levantamiento se completa solo si el disco no cae.








® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Clean and Jerk de Judd: Clean and jerk con una sola pierna.

Prensa en Equipo de Dos Personas y Dos Manos: ¡Este te dará un año gratis en 24-Hour Nautilus; pruébalo!

Arranques de Repetición con Peso Corporal:

Este ejercicio y el Clean and Jerk de Repetición con Peso Corporal tienen un reclamo razonable de ser el mejor ejercicio de acondicionamiento general.

Cleans de Repetición con Peso Corporal: ¡Sí! El mejor movimiento de levantamiento de pesas convertido en una pesadilla cardiorrespiratoria para los suficientemente fuertes.

Clean and Jerk de Repetición con Peso Corporal: Igual que el anterior.

Jerk de Repetición con Peso Corporal: Ejercicio excepcional.

Arranque con Una Mano: Las versiones a una mano de los movimientos de gran peso exigen mucho del eje transversal y, en consecuencia, fortalecen el tronco. También hay un beneficio neurológico por las mayores demandas de control de los movimientos a una mano.

Clean and Jerk con Una Mano: Igual que el Arranque con Una Mano.

Clean Continental: Este es un clean donde todo vale excepto poner la barra de pie en el extremo. ¡La barra puede tocar el cuerpo donde el levantador elija! Incluso se puede poner la rodilla o el trasero en el suelo.

Esto puede ser una buena manera de enseñar la eficiencia del clean normal. ¡Ay!

Puente de Luchador, Pullover y Prensa: Desde el Puente de Luchador, lleva una barra sobre la cabeza hasta el pecho y luego haz prensas hasta el bloqueo. Ningún punto aparte de la cabeza y los pies puede tocar el suelo durante el levantamiento. (¡Una almohadilla de dos pulgadas para la cabeza está bien!)

Esto toma un ejercicio clásico, el Puente de Luchador, y añade peso. ¡Hermoso!







El Levantamiento Zercher

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



"desordenarte"

EL CrossFit® Journal
© 2003 All rights reserved

Press de Hombros, Push Press, Push Jerk – Los Levantamientos en Sobrepeso

Introducción

Aprender la progresión que va desde el press de hombros, pasando por el push press, hasta el push jerk ha sido durante mucho tiempo un pilar del régimen de CrossFit. Esta progresión ofrece la oportunidad de adquirir algunos patrones de reclutamiento motor esenciales que se encuentran en el deporte y la vida (funcionalidad), al tiempo que mejora en gran medida la fuerza en la "zona de potencia" y la parte superior del cuerpo. En términos de zona de potencia y patrones de reclutamiento funcional, el push press y el push jerk no tienen comparación con otros presses como el "rey" de los levantamientos de la parte superior del cuerpo, el press de banca.

A medida que el atleta avanza del press de hombros al push press y luego al push jerk, se aprende y refuerza la importancia del reclutamiento muscular del núcleo a las extremidades. Este concepto por sí solo justificaría la práctica y el entrenamiento de estos levantamientos. El reclutamiento muscular del núcleo a las extremidades es fundamental para un desempeño atlético efectivo y eficiente. Los errores más comunes en el golpeo, salto, lanzamiento y multitud de otros movimientos atléticos suelen manifestarse como una violación de este concepto.

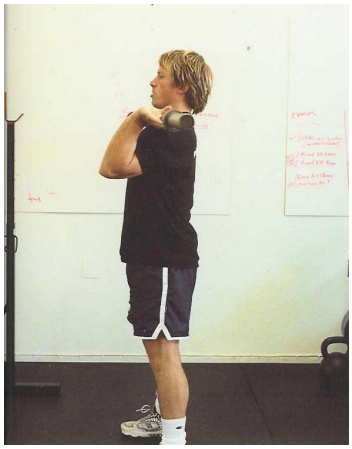
Dado que un buen movimiento atlético comienza en el núcleo y se irradia hacia las extremidades, la fuerza del núcleo es absolutamente esencial para el éxito deportivo. La región del cuerpo de donde emanan estos movimientos, el núcleo, a menudo se denomina "zona de potencia". Los grupos musculares que componen la "zona de potencia" incluyen los flexores de cadera, extensores de cadera (glúteos y isquiotibiales), erectores espinales y cuádriceps. Estos levantamientos son una gran ayuda para desarrollar la zona de potencia.

Además, los elementos avanzados de la progresión, el push press y jerk, entrenan y desarrollan potencia y velocidad. La potencia y la velocidad son "reyes" en el rendimiento deportivo. Acoplar fuerza con velocidad es la esencia misma de la potencia y la velocidad. Algunos de nuestros levantamientos favoritos y más desarrolladores carecen de esta cualidad. El push press y jerk se realizan de manera explosiva, lo que es el sello distintivo del entrenamiento de velocidad y potencia.

Finalmente, dominar esta progresión ofrece una oportunidad ideal para detectar y eliminar un fallo postural/mecánico que afecta a más atletas de lo que se piensa: la pelvis "persiguiendo" a la pierna durante la flexión de cadera. (Véase artículo) Este fallo debe ser identificado y eliminado. El push press realizado bajo gran estrés es la herramienta perfecta para sacar a la luz este problema de rendimiento y eliminarlo.

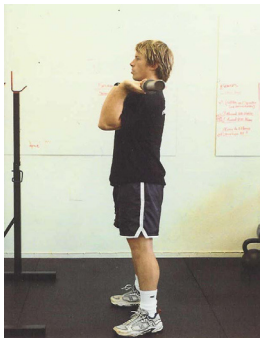
Mecánica

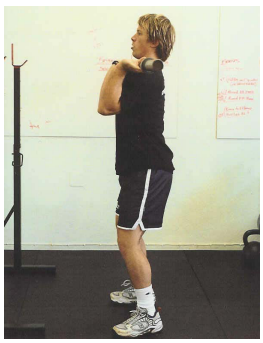
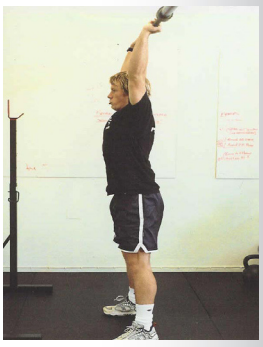
1. Press de Hombros
    a. Preparación: Toma la barra de los soportes o límpiala hasta la posición de descanso. La barra se apoya en los hombros con el agarre un poco más ancho que el ancho de los hombros. Los codos están debajo y delante de la barra. La postura es aproximadamente del ancho de los hombros. La cabeza se inclina ligeramente hacia atrás permitiendo el paso de la barra.
    b. Presión: Presiona la barra hasta una posición directamente sobre la cabeza.





2. Push Press
    a. Preparación: La preparación es la misma que para el press de hombros.
    b. Flexión: Inicia la flexión doblando las caderas y las rodillas mientras mantienes el torso erguido. La flexión será entre 1/5 y 1/4 de la profundidad de una sentadilla.
    c. Impulso: Sin detenerse en la parte inferior de la flexión, las caderas y las piernas se extienden con fuerza.
    d. Presión: A medida que las caderas y las piernas completan la extensión, los hombros y los brazos presionan con fuerza la barra sobre la cabeza hasta que los brazos estén completamente extendidos.



3. Push Jerk:
    a. Preparación: La preparación es la misma que para el press de hombros y el push press.
    b. Flexión: La flexión es idéntica al push press
    c. Impulso: El impulso es idéntico al push press
    d. Presión y Flexión: Esta vez, en lugar de solo presionar, presionas y flexionas una segunda vez al mismo tiempo, atrapando la barra en una sentadilla parcial con los brazos completamente extendidos sobre la cabeza.
    e. Final: Ponte de pie o haz una sentadilla para quedar completamente erguido con la barra directamente sobre la cabeza, idéntico a la posición final en el push press y press de hombros.



El papel de los abdominales en los levantamientos por encima de la cabeza

Deportivamente, la función principal de los abdominales es la estabilización de la línea media, no la flexión del tronco. Son fundamentales para nadar, correr, andar en bicicleta y saltar, pero nunca es más crítica su función estabilizadora que al intentar levantar cargas por encima de la cabeza, y, por supuesto, cuanto más pesada sea la carga, más importante se vuelve el papel de los abdominales. Entrenamos a nuestros atletas para que consideren cada ejercicio como uno para los abdominales, pero en los levantamientos por encima de la cabeza es absolutamente esencial hacerlo. Es fácil ver cuando un atleta no está activando suficientemente los abdominales en un levantamiento por encima de la cabeza: el cuerpo se arquea empujando las caderas, pelvis y estómago delante de la barra. Se requiere vigilancia constante de cada levantador para prevenir y corregir esta deformación postural.

Resumen

Desde el press de hombros hasta el push jerk, los movimientos se vuelven cada vez más atléticos, funcionales y adecuados para cargas más pesadas. La progresión también depende cada vez más de la zona de poder. En el press de hombros, la zona de poder se usa solo para estabilización. En el push press, la zona de poder proporciona no solo estabilidad, sino también el impulso principal tanto en el descenso como en el empuje. En el push jerk, la zona de poder se utiliza para el descenso, el empuje, el segundo descenso y la sentadilla. El papel de la cadera aumenta en cada ejercicio.

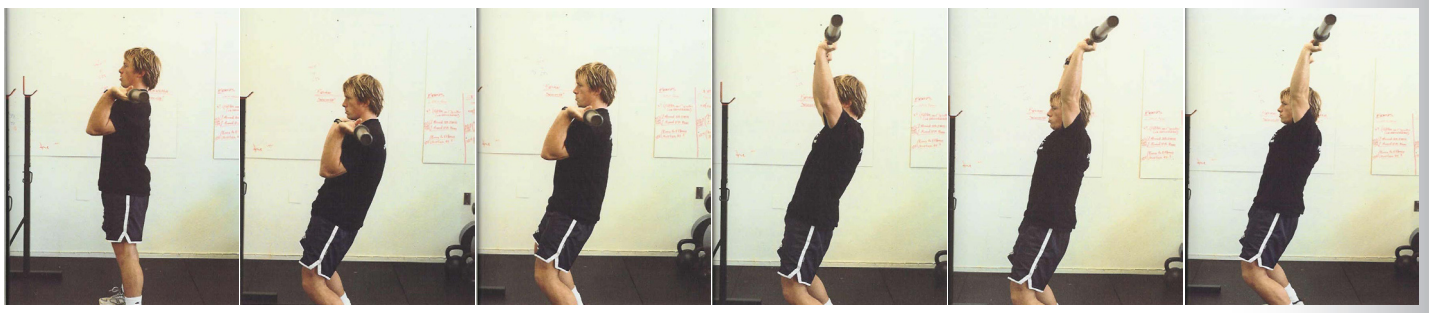
Con el push press podrás levantar hasta un 30% más de peso que con el press de hombros. El push jerk te permitirá levantar hasta un 30% más por encima de la cabeza que con el push press.

De hecho, la cadera se recluta cada vez más a lo largo de la progresión de los levantamientos para ayudar a los brazos y los hombros a elevar cargas por encima de la cabeza. Después de dominar el push jerk, descubrirás que reemplaza inconscientemente al push press como tu método preferido al levantar por encima de la cabeza.

El segundo descenso en el push jerk se volverá cada vez más bajo a medida que domines la técnica y aumentes la carga. En algún punto de tu desarrollo, las cargas serán tan significativas que la parte superior del cuerpo solo podrá contribuir una fracción al movimiento, momento en el cual la recepción se vuelve muy baja y una cantidad creciente del levantamiento se logra con la sentadilla por encima de la cabeza.

Error común en el push press

En tanto el push press como en el jerk, el "descenso" es crucial para todo el movimiento. Puede sorprender a algunos que el descenso no sea una caída relajada, sino un descenso explosivo. El abdomen se mantiene muy firme y el cambio de dirección de descenso a impulso es repentino, explosivo y contundente.



Prueba esto:

Comienza con 95 libras y realiza 15 repeticiones seguidas de push press o jerk, descansa treinta segundos y repite para un total de cinco series de 15 repeticiones cada una. Aumenta el peso solo cuando puedas completar las cinco series con solo treinta segundos de descanso entre cada una y no hagas pausas en ninguna serie.

Y esto:

Repetición uno: press de hombros, repetición dos: push press, repetición tres: push jerk. Repite hasta que el press de hombros sea imposible, luego continúa hasta que el push press sea imposible y finalmente cinco push jerks más. Comienza con 95 libras y aumenta solo cuando el total de repeticiones supere las treinta.

Mira este sitio para más técnica de push press:

http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html

CrossFit JOURNAL ARTÍCULOS

Un Modelo Teórico para la Programación de CrossFit

Greg Glassman

Introducción

La edición de octubre de 2002 del CrossFit Journal titulada "¿Qué es la Aptitud Física?" explora los objetivos de nuestro programa. La mayoría de ustedes tiene un entendimiento claro de cómo implementamos nuestro programa a través del Entrenamiento del Día (WOD) de nuestro sitio web. Lo que probablemente sea menos claro es la lógica detrás del WOD o, más específicamente, qué motiva los detalles de la programación de CrossFit. Nuestro objetivo en esta edición es ofrecer un modelo o plantilla para nuestra programación de ejercicios con la esperanza de elaborar el concepto de CrossFit y potencialmente estimular un pensamiento productivo sobre la prescripción de ejercicios en general y la construcción de entrenamientos específicamente.

Lo que queremos hacer es cerrar la brecha entre la comprensión de nuestra filosofía de aptitud física y los entrenamientos en sí, es decir, cómo pasamos de la teoría a la práctica.

A primera vista, la plantilla parece ofrecer una rutina o régimen. Esto puede parecer en desacuerdo con nuestra afirmación de que los entrenamientos necesitan una variación considerable o imprevisibilidad, si no aleatoriedad, para imitar mejor los desafíos a menudo imprevisibles que el combate, el deporte y la supervivencia exigen y recompensan. A menudo hemos dicho: "Lo que tu régimen necesita es no volverse rutinario". Pero el modelo que ofrecemos permite una amplia variación de modo, ejercicio, vía metabólica, descanso, intensidad, series y repeticiones. De hecho, es matemáticamente probable que cada ciclo de tres días sea un estímulo singularmente único que nunca se repita en una vida de entrenamientos de CrossFit.

La plantilla está diseñada para permitir un estímulo amplio y constantemente variado, aleatorizado dentro de algunos parámetros, pero aún fiel a los objetivos y propósitos de CrossFit como se describe en el número "¿Qué es la Aptitud Física?". Nuestra plantilla contiene suficiente estructura para formalizar o definir nuestros objetivos de programación sin establecer parámetros que deben dejarse a la variación si los entrenamientos van a satisfacer nuestras necesidades. Esa es nuestra misión: combinar idealmente estructura y flexibilidad.

No es nuestra intención sugerir que tus entrenamientos deban o que nuestros entrenamientos encajan perfectamente dentro de la plantilla, porque eso no es el caso. Pero, la plantilla ofrece suficiente estructura para ayudar a la comprensión, reflejar la mayoría de nuestras preocupaciones de programación y no obstaculizar la necesidad de un estímulo radicalmente variado. Para no parecer redundante, lo que estamos diciendo aquí es que el propósito de la plantilla es tanto descriptivo como prescriptivo.

Vista Macro de la Plantilla

En la visión más amplia, vemos un patrón de tres días de trabajo, un día de descanso. Hemos encontrado que esto permite un volumen relativamente mayor de trabajo de alta intensidad que muchos otros con los que hemos experimentado. Con este formato, el atleta puede trabajar a intensidades máximas posibles durante tres días seguidos, pero para el cuarto día, tanto la función neuromuscular como la anatomía están tan exigidas que continuar trabajando se vuelve notablemente menos efectivo e imposible sin reducir la intensidad.

El principal inconveniente del patrón de tres días de trabajo, un día de descanso

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Tabla 1 - Vista Macro de Plantilla

3 días de trabajo, 1 día de descanso 567

Día	1	2	3	4				8	9	10	11	12
	M	GW	MGW	DESCANSO	G	WM	GWM	DESCANSO	W	MG	WMG	DESCANSO

5 días de trabajo, 2 días de descanso 342

Día	1				5	6	7
sem 1	M	GW	MGW	MG	W	DESCANSO	DESCANSO
sem 2	G	WM	GWM	GW	M	DESCANSO	DESCANSO
sem 3	W	MG	WMG	WM	G	DESCANSO	DESCANSO

Modalidades

M = acondicionamiento metabólico monoestructural o "cardio"

G = gimnasia, ejercicios con peso corporal

W = levantamiento de pesas, powerlifting y levantamientos olímpicos

el régimen es que no se sincroniza con el patrón de cinco días de trabajo y dos de descanso que parece regir los hábitos laborales de la mayoría del mundo. El régimen está en desacuerdo con la semana de siete días. Muchos de nuestros clientes ejecutan programas en entornos profesionales, a menudo académicos, donde la semana laboral de cinco días con fines de semana libres es lo habitual. Otros han descubierto que las necesidades de programación de la familia, el trabajo y la escuela requieren programar entrenamientos en días específicos de cada semana. Para estas personas, hemos ideado un régimen de cinco días de trabajo y dos de descanso que ha funcionado muy bien.

El entrenamiento del día originalmente seguía un patrón de cinco días de trabajo y dos de descanso y funcionaba perfectamente. Pero el patrón de tres-días de trabajo y uno de descanso se ideó para aumentar tanto la intensidad como la recuperación de los entrenamientos, y los comentarios que hemos recibido y nuestras observaciones sugieren que fue exitoso en este sentido. Si la vida es más fácil con el patrón de cinco días de trabajo y dos de descanso, no dudes en emplearlo. El la diferencia en el potencial entre los dos puede no justificar la reestructuración de toda tu vida para adaptarse al patrón más efectivo. Hay otros factores que finalmente eclipsarán cualquier desventaja inherente en el régimen potencialmente menos efectivo, como la conveniencia, la actitud, la selección de ejercicios y el ritmo.

...el modelo que ofrecemos permite una amplia variación de modo, ejercicio, vía metabólica, descanso, intensidad, series y repeticiones.

Para el resto de este artículo, el ciclo de tres días es el que se discute, pero gran parte del análisis y discusión se aplica perfectamente al ciclo de cinco días.

Elementos por Modalidad

Al observar la Vista Macro de la Plantilla (Tabla 1), se puede ver fácilmente que los entrenamientos están compuestos por tres modalidades distintas: acondicionamiento metabólico ("M"), gimnasia ("G") y levantamiento de pesas ("W"). El acondicionamiento metabólico son actividades monoestructurales comúnmente conocidas como "cardio", cuyo propósito principal es mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia. La modalidad de gimnasia comprende ejercicios o elementos de peso corporal o calistenia y su propósito principal es mejorar el control corporal mejorando los componentes neurológicos

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Tabla 2 - Ejercicios por modalidad

Gimnasia	Acondicionamiento metabólico	Levantamiento de pesas
Sentadilla libre	Correr	Peso muerto
Dominada	Bicicleta	Cargadas
Flexión de brazos	Remo	Presses
Fondos	Cuerda para saltar	Arranque
Flexión de brazos en parada de manos		Cargada y envión
Escalada de cuerda		Ejercicios con balón medicinal
Muscle-Up		Swing con kettlebell
Press a parada de manos		
Extensión de espalda		
Abdominales		
Saltos		
Zancadas		

como la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la precisión, y para mejorar la capacidad funcional del tren superior y la fuerza del tronco. La modalidad de levantamiento de pesas incluye los fundamentos más importantes del entrenamiento con pesas, levantamientos olímpicos y levantamiento de potencia, donde el objetivo principal es aumentar la fuerza, la potencia y la capacidad de cadera/piernas.

La Tabla 2 presenta los ejercicios comunes utilizados por nuestro programa, separados por modalidad, para desarrollar las rutinas.

Para el acondicionamiento metabólico, los ejercicios son correr, bicicleta, remo y cuerda para saltar. La modalidad de gimnasia incluye sentadillas libres, dominadas, flexiones de brazos, fondos, flexiones en parada de manos, escalada de cuerda, muscle-ups, presses a parada de manos, extensiones de espalda/cadera, abdominales y saltos (verticales, de caja, de longitud, etc.). La modalidad de levantamiento de pesas incluye peso muerto, cargadas, presses, el arranque, la cargada y envión, ejercicios y lanzamientos con balón medicinal, y swings con kettlebell.

Los elementos o ejercicios elegidos para cada modalidad fueron seleccionados por su funcionalidad, respuesta neuroendocrina y capacidad general para impactar de manera dramática y amplia en el cuerpo humano.

Estructura del entrenamiento

Los entrenamientos se representan cada uno por la inclusión de una, dos o tres modalidades por día. Los días 1, 5 y 9 son entrenamientos de una sola modalidad, mientras que los días 2, 6 y 10 incluyen dos modalidades cada uno, y finalmente, los días 3, 7 y 11 usan tres modalidades cada uno.

En todos los casos, cada modalidad está representada por un solo ejercicio o elemento, es decir, cada M, W y G representa un solo ejercicio de las modalidades de acondicionamiento metabólico, levantamiento de pesas y gimnasia, respectivamente.

Cuando el entrenamiento incluye un solo ejercicio (días 1, 5 y 9), el enfoque está en un solo ejercicio o esfuerzo. Cuando el elemento es la única "M" (día 1), el entrenamiento es un esfuerzo único y típicamente es un esfuerzo de larga distancia y ritmo lento. Cuando la modalidad es una sola "G" (día 5), el entrenamiento es la práctica de una sola habilidad y típicamente esta habilidad es lo suficientemente compleja como para requerir mucha práctica y puede que aún no sea adecuada para incluirla en un entrenamiento cronometrado porque el rendimiento aún no es adecuado para su inclusión eficiente. Cuando la modalidad es la única "W" (día 9), el entrenamiento es un solo levantamiento y típicamente se realiza con mucho peso y pocas repeticiones. Vale la pena repetir que el enfoque en los días 1, 5 y 9 es el esfuerzo único de "cardio" a larga distancia, mejorar movimientos de gimnasia más complejos de alta habilidad, y levantamientos pesados de pocas repeticiones respectivamente. Este no es el día para trabajar sprints, dominadas o clean and jerk de altas repeticiones; los otros días serían más apropiados.

En los días de un solo elemento (1, 5 y 9), la recuperación no es un factor limitante. Para los días "G" y "W", el descanso es largo y deliberado y el enfoque se mantiene claramente en la mejora del elemento y no en el efecto metabólico total.

Para los días de dos elementos (2, 6 y 10), la estructura suele ser un par de ejercicios realizados de forma alterna

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Tabla 3 - Estructura del entrenamiento

Días	Días de un solo elemento (1, 5, 9)	Días de dos elementos (2, 6, 10)	Días de tres elementos (3, 7, 11)
Prioridad	Prioridad del elemento	Prioridad de la tarea	Prioridad del tiempo
Estructura (estructura establecida)	M: Esfuerzo único G: Habilidad única W: Levantamiento único	Pareja repetida de 3 a 5 veces cronometrando	Trío repetido durante 20 minutos para rotaciones
(intensidad)	M: Distancia larga y lenta G: Alta habilidad W: Pesado	Dos elementos moderadamente a intensamente desafiantes	Tres elementos de ligeros a moderadamente desafiantes
Carácter de recuperación de trabajo	Recuperación no es un factor limitante	Gestión crítica del intervalo de trabajo/descanso	Factor marginal del intervalo de trabajo/descanso

hasta repetir un total de 3, 4 o, más comúnmente, 5 rondas y se realiza cronometrando el tiempo. Decimos que estos días son de "prioridad de tarea" porque la tarea está fijada y el tiempo varía. El entrenamiento a menudo se califica por el tiempo requerido para completar cinco rondas. Los dos elementos en sí están diseñados para ser de intensidad moderada a alta y la gestión del intervalo de trabajo-descanso es crítica. Estos elementos se intensifican con el ritmo, la carga, las repeticiones o una combinación de ellos. Idealmente, la primera ronda es difícil pero posible, mientras que la segunda y las siguientes rondas requerirán ritmo, descanso y dividir la tarea en esfuerzos manejables. Si la segunda ronda se completa sin problemas, los elementos son demasiado fáciles.

Para los días de tres elementos (3, 7 y 11), la estructura suele ser un trío de ejercicios, esta vez repetido durante 20 minutos y realizado y puntuado por el número de rotaciones completadas en veinte minutos. Decimos que estos

Tabla 4 - Ejemplos de entrenamiento

Días		
1	**M**	Correr 10K
2	**GW**	(5 flexiones de pino/5 deadlifts de 225 + 20 lbs/ronda) x 5 cronometrando
3	**MGW Corre 400m/10 dominadas/"Thruster" 50% BW x 15 durante 20 min para rotaciones**	
4	DESCANSO	
5	**G**	Practicar pinos durante 45 minutos
6	**WM**	(Press de banca 75% BW x 10/Remo 500m) x 5 cronometrando
7	**GWM Zancadas 100 pies/press empuje 50% BW x 15/remo 500 m durante 20 min para rotaciones**	
8	DESCANSO	
9	**W**	Peso muerto 5-3-3-2-2-2-1-1-1 repeticiones
10	**MG**	(Corre 200m/salto en caja 30 pulg x 10) x 5 cronometrando
11	**WMG Clean 50% BW x 20/bicicleta 1 milla/15 flexiones durante 20 min para rotaciones**	
12	DESCANSO	

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Los entrenamientos son de "prioridad de tiempo" porque el atleta se mantiene en movimiento durante un tiempo específico y el objetivo es completar el mayor número de ciclos posible. Los elementos se eligen para ofrecer un desafío que solo se manifiesta a través de ciclos repetidos. Idealmente, los elementos seleccionados no son significativos fuera del ritmo acelerado requerido para maximizar las rotaciones completadas dentro del tiempo (típicamente 20 minutos) asignado. Esto contrasta notablemente con los días de dos elementos, donde los elementos son de mucha mayor intensidad. Este entrenamiento es duro, extremadamente duro, pero gestionar los intervalos de trabajo-descanso es un factor marginal.

Cada uno de los tres días distintos tiene un carácter único. Generalmente hablando, a medida que el número de elementos aumenta de uno a dos a tres, el efecto del entrenamiento se debe menos al elemento individual seleccionado y más al efecto de los esfuerzos repetidos.

Aplicación

La plantilla en discusión no generó nuestro Entrenamiento del Día, pero las cualidades de los entrenamientos de uno, dos y tres elementos motivaron el diseño de la plantilla. Nuestra experiencia en el gimnasio y los comentarios de nuestros atletas tras el WOD han demostrado que la combinación de entrenamientos de uno, dos y tres elementos tiene un impacto aplastante e inigualable en la respuesta corporal. La información obtenida a través de tus comentarios sobre el WOD ha dado a CrossFit una ventaja en la estimación y evaluación del efecto de los entrenamientos que podrían haber tomado décadas o haber sido imposibles sin Internet.

Normalmente nuestros entrenamientos más efectivos, como el arte, son notables en composición, simetría, equilibrio, tema y carácter. Hay una "coreografía" de esfuerzo que se nutre de un conocimiento práctico de la respuesta fisiológica, un sentido bien desarrollado de los límites del rendimiento humano, el uso de elementos efectivos, la experimentación e incluso la suerte. Nuestra esperanza es que este modelo ayude a aprender este arte.

La plantilla fomenta el desarrollo de nuevas habilidades, genera factores de estrés únicos, cruza modos, incorpora movimientos de calidad y afecta las tres vías metabólicas. Lo hace dentro de un marco de series y repeticiones y un conjunto de ejercicios que CrossFit ha probado repetidamente y demostrado ser efectivos. Sostenemos que esta plantilla hace un trabajo razonable al expresar formalmente muchos de los objetivos y valores de CrossFit.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Reimpresión de artículo de la revista CrossFit. Publicado por primera vez en la edición 06 de febrero de 2003

la CrossFit JOURNAL ARTICLES

Hoover Ball

Greg Glassman



Entrenador,

Solo quería informarte sobre una pequeña sesión de entrenamiento físico que tuvimos. Jugamos Hoover Ball con un balón medicinal TKO de 5,4 kg, 5 jugadores por equipo, 6 juegos a 10 puntos. Duró 55 minutos y todos terminaron agotados.

Atentamente,

SSgt Frank Ollis

Marines de EE.UU.

Descubrimos el Hoover Ball cuando buscábamos en Internet algo más competitivo y deportivo para el balón medicinal. Tiene una historia distinguida (http://www.mob.net/~jabalino/hoover/history.html), parecía prometedor como herramienta de acondicionamiento y sonaba divertido, así que lo sugerimos en la página de WOD y recibimos la respuesta anterior de Frank Ollis.

Conocemos a Frank lo suficiente como para saber que si él dice que es difícil, lo es.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El juego se define oficialmente como un juego de atrapar jugado con un balón medicinal bajo una red de voleibol en una cancha de tenis y con puntuación de tenis. Las reglas oficiales están aquí: http:// www.hooverassociation.org/hooverballrules.html. Incluso hay juegos programados regularmente (http://www.hooverball.org/) y una competencia anual de Hooverball (http://www.hooverassociation.org/hooverfest.html).

El juego oficial se juega con un balón de cuatro o seis libras. Le dimos un toque de CrossFit jugándolo en arena con un balón de veinte libras y un enérgico Pit bull que atrapaba la pelota. Fue realmente difícil; todos estaban cansados, y un famoso cinturón negro de Jiu-jitsu brasileño fue mordido.

Experimentamos con dos, tres y cuatro jugadores por equipo. La versión de dos jugadores es un juego muy atlético y se juega bien con un balón de 8 libras. Los mejores lanzamientos se hacían de revés, girando la espalda hacia la red con un hermoso giro de cadera como un clean o un swing de kettlebell.

Al día siguiente, varios de los atletas tenían dolor en el tronco y la espalda. Igual de importante, el equipo ha estado pidiendo jugar nuevamente desde esa tarde.









Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



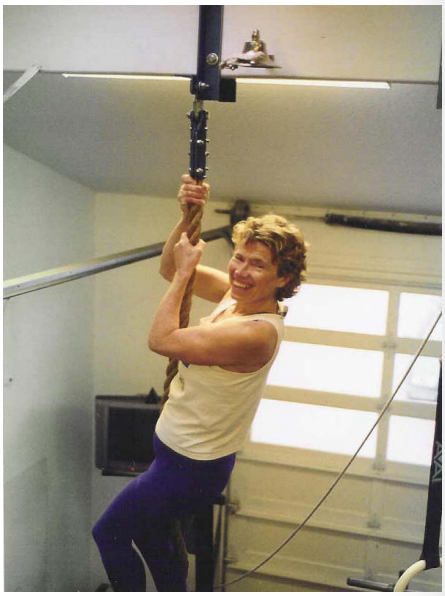
"causarte problemas"

El Diario de CrossFit

© 2003 All rights reserved

Personas mayores y niños

Recibimos correos preguntando sobre la adecuación de nuestro programa para tus hijos, pero más aún sobre tus padres y abuelos, nuestros mayores. Empecemos con ellos.

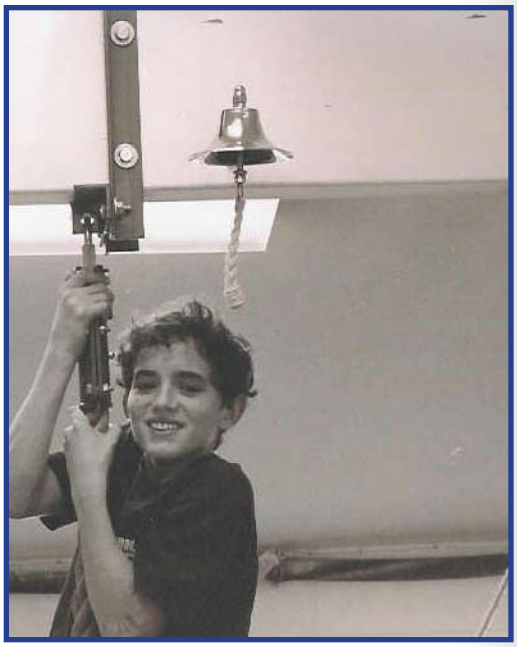


Las necesidades de los ancianos y los atletas profesionales varían en grado, no en tipo. Mientras uno necesita competencia funcional para mantener su independencia, el otro requiere maestría funcional para mantener su dominio. Mejorar la capacidad de cadera ayudará a un jugador profesional a lanzar a primera base; también reducirá las posibilidades de que el abuelo se caiga en la bañera. La sentadilla es la herramienta perfecta para ambos.

Nuestros niños y nuestros mayores hacen sentadillas, peso muerto, press militar, push-jerk, clean and jerk, snatch, pull-up, dip, push-up, press de banca, extensión de espalda/cadera, abdominales y trepa de cuerda. El entrenamiento que desafía a un boxeador tendrá un equivalente adaptado para cualquier otra persona. Menos peso, menos repeticiones, más descanso, lo que sea necesario para permitir la exposición a los movimientos a una intensidad desafiante pero tolerable es todo lo que se necesita para acomodar la mayoría de las necesidades especiales.

Eventualmente ponemos a las señoras mayores a subir la cuerda y a probar su máximo de peso muerto. Se vuelven más fuertes, sus huesos se densifican, sus posturas mejoran y su actitud se ilumina.

Tres movimientos, la sentadilla, el peso muerto y el press militar, son nuestro punto de partida con casi todos. En el caso de los ancianos, estos movimientos tienen análogos funcionales necesarios para la vida independiente. La capacidad marginal para ponerse de pie es otra forma de ver la sentadilla. A cualquier edad se puede alejar de la incapacidad y hacia una mayor función. No hay nada a nuestra disposición con mayor impacto positivo en los ancianos que el entrenamiento de fuerza efectivo.



Las mujeres con osteoporosis pueden comenzar su carrera en levantamiento de pesas con un palo de escoba. Trabajamos con una mujer que vino a nosotros originalmente con masa ósea reducida y la incapacidad de levantar a su nieta de 14 libras del suelo. Tampoco podía levantarse desde sentada sin agarrarse de los muebles para ayudarse con los brazos. Ahora, dos años después, tiene un peso muerto de setenta libras, pero igual de importante, también tiene una densidad ósea mejor que la normal. También puede levantarse (hacer una sentadilla) desde una caja de diez pulgadas sin dudar ni hacer trampa. Sus resultados no son inusuales.

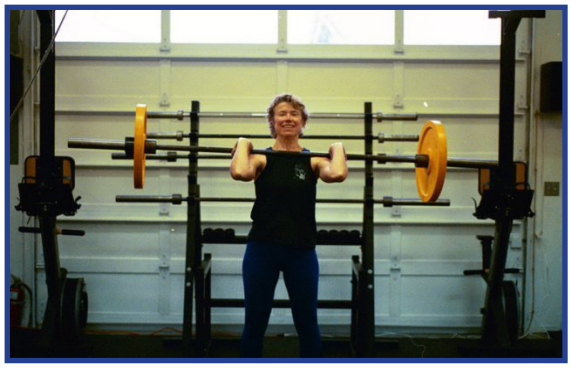
Trabajamos con los niños de la misma manera. Con insistencia en una mecánica casi perfecta, comenzamos con la sentadilla, el peso muerto y el press militar. La técnica adecuada de levantamiento es una gran herramienta para impartir gracia y control a un sistema nervioso preadolescente inquieto. Hemos descubierto que la fuerza y el control crecen perfectamente juntos.

Para nuestros mayores y niños, demasiado peso es cualquier cantidad que no se pueda levantar con una ejecución casi perfecta. Practicar con cargas pequeñas y exigir una técnica adecuada construye músculo, hueso y fuerza suficiente para permitir cargas ligeramente mayores. Ese es el proceso para todos.







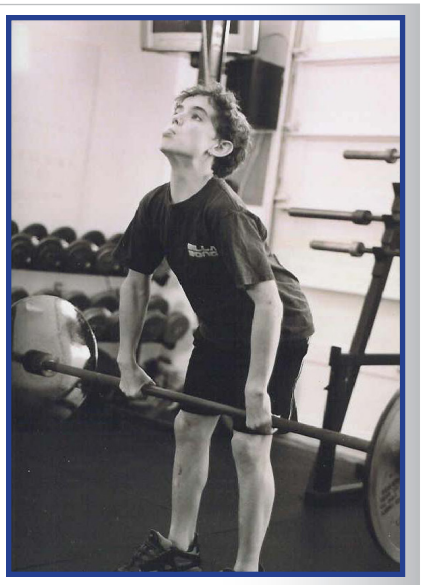


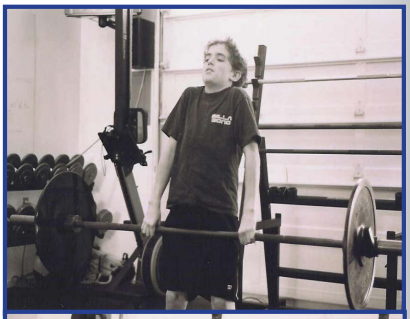


Ponemos a todos nuestros niños en un plan para más dominadas y flexiones. Es alarmante la cantidad de niños que no pueden hacerlas. Además, es completamente antinatural. Para los mayores usamos el Gravitron y tratamos de rehabilitar la dominada y el fondo que, más a menudo de lo que pensamos, alguna vez existió.

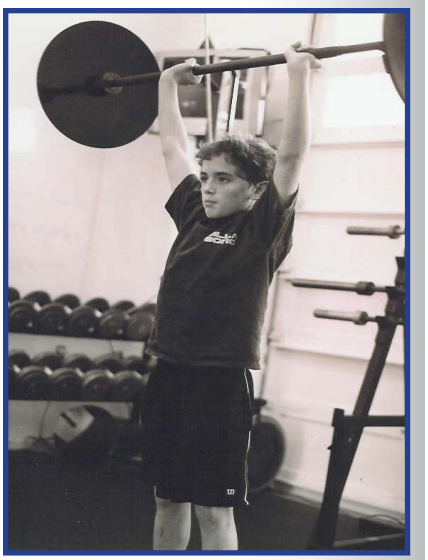
La consideración más importante con niños y mayores es ser más pacientes, celebrar los pequeños logros, trabajar hacia el dominio de la mecánica de todos los movimientos y practicar el 'incrementalismo': es decir, establecer una base de rendimiento y, suavemente, en pequeños incrementos, avanzar. Por cierto, este es también nuestro consejo exacto para implementar una campaña olímpica.

La conclusión es que todos somos muy diferentes y, sin embargo, sorprendentemente similares. A menudo, el genio está en saber dónde buscar similitudes y dónde buscar diferencias. Todos necesitamos hacer peso muerto; en ese aspecto somos similares, pero no con el mismo peso; en este aspecto somos diferentes. En gran parte, hemos diseñado nuestro concepto en torno a perseguir capacidades que son de demanda casi universal. CrossFit se esfuerza en entrenar para capacidades que se valoran independientemente de la edad, género o deporte. ¿Quién no quiere caderas más rápidas, mayor equilibrio y un torso más fuerte?











"te haré pagar"

THE CrossFit® Journal

© 2003 Todos los derechos reservados

ENTRENAMIENTO POLICIAL

“La diferencia entre el combate y los deportes es que en el combate entierras al que queda en segundo lugar.”
-SEAL de la Marina no identificado en el programa “U.S. Navy SEALS II” del Discovery Channel, 1999

Introducción

El trabajo de CrossFit para mejorar el rendimiento deportivo, aunque emocionante e incluso gratificante, a veces parece demasiado similar a ayudar a los adultos a jugar a juegos de niños. Por otro lado, nuestro trabajo con personas mayores y niños pequeños, aunque muy satisfactorio, carece de la emoción que rodea al rendimiento humano de élite.

Nuestro trabajo reciente y la aceptación en las comunidades de aplicación de la ley, operaciones tácticas y operaciones especiales militares ha sido tanto extremadamente gratificante como muy emocionante.

Cada vez más, nuestros lectores provienen de las filas de los combatientes profesionales. Han llegado a CrossFit conscientes de la realidad de que, en promedio, los desafíos de acondicionamiento físico a los que probablemente se enfrentarán no se solucionarán mejor con una aptitud física especializada y de enfoque estrecho. Ese es el dominio exclusivo del atleta deportivo.

Increíblemente, las necesidades de acondicionamiento físico de los combatientes profesionales, la policía y el ejército, no han recibido el mismo análisis de calidad, compromiso o incluso financiación que generalmente se da al deporte.

Las deficiencias resultantes tanto en la formación policial como militar son tanto técnicas como financieras. Pero en el caso de los programas de entrenamiento físico para la aplicación de la ley, los obstáculos para una mejor formación son más profundos debido a una comprensión generalizada equivocada de las necesidades fisiológicas del trabajo policial y las implicaciones que esta malinterpretación tiene para la financiación del entrenamiento policial.

Vamos a echar un vistazo.

Perspectiva de CrossFit

CrossFit sostiene que los policías y soldados son atletas profesionales. De hecho, argumentamos que la preparación física requerida para el combate militar, y por extensión la aplicación de la ley, iguala y regularmente supera la requerida para los atletas olímpicos. A la luz de este punto de vista, nos parece preocupante que pocas comisarías ofrezcan instrucción formal en acondicionamiento físico después de la graduación de la academia.

También sostenemos que un examen cuidadoso de las demandas físicas del trabajo policial y el éxito del modelo de entrenamiento de CrossFit sugieren un remedio para el entrenamiento inadecuado, incluso donde los obstáculos se consideran principalmente financieros o administrativos.

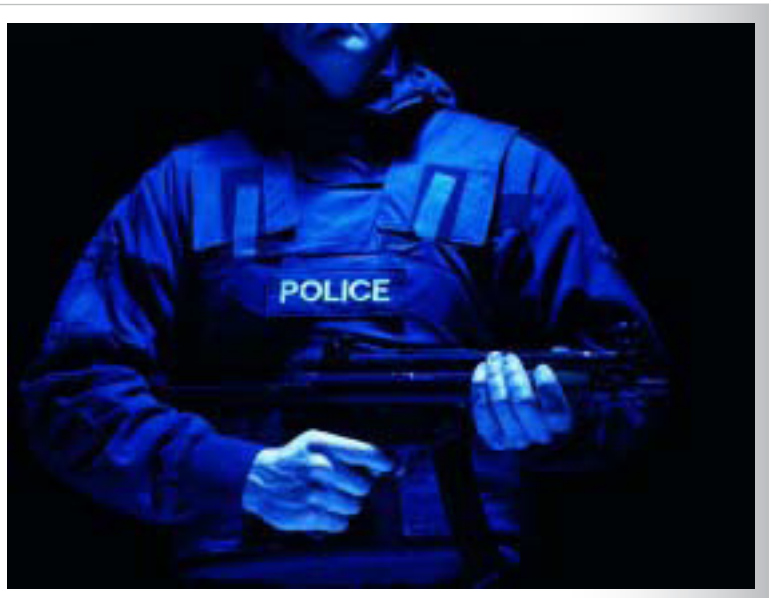
Combate vs. Deporte

Para facilitar la discusión y economizar palabras, nos referimos a las demandas físicas colectivas del trabajo policial, incluidas las tácticas defensivas y el arresto y control, como “combate”.

Las demandas de acondicionamiento físico del competidor moderno de MMA/NHB (Artes Marciales Mixtas/Sin Restricciones) son extraordinarias, pero imagina por un momento que cambiamos las reglas de la competencia de la siguiente manera:

- La fecha y hora de la pelea deben permanecer en secreto. La pelea comienza cuando aparece el(los) oponente(s).
- El número de oponentes es desconocido – ¿uno, dos, tres... diez?

3. No habrá árbitro.
4. La pelea puede incluir armas o no.
5. No hay rondas, límites de tiempo, etcétera.
6. No se puede proporcionar información sobre el tamaño, habilidades o antecedentes del oponente.
7. Hay inocentes presentes que no deben ser dañados.
8. Tu oponente puede tener la intención de literalmente acabar contigo.



Ahora preguntamos, ¿se han reducido o aumentado las exigencias físicas de este "deporte"? Sólo los más despistados no reconocerían de inmediato que tanto las exigencias físicas como los riesgos han aumentado de forma alarmante, no disminuido. Esta es la naturaleza del combate en comparación con el deporte. En última instancia, vemos las artes marciales como subconjuntos más dóciles del combate.

El hecho de que la confrontación del luchador sea segura mientras que la del policía sólo sea probable, sólo crea la ilusión de menor exigencia, una ilusión nacida de una comodidad mejor vista en las cebras que pastan: "las probabilidades son que no seré yo." Un policía tan confiado se pone a sí mismo, a sus compañeros y, trágicamente, al público, innecesariamente en peligro.

El hecho de que los requerimientos del combate estén marcados por circunstancias en gran medida imprevisibles y que el combate no sea un juego o deporte ha contribuido a que la comunidad de ciencias del ejercicio muestre poco interés en las necesidades de entrenamiento del personal policial y militar. Un destacado fisiólogo del ejercicio, en referencia a nuestro entrenamiento, opinó recientemente en su boletín que "muchos de nosotros podríamos fácilmente elaborar" un programa para los Marines, implicando claramente que las necesidades de programación de los combatientes son más fácilmente diseñadas que las del competidor deportivo. Si se otorgaran medallas olímpicas por "arresto y control", la comunidad de entrenadores y científicos del ejercicio estarían compitiendo para ayudar.

Exigencias del Combate

¿Cuáles son las exigencias físicas del combate?

De las diez habilidades físicas generales (ver CFJ, octubre de 2002, "¿Qué es la Condición Física?") - resistencia cardiorrespiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión - se puede ver fácilmente que el éxito en combate, es decir, la supervivencia, podría depender de cualquiera de estos diez componentes.

Las exigencias físicas de las tácticas defensivas y el arresto y control requieren una adaptación general amplia. Este no es el dominio del especialista. La supervivencia será premiada en promedio a aquellos hombres y mujeres que hayan asegurado la capacidad física más generalizada. Serán, por necesidad, fuertes, rápidos, con reacciones rápidas, precisos y flexibles. Esta adaptación amplia está bien desarrollada, por diseño, dentro del ámbito de CrossFit.

Derek Ray del Florida Police Corps ha desarrollado, implementado y probado (por una agencia independiente) protocolos de CrossFit y puede dar amplia evidencia de los éxitos de CrossFit en combate, en las calles y en competencia/pruebas.

Es esencial para nuestra comprensión y éxitos en el entrenamiento policial entender que el trabajo policial es en gran medida anaeróbico, no aeróbico. Aunque poco entendido, esto es, no obstante, un hecho.

La coincidencia del dominio del tiempo de la tarea o deporte con el entrenamiento es el primer paso hacia una fuerza y acondicionamiento efectivos y legítimos. Observando el trabajo policial, pregúntate, ¿dónde habría una aplicación de un esfuerzo máximo de veinte minutos? ¿Es probable que un oficial luche con un sospechoso durante veinte minutos? Un oficial tiene aproximadamente la misma probabilidad de ser alcanzado por un rayo que de estar involucrado en una pelea de veinte minutos. Las estadísticas del FBI muestran claramente que simplemente no sucede. ¿Podría un oficial perseguir a pie durante veinte minutos? "Quizás" es la respuesta, pero esto también sigue siendo improbable y en cualquier caso, una opción viable en esto

El escenario claramente incluye dejar escapar al villano, es decir, la situación es menos probable que amenace la vida del oficial en comparación con encuentros más cortos, intensos y amenazantes. Son los encuentros breves, aquellos que duran de unos segundos a unos minutos, donde un oficial realizará la mayoría de sus arrestos y donde, lamentablemente, se pierden vidas de policías.



Cuando los hombres y mujeres encargados de entrenar a los policías acepten la realidad inevitable de que el trabajo policial es mayoritariamente anaeróbico, la condición física de los policías en todo el país mejorará notablemente.

Para dar perspectiva, el baloncesto, la lucha, el boxeo y el fútbol son tan predominantemente anaeróbicos que la NSCA (Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento), en su obra esencial de Fuerza y Acondicionamiento, recomienda que casi el 90% del tiempo de entrenamiento en cada uno de estos deportes se dedique a vías anaeróbicas. Hacer lo contrario reduciría la fuerza, velocidad y potencia de estos atletas y aseguraría la derrota (ver CFJ, octubre de 2002, "¿Qué es la condición física?"). El trabajo policial es sustancialmente más anaeróbico que cualquiera de estos deportes que hemos ofrecido como ejemplos.

El combate presenta desafíos aleatorios, en su mayoría anaeróbicos, completamente funcionales y distribuidos generosamente entre las extremidades inferiores, el tronco/núcleo y las extremidades superiores. Cualquier programa que no se ajuste y entrene para estas demandas está gravemente incompleto.

Modelos Defectuosos

Es típico que el entrenamiento en las academias de policía mezcle entrenamiento con pesas al estilo culturismo con carreras prolongadas, con la intención de mejorar tanto la resistencia como la fuerza. Aunque esto funciona, solo lo hace en el sentido de que cualquier ejercicio es mejor que ninguno. En gran medida, estos esfuerzos son contraproducentes, ya que las ganancias marginales de fuerza obtenidas a través de movimientos de culturismo se pierden con el correr largas distancias.

Una academia típica, antes de nuestra llegada, ha estado trabajando en la sala de pesas con movimientos de aislamiento de la parte superior del cuerpo en un programa convencional de culturismo los martes y jueves, y corriendo con sus cadetes los lunes, miércoles y viernes. Aunque obtenían resultados, estaban funcionando a menos de la mitad de su potencial.

El modelo que habían adoptado era defectuoso en muchos aspectos:

1. El programa era demasiado predecible. El combate presenta desafíos impredecibles y recompensa a quienes están preparados física y psicológicamente para enfrentar lo inesperado.
2. Carecía de movimientos que provocaran una gran respuesta neuroendocrina, que son las herramientas más potentes conocidas para aumentar la fuerza.
3. Distinguía entre fuerza y resistencia de una manera que la naturaleza no tiene en cuenta.
4. Carecía de movimientos funcionales que reforzaran patrones comunes de reclutamiento y prepararan de manera eficiente/efectiva para cualquier contingencia física.
5. Entrenaba a intensidades por debajo del umbral de adaptación máxima. Es decir, ¡el programa era completamente aeróbico!

Hemos investigado los programas de entrenamiento físico en docenas de academias de policía y casi todos comparten la mayoría de estos defectos.

El éxito de Florida

Derek Ray en el Florida Police Corps en Jacksonville, Florida, fue el primero en implementar oficialmente el modelo CrossFit en un entorno académico. El programa de Florida, en contraste con la práctica común:

1. Incorpora entrenamientos con cualidades y demandas únicas.
2. Se basa completamente en movimientos que generan una potente respuesta neuroendocrina.
3. Combina elementos tradicionales de entrenamiento de fuerza y "cardio" según lo necesario para el combate.
4. Utiliza exclusivamente movimientos funcionales.
5. Entrena a intensidades que optimizan la adaptación, es decir, casi completamente anaeróbicas.
6. Reduce casi a la mitad el tiempo de entrenamiento.

El resultado neto del programa del Sr. Ray es una mejora del 80% en las puntuaciones de las pruebas físicas de los cadetes. Estas pruebas, por cierto, fueron realizadas por agencias externas e independientes, obteniendo casi el doble de resultados en la mitad del tiempo.

Por cierto, y de manera importante, el programa de Derek ha capturado tanto el interés de los participantes que muchos de sus cadetes regresan a la academia para entrenamiento físico después de graduarse y atraen a oficiales veteranos con ellos.

La eficiencia, eficacia y popularidad del programa de Florida sugiere un posible diseño para programas de entrenamiento físico en servicio en departamentos de policía a nivel nacional.

Una Propuesta Modesta

El principal obstáculo para los modelos de entrenamiento físico en servicio es presupuestario. Los programas tradicionales requieren una hora diaria, cinco días a la semana, lo que se traduce en un aumento del 12.5% en el presupuesto. Presupuesto, economía y política hacen que este tipo de programa sea inviable.



Las tecnologías, como CrossFit, sugieren que tres entrenamientos de veinte minutos a la semana o un aumento del 2.5% en el presupuesto serían más efectivos.

Un programa de entrenamiento físico interno sería más efectivo. Esto totaliza una hora por semana para entregar la misma cantidad de personal a la calle.

Debe quedar claro que la rapidez no jugó ningún papel en nuestro uso de entrenamientos abreviados. Nuestra única consideración de diseño es maximizar la capacidad física; la rapidez es solo un beneficio adicional. Es un malentendido de la respuesta fisiológica lo que ha favorecido los entrenamientos tradicionales prolongados.

Nuestros entrenamientos duran en promedio veinte minutos y hemos trabajado con un grupo solo tres días a la semana durante varios años. El protocolo ha demostrado ser eficaz.

Nos gustaría ver que los departamentos de policía a nivel nacional implementen un programa interno apoyado por una sencilla aplicación web con una base de datos que eventualmente proporcione a los oficiales:

1. Un protocolo de acondicionamiento físico/tecnología probado.
2. Cada asignación de entrenamiento.
3. Representaciones gráficas y textuales detalladas de los movimientos fundamentales.
4. Una base de datos sencilla que califique el rendimiento y permita a los oficiales comparar su rendimiento con otros por estaciones, departamentos, estados o naciones, y que además podría dividirse por edad, género, peso, etc., para cada entrenamiento.
5. Una interfaz atractiva que devuelva datos en gráficos de dispersión, gráficos circulares y gráficos de barras de fácil uso.
6. Un programa que ofrezca y fomente desafíos y competencias entre oficiales individuales, equipos tácticos, academias, departamentos, divisiones, estados, etc.

7. Un sistema que identifica y detalla las "debilidades" en la capacidad física de un oficial.
8. Una biblioteca de materiales sobre fitness, nutrición y salud divididos en dosis semanales manejables.
9. Un foro donde los participantes pueden formar una comunidad para compartir logros, preguntas e inquietudes.
10. Motivación para que los oficiales participen más en su tiempo libre, añadiendo dos o tres días más de ejercicio por semana, optimizando así su condición física.
11. Un método para almacenar, recuperar y organizar datos personales como la frecuencia cardíaca en reposo, niveles de colesterol, presión arterial, grasa corporal, perímetro, etc.

Las personas familiarizadas con nuestro sitio web, www.crossfit.com, y nuestro programa saben que esto es claramente posible. Nuestro trabajo con programas de entrenamiento policial a nivel nacional también nos convence de que la implementación podría hacerse de manera económica y gradual, permitiendo que los beneficios del programa justifiquen un mayor compromiso y participación.

Beneficios Secundarios

Los programas de fitness en el lugar de trabajo tienen un historial bien documentado de reducir los costos de atención médica, disminuir el ausentismo, aumentar la productividad, reducir el uso de beneficios de salud, reducir las compensaciones por discapacidad, disminuir las lesiones e incrementar la moral y lealtad.

Cada estudio realizado sobre programas de fitness en el lugar de trabajo ha mostrado resultados positivos, y de los treinta que han sido analizados por resultados de costos, 29 han demostrado ser rentables. Cualquiera que sea el beneficio que se otorga a los trabajadores de fábricas, ejecutivos de seguros y oficinistas, parece razonable esperar que el beneficio potencial para los oficiales de policía sea aún mayor, dado las demandas y riesgos extraordinarios de su profesión. Coors midió un impresionante ahorro de $6.15 por cada dólar invertido en su programa. Los programas en Coors, Bank of America, Kennecott y Equitable Life promediaron un retorno de inversión de $5.86 por cada dólar invertido.

Curiosamente, nuestra experiencia con programas de fitness en el lugar de trabajo sugiere que la mayoría de ellos, aunque son mediblemente eficaces, están lejos de ser de última generación en sus modelos de entrenamiento, fitness en general, y nutrición en específico. Debería ser fácil generar un retorno de inversión que iguale o supere los beneficios encontrados en la industria.



the CrossFit JOURNAL ARTICLES

La Flexión de Brazos

Greg Glassman



La flexión de brazos, un ejercicio popular entre profesores de educación física en secundaria e instructores del Cuerpo de Marines, para muchos está más relacionada con el castigo que con otra cosa. Aunque es común en programas de ejercicios grupales, su uso en regímenes serios de fuerza y acondicionamiento es poco frecuente. Hoy en día, la flexión de brazos, al igual que el salto de tijera, tiende a ser relegada a programas al aire libre donde el número de participantes y la falta de equipo la convierten en una actividad esencial por necesidad.

En tiempos pasados, la flexión de brazos se consideraba un indicador de la fuerza y condición física de una persona. En tiempos modernos, gran parte de esta reputación ha sido trasladada al press de banca, pero el declive de la flexión de brazos pasa por alto la gran oportunidad de dominar un movimiento clave hacia una de las progresiones más importantes en todo el ámbito del fitness.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El Push-Up (continuación...)

La flexión es más una familia de movimientos que un ejercicio único. De hecho, es una progresión que parte de la horizontal, que es el clásico "P.E. flexión de manos" y luego, de forma gradual e incremental, elevando los pies del suelo hasta un punto en el que el atleta finalmente esté en posición de parada de manos, se convierte en flexión de manos en posición de parada de manos.

La flexión de manos, en el otro extremo de la progresión, es un ejercicio desafiante que, cuando se libera de la pared, se convierte en una hazaña extraordinaria de fuerza y equilibrio que no tiene igual en los movimientos de levantamiento de pesas. Al momento de realizar veinte flexiones de brazos sin el beneficio de la pared, el atleta ha alcanzado un nivel de fuerza y equilibrio que ni uno entre cien mil asistentes al gimnasio alcanzará jamás. La integración de la fuerza y el equilibrio le da a la flexión de manos, aunque limitada al peso corporal, una ventaja atlética que lleva este movimiento al menos a un nivel comparable incluso con los press más pesados, ya sea en banco, por encima de la cabeza o en tirón. Veinte flexiones de brazos en medio de la habitación o en barras paralelas, también sin la pared, confieren, automáticamente, un press militar de una sola repetición de quizás el 150% del peso corporal, mientras que un press militar de una sola repetición del 150% del peso corporal sugiere poco o nada. Nada sobre el equilibrio de un atleta.

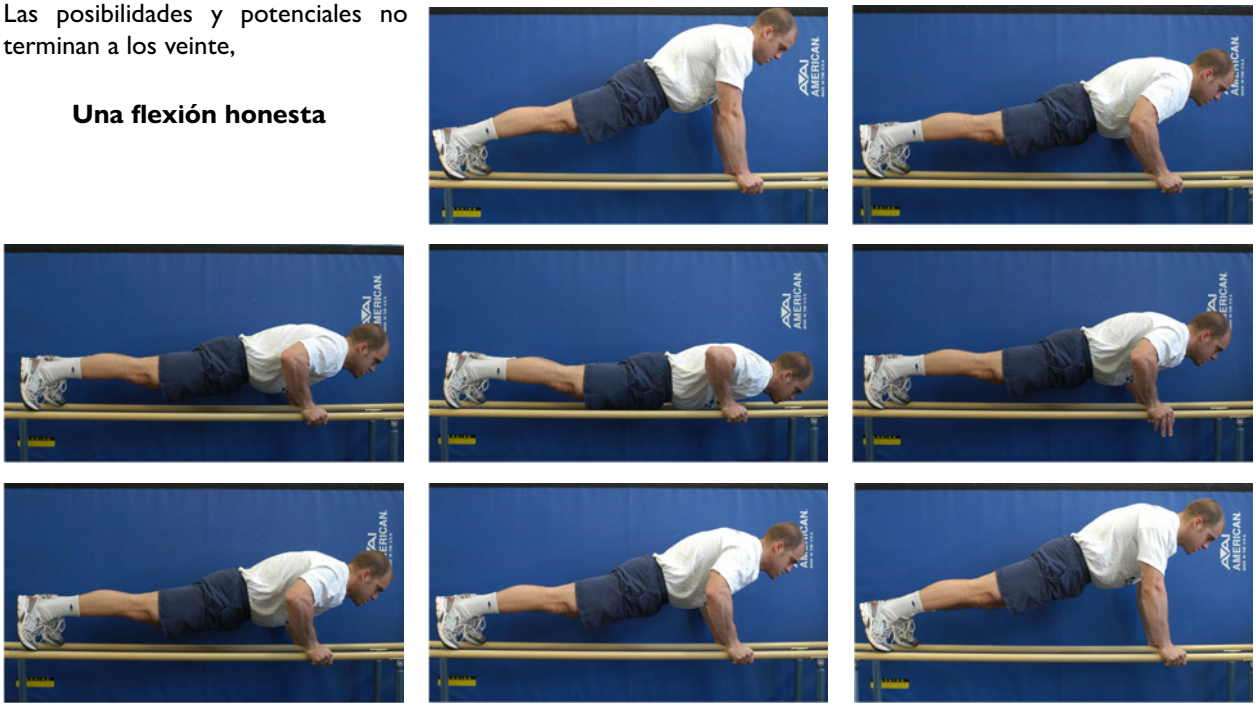
Las posibilidades y potenciales no terminan a los veinte,

Una flexión honesta

treinta o incluso cincuenta flexiones de manos. Considere por un momento la fuerza de la mano, los dedos y el agarre que se desarrolló al realizar estas flexiones de brazos sobre las yemas de los dedos: al principio los cinco dedos, luego los cuatro y, finalmente, los tres. Luego están las prensas para la parada de manos que se realizarán de manera suave, fácil y segura como una ventaja adicional a la flexión de manos, pero aquí nos estamos adelantando años.

Dominio del programa básico de educación física de nivel básico. flexión" es un requisito previo para la flexión de manos. Muy pocas personas han logrado dominar las flexiones, aunque muchos de ustedes creen que sí. La prueba es sencilla: ¿puedes hacer 100 flexiones perfectas? El estándar de perfección, aunque simple, descalifica a casi todo el mundo. Una flexión perfecta es lenta y profunda con un cuerpo absolutamente perfectamente recto y tenso. A continuación, enumeramos las fallas de flexiones más comunes. ¡Ni uno de cada cincuenta hombres con un press de banca de 300 libras puede hacer 50 flexiones honestas!

Entonces, "¿qué es una flexión honesta?" Una flexión honesta se mueve lentamente desde la extensión total hasta un punto de máxima profundidad sin "alcanzar" el suelo ni perturbar la postura tensa, rígida y recta del cuerpo, y luego regresa rígidamente a la extensión completa. Si se hace correctamente, la flexión es un movimiento de todo el cuerpo muy exigente. Utilice tantos estabilizadores como sea posible.



® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

'Buscar el suelo' es intentar encontrar el fondo del movimiento antes de tiempo. Los dos trucos más comunes son estirar el cuello para tocar el suelo con la nariz o bajar el vientre para llegar primero. El objetivo es retrasar, no adelantar, las partes del cuerpo para tocar fondo: la nariz, el pecho, el vientre, los muslos y la pelvis compiten para ver quién llega último, no primero.

'Alterar la postura recta, tensa y alineada del cuerpo' se nota cuando el trasero se levanta o el vientre se hunde hacia el suelo. Según nuestros estándares, un hundimiento en el centro (vientre hundido) o levantar el trasero en el aire termina la serie. También detenerse y descansar en cualquier momento. El estándar es estricto: cuerpo súper tenso y recto, rango completo de movimiento (sin 'alcanzar') y descansar solo al finalizar.

Realizamos nuestras flexiones en el suelo, paralelas y barras paralelas, pero las barras paralelas o paralelas son mejores que el suelo porque permiten seis pulgadas más de recorrido.

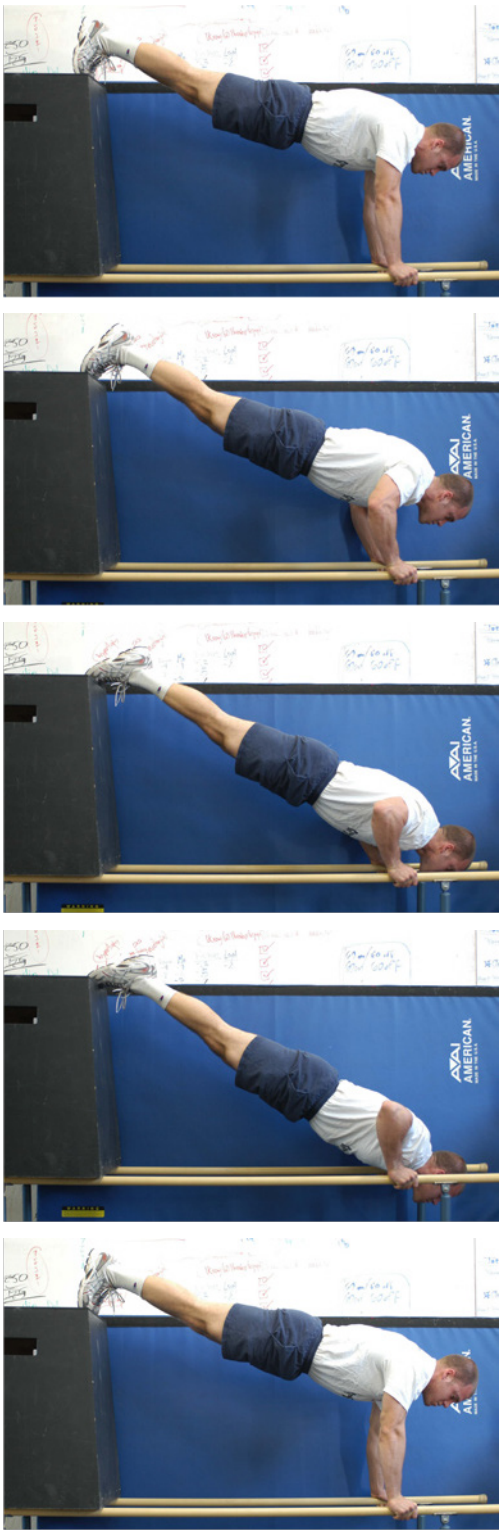
Si realizamos flexiones en el suelo, empezamos a nuestros atletas desde plano en el suelo con la nariz, el pecho, la pelvis y los muslos, todo lo posible del cuerpo, en contacto y luego comenzamos. La postura en el suelo establece la postura para toda la serie.

Progresar de la flexión básica a la flexión en pino es simplemente elevar los pies en pequeños incrementos a lo largo del tiempo. Una silla, caja de pliometría o barra bien asegurada son buenas plataformas para elevar los pies.

Al principio, tus flexiones en pino requerirán que apoyes los talones y la parte posterior contra la pared para mantener el equilibrio. Si lo haces en el suelo, tal vez quieras colocar una almohada pequeña y plana en el suelo, debajo de tu cabeza, y bajar lentamente hasta que la parte superior de tu cabeza toque, luego presionar hacia arriba. Cuando puedas hacer media docena con confianza, retira la almohada y el punto de contacto será la nariz, no la parte superior de la cabeza.

La flexión en pino es muy similar en sensación y dificultad en las paralelas y en el suelo, pero en las barras paralelas el rango de profundidad posible es varios centímetros más bajo y, por lo tanto, mucho más difícil.

En futuros números detallaremos las prensas más comunes hacia un pino. Querrás adelantarte en estas prensas mejorando tus flexiones primero.



Greg está a mitad de camino hacia la flexión en pino.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

10 hitos y desafíos de flexiones de brazos

Aquí tienes una progresión que te mantendrá ocupado durante un par de años.

1. Cincuenta flexiones básicas honestas
2. Diez flexiones de pino
3. 100 flexiones básicas honestas
4. Quince flexiones de pino
5. Intervalos de Tabata de flexiones básicas con 20 repeticiones en cada uno de los 8 intervalos
6. Una flexión de pino sin usar la pared
7. Diez flexiones de pino sin usar la pared
8. Quince flexiones de pino sin usar la pared
9. Veinte flexiones de pino sin usar la pared
10. Una flexión de pino sin usar la pared y en las puntas de los dedos

Enlaces de flexiones

1. Récords de flexiones: http://www.recordholders.org/en/list/pushups.html.
2. Charles Linster fue uno de los primeros poseedores de un récord mundial con una inspiradora historia de valentía y perseverancia: http://www.recordholders.org/en/list/ulysses.html y http://www.disability.uiuc.edu/ARCH/archive/ss/9697/ulysses_yield.html.
3. Aquí tienes la guía definitiva sobre paralelas y una excelente fuente para algunas de las paralelas más geniales. Aprende estas habilidades y tu condición física se disparará: http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/titlepage.html.
4. O, puedes hacer tus propias paralelas. Este es uno de nuestros sitios favoritos en Internet: http://www.drillsandskills.com/skills/cond. Al final de esta lista de algunas habilidades y ejercicios hermosos, encontrarás instrucciones para construir un conjunto de paralelas perfectamente adecuado por prácticamente nada.

Guía del tramposo para malas flexiones

Evita cada uno de estos y casi te asegurarás una flexión honesta.

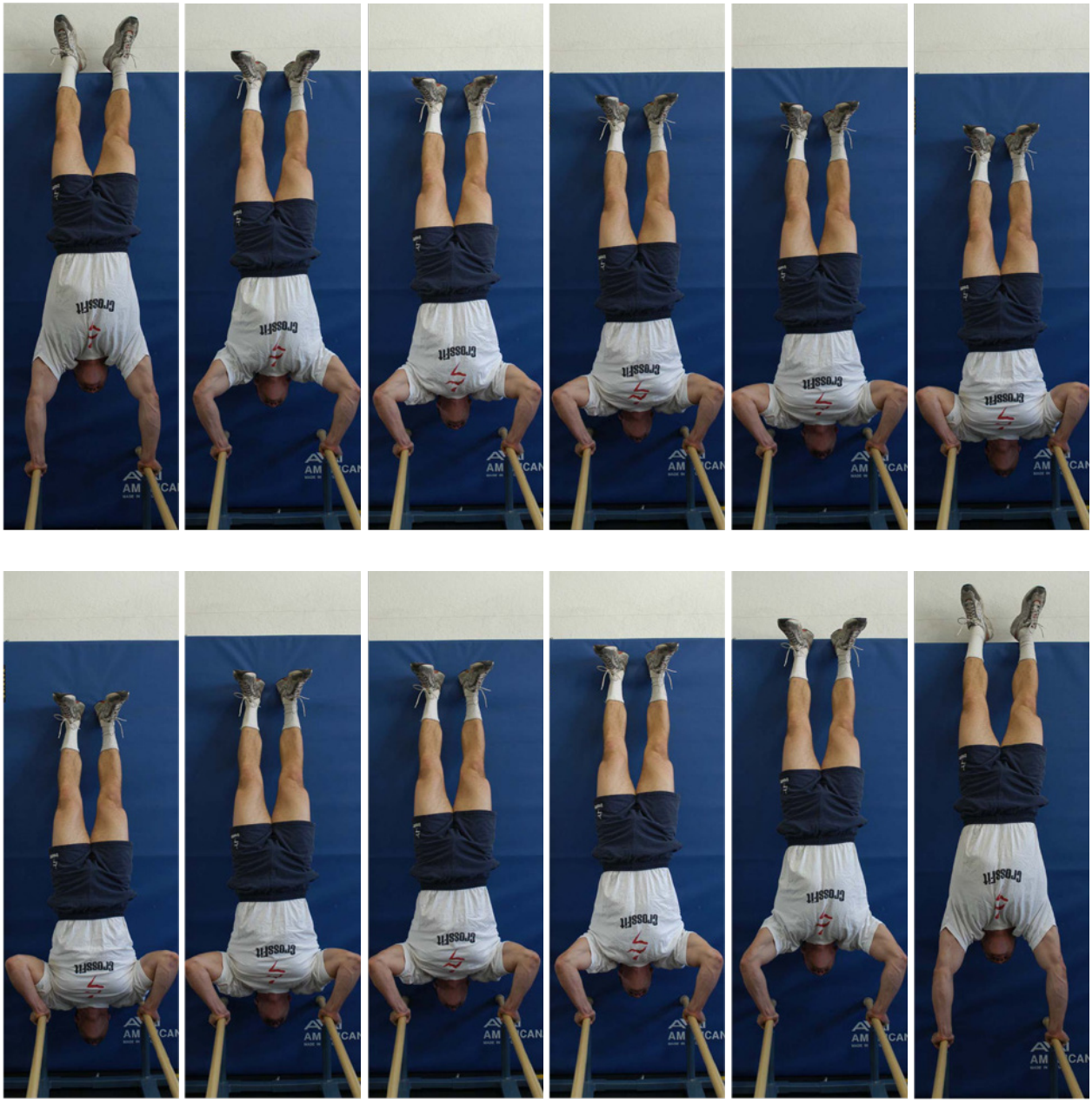
1. Hundimiento: Dejar caer el abdomen para intentar tocar el suelo o llegar al fondo antes
2. Picar: Levantar el trasero en el aire. Esto suele acompañar un descanso (ver descanso, más abajo).
3. Descanso: Detenerse. Esto suele intentarse en la parte superior, a menudo mientras se pica, pero puede manifestarse como un colapso en el fondo.
4. Rebotar: Este truco es, exactamente como su nombre indica, rebotar del suelo para subir de nuevo sin esfuerzo. Es muy popular entre los chicos robustos.
5. Yoga: Con este truco, la cabeza y el cuello suben primero, seguidos por el pecho y luego el abdomen. Es una variante dinámica del hundimiento, pero a menudo se realiza como si fuera algo positivo o artístico.
6. Alcanzar: La forma más común de alcanzar es con la cabeza y el cuello. Algunos tramposos pueden extender su cabeza y cuello unos quince centímetros extra en un intento de encontrar el fondo antes y evitar el dolor de una flexión real. Busca la nariz un pie por debajo del pecho.
7. Acelerar: La cuenta debe ser un lento "uno-dos" hacia arriba y "uno-dos" hacia abajo, a menos que se realicen esfuerzos cronometrados como el Intervalo de Tabata. Para las repeticiones, deben ser lentas y controladas.
8. Acortar: Este es el truco más común y peor, donde el tramposo típicamente no baja del todo. No subir hasta la parte superior es menos común pero sigue siendo trampa.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

CrossFit JOURNAL ARTICLES

¿Qué tan en forma estás?

Greg Glassman

Desde hace tiempo deseamos ofrecer una competencia de fitness que sea coherente con nuestro modelo de acondicionamiento físico (ver CrossFit Journal octubre de 2002, "¿Qué es el fitness?"), pero hemos encontrado que la tarea está llena de dificultades.

Pronto nos dimos cuenta de que la logística de organizar una competencia de fitness en el lugar, como STREND, es complicada y, en última instancia, limita el número de participantes. La prueba de fitness, o competencia, que ofrecemos este mes se lleva a cabo en una instalación y momento que elija el atleta.

Nuestra esperanza inicial era diseñar una competencia que no solo reflejara el concepto amplio de fitness de CrossFit, sino que también acomodara a hombres y mujeres, atletas grandes y pequeños, jóvenes y mayores, y personas de todos los niveles de fitness. Además, queríamos una competencia que motivara y recompensara las mejoras en el acondicionamiento entre los más aptos. Específicamente, nos propusimos motivar una mejora en la fuerza absoluta, la fuerza relativa y las bases gimnásticas de todos los participantes de CrossFit. Desafortunadamente, esta última consideración hizo que el diseño fuera problemático para muchos que no son ya muy aptos y masculinos. Así que, lo que terminamos teniendo fue una competencia donde la capacidad incluso para completar la prueba sugiere un nivel de fitness bastante avanzado.

Al observar las diez adaptaciones físicas generales al ejercicio (resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia, potencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, precisión, coordinación y equilibrio) vimos que los movimientos avanzados de calistenia y levantamiento de pesas presentan una excelente oportunidad para mejorar habilidades neurológicas como la agilidad, la precisión, la coordinación y el equilibrio. Pronto nos dimos cuenta de que cualquier prueba que empujara los límites para los movimientos gimnásticos iba a eliminar a un gran segmento del público que hace ejercicio y, de hecho, a algunos de nuestros atletas dedicados.

Al final, decidimos que mejorar estas habilidades neurológicas y, por lo tanto, fomentar un mayor nivel de fitness en nuestros participantes era más importante que ofrecer una prueba que fuera universalmente inclusiva. Somos, en última instancia, un programa de fitness de élite, y cualquier prueba de fitness de élite contendrá elementos que no pueden ser realizados por todos. También sentimos que muchos de nuestros mejores atletas, aunque están entre las personas más aptas del mundo, necesitaban motivación adicional para mejoras en la fuerza absoluta, la fuerza relativa y las bases gimnásticas.

Aunque no nos disculpamos por ofrecer una prueba de fitness que mejor sirve a los ya muy aptos, hemos desarrollado varias estrategias para que otros puedan participar y, lo que es más importante, beneficiarse al practicar y trabajar hacia la finalización de la prueba. Para cada fase de nuestra prueba hemos sugerido adaptaciones para mujeres, jóvenes, mayores o cualquier otra persona que aún no pueda completar toda esta competencia.

Igualmente desconcertante fue la dificultad de probar varias capacidades simultáneamente en lugar de por separado. El origen de esta preocupación surge, como habrás adivinado, de nuestra afirmación repetida de que la combinación y mezcla de demandas replica más claramente las demandas de la naturaleza.

Un aspecto de la evaluación de atletas que sigue siendo complicado es equilibrar los elementos favorables para atletas más grandes y más pequeños. Refereamos debates entre nuestros atletas más grandes y más pequeños casi a diario. Los más grandes quieren hacer peso muerto, press de banca y lanzamientos. Los más pequeños quieren correr, saltar y hacer dominadas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Nuestros requisitos de diseño incluyeron, pero no se limitaron a lo siguiente: resultados cuantificables; coherencia con el concepto de fitness de CrossFit; elevar nuestro compromiso con la mejora de la fuerza absoluta, la fuerza relativa y las bases gimnásticas; equilibrar las habilidades intrínsecas de atletas más pequeños y más grandes; enfatizar ejercicios críticos y fundamentales para el entrenamiento avanzado; mezclar demandas de entrenamiento dentro de cada prueba y, por supuesto, a lo largo de toda la competición; un diseño que identifique las debilidades de un atleta y que posiblemente sirva como un plan de entrenamiento para mejorar la condición física general; y, finalmente, queríamos diseñar una competición que fuera "difícil de verdad."

La competición que hemos diseñado consta de cinco pruebas. Se realiza una prueba por cada uno de los cinco días en el orden dado.

Hemos enumerado dentro de la descripción de cada prueba un posible entrenamiento que evaluaría y, por consiguiente, mejoraría el desempeño de esa prueba. Al diseñar cada prueba, nos preguntamos qué tipo de fitness podría desarrollarse al convertir las pruebas en entrenamientos que se repitieran a la exclusión de otros trabajos y con el único propósito de mejorar las pruebas. La respuesta en el caso de este producto final es "fitness de élite."

Prueba 1: Press de banca 1 repetición seguido de una serie máxima de dominadas

Desempeño: Aumenta hasta un máximo de una repetición y dentro de 30 segundos de dejar la carga, comienza las dominadas. Se permite cualquier tipo de agarre en las dominadas siempre que el rango de movimiento sea completo, de arriba a abajo.

Puntuación: Multiplica la carga del press de banca en libras por el número de dominadas completadas.

Modificaciones: Cuando sea necesario, usa un dispositivo de asistencia para dominadas como un "Gravitron."

Características: Esta prueba evalúa la fuerza y resistencia del tren superior tanto en términos absolutos como relativos.

Ejercicio: Esta prueba se puede practicar como un entrenamiento de tres a cinco repeticiones de la prueba, descansando entre esfuerzos según sea necesario.

Prueba 2: Clean and Jerk 15 repeticiones

Desempeño: No hay límite de tiempo, pero el peso no puede descansar en el suelo. Se puede descansar en la posición colgada, en rack, o por encima de la cabeza. En el suelo, el atleta debe tocar e ir. La técnica no es crítica de otra manera.

Puntuación: La puntuación es exactamente la carga levantada.

Modificaciones: No se necesitan modificaciones para esta prueba.

Características: Este movimiento clásico es tradicionalmente una excelente prueba de fuerza general, pero cuando se realiza a 15 repeticiones se convierte en un desafío metabólico extraordinario, como lo demuestran el ritmo cardíaco y respiratorio máximos.

Ejercicio: Esta prueba se puede practicar como un entrenamiento completando la prueba y luego repitiendo a doce y nueve repeticiones con la misma carga, descansando entre esfuerzos según sea necesario.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Prueba 3: Sentadilla Tabata seguida de 4 minutos de Muscle-ups

Rendimiento: Después del octavo intervalo de Sentadilla Tabata, el atleta tiene diez segundos más de descanso y luego dispone de 4 minutos para completar tantos muscle-ups como sea posible. Los muscle-ups no necesitan ser consecutivos, es decir, pueden incluir descansos. Todas las sentadillas deben ir desde abajo del paralelo hasta la extensión completa de la cadera y pierna.

Puntuación: La puntuación de la prueba es el resultado de la Sentadilla Tabata (el menor número de sentadillas en cada uno de los ocho intervalos de veinte segundos de trabajo seguidos de 10 segundos de descanso) multiplicado por el número de muscle-ups completados en cuatro minutos. Tiempo total de la prueba: 8 minutos.

Modificaciones: En cuanto al muscle-up, hay dos posibilidades de adaptación. Una es asistir manualmente: alguien empujando al atleta hacia arriba. La otra es reemplazar el muscle-up con cuatro minutos de dominadas y fondos.

Características: La Sentadilla Tabata es un clásico de CrossFit que pone a prueba tanto la función atlética de la cadera como la capacidad aeróbica y anaeróbica. El muscle-up es posiblemente el mejor ejercicio para la parte superior del cuerpo. Esta combinación por sí sola sugiere la condición física total de un atleta.

Ejercicio: Esta prueba puede practicarse como entrenamiento completando la prueba y luego repitiéndola tras un descanso prolongado.

Prueba 4: Peso muerto 1 RM seguido de un máximo de flexiones en pino

Rendimiento: Aumenta hasta un máximo de una repetición y dentro de los 30 segundos de completar el peso muerto, comienza las flexiones en pino. Las flexiones en pino deben llevar las orejas por debajo de las manos, por lo que deben hacerse en barras paralelas, paralelas o alguna otra plataforma elevada como sillas o libros. Usar la pared para el equilibrio está bien.

Puntuación: Multiplica la carga del peso muerto en libras por el número de flexiones en pino completadas.

Modificaciones: Hay dos opciones para modificar esta prueba. La primera es proporcionar asistencia manual a las flexiones en pino. Normalmente, se hace levantando al atleta por las pantorrillas o los tobillos. Alternativamente, donde incluso el pino es un desafío, el ejercicio sustitutivo es un press de hombros.

Características: Este dúo representa una estimación razonable de la fuerza total de un atleta, tanto relativa como absoluta, de la parte superior e inferior del cuerpo.

Ejercicio: Esta prueba puede practicarse como un entrenamiento de tres a cinco repeticiones de la prueba, descansando entre los esfuerzos según sea necesario.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Prueba 5: Corre 800 metros, Thrusters 75 lbs x 21 repeticiones, Dominadas en "L" 21 repeticiones

Rendimiento: El thruster debe iniciar desde una sentadilla completa en cada repetición. Las dominadas en "L" son dominadas con las piernas extendidas hacia el frente del atleta. No se permiten dominadas donde los talones caen por debajo del trasero o las piernas se doblan más que ligeramente. No es necesario que el thruster y las dominadas en "L" se realicen consecutivamente, es decir, sin pausas. Cualquier tipo de agarre es aceptable para las dominadas, pero el rango de movimiento debe ser completo.

Puntuación: Se cronometra todo el esfuerzo desde el inicio de la carrera hasta la última dominada. Se registra el tiempo en minutos y segundos.

Modificaciones: Cuando sea necesario, se puede reducir la carga para los thrusters y las dominadas en "L" pueden ser asistidas levantando suavemente los talones o permitiendo una "L" descuidada. Para aquellos que no pueden realizar una dominada, se puede usar un dispositivo de dominadas asistidas.

Características: Esta prueba es clásico CrossFit. La combinación de un ejercicio metabólico monoestructural (correr) con un movimiento de levantamiento de pesas de alta demanda (Thruster: sentadilla frontal/presión de hombros) y un movimiento de peso corporal muy exigente (dominada en "L"), todo cronometrado, es distintivamente CrossFit e indica directamente la capacidad total de un atleta.

Ejercicio: Esta prueba puede practicarse como un ejercicio realizando la prueba y repitiéndola después de un descanso prolongado.

Puntuación de las Pruebas

Esta tabla describe un sistema de otorgamiento de puntos por cada puntuación de la prueba. El total de puntos para las cinco pruebas puede variar de 20 a 100 puntos. Una persona que obtenga 20 puntos es un atleta razonablemente bueno. Cualquiera que consiga 100 puntos tiene una afirmación creíble de ser uno de los más en forma del mundo. No te desesperes si tu puntuación parece un suspenso en un examen de ortografía de sexto grado: los números son solo eso, números.

TABLA DE PUNTUACIÓN

Puntos	4 puntos cada uno	8 puntos cada uno	12 puntos cada uno	16 puntos cada uno	20 puntos cada uno
Prueba 1 Banco/Dominadas	6,000-8,124 ej. 300x20 = 6,000	8,125-10,499 ej. 325x25 = 8,125	10,500-13,124 ej. 350x30 = 10,500	13,125-15,999 ej. 375x35 = 13,125	16,000+ ej. 400x40 = 16,000
Prueba 2 Clean & Jerk	115 - 135	135 - 159	160 - 189	190 - 224	225+
Prueba 3 Sentadilla Tabata/Muscle-up	180 - 284 ej. 18x10 = 180	285 - 399 ej. 19x15 = 285	400 - 524 ej. 20x20 = 400	525 - 659 ej. 21x25 = 525	660+ ej. 22x30 = 660
Prueba 4 Peso Muerto/Flexiones de Pino	3,500-4,799 ej. 350x10 = 3,500	4,800-6,749 ej. 400x12 = 4,800	6,750-9,999 ej. 450x15 = 6,750	10,000-14,999 ej. 500x20 = 10,000	15,000+ ej. 600x25 = 15,000
Prueba 5 Carrera/Thrusters/ Dominadas en "L"	6:00 - 5:31	5:30 - 5:01	5:00 - 4:31	4:30 - 4:01	< 4:00

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



"te pondré en problemas"

THE CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

Dominadas

No es fácil encontrar información interesante, inteligente y útil sobre las dominadas. Aquí tienes un artículo interesante que encontramos en el sitio de Clarence Bass sobre la teoría de Pavel de "engrasar la ranura" (http://www.cbass.com/Synaptic.htm). ¡Encuentra otro para nosotros, por favor! Existen sitios de internet y foros dedicados a la técnica de press de banca, mecánica, rutinas y rendimiento, donde no hay nada similar para las dominadas.

¿Cómo puede un movimiento de tan gran importancia generar tan poco interés? No tiene sentido que las dominadas no inspiren la misma discusión, análisis y atención general que muchos otros movimientos como el press de banca y la sentadilla.

Pero primero retrocedamos un poco y demos una definición de las dominadas. Usaremos la definición de Merriam Webster de "chinning" - "levantarse uno mismo mientras se cuelga de las manos hasta que la barbilla esté al nivel del soporte" para describir lo que llamamos "dominada".

Observa que no mencionamos el agarre, ya sea supinado o pronado. No nos importa, y tampoco queremos que te importe. Cuando puedas hacer 40 dominadas, no te importará mucho si el agarre es supinado, pronado, ancho, estrecho o mixto – todo empieza a sentirse igual. La lección es: varía el agarre.

¿Qué tan significativas son las dominadas? En nuestra opinión, las dominadas son:

- Al menos tan importantes como cualquier otro ejercicio de la parte superior del cuerpo
- Una parte esencial del entrenamiento atlético
- Perfectamente funcional
- Un ejercicio puerta de entrada a movimientos gimnásticos altamente desarrollados
- Únicas y valiosas, y por lo tanto, no tienen reemplazo (el "lat pull-down" es un sustituto débil)

Los requisitos para la dominada de CrossFit son simples pero difíciles de ejecutar. La dominada comienza desde un colgado con los brazos y hombros completamente extendidos y termina, independientemente del agarre, con el pecho presionado firmemente contra la barra.

Llevar el pecho a la barra es muy difícil, pero fomenta "abrir completamente el pecho" y llevar los hombros hacia atrás o "cerrar la espalda". En las primeras etapas de desarrollo de una dominada, es aceptable llevar la nuez de Adán a la barra en lugar del pecho, pero liderar con los hombros hacia adelante en lugar de hacia atrás es un error que necesita ser corregido mucho antes de que puedas llegar a 30 dominadas.

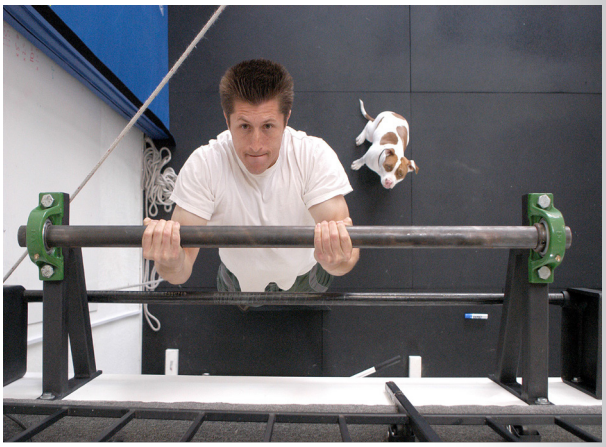
Dominadas técnicamente correctas:

- Pasa de colgar completamente a presionar el pecho firmemente contra la barra
- Conduce con el pecho hacia arriba y los hombros bien atrás
- Dirige la mirada a un punto que se acorta a medida que el cuerpo sube hacia la barra
- Sincroniza la respiración con la dominada: inhala al bajar, exhala al subir
- Motívate intentando empujar los codos hacia el suelo, ¡no doblando el brazo!



Casi cualquier superficie donde puedas agarrarte incluso con la punta de los dedos y colgarte es una plataforma potencial para dominadas, pero para practicar regularmente necesitas una barra de dominadas, para la cual hay varias opciones.

Hemos tenido a Nick Massman construyendo varias barras de dominadas para CrossFit, incluyendo nuestra barra de dominadas con mango grueso y giratorio (un original de CrossFit). Recomendamos que consigas una barra de Nick o que un soldador local te fabrique una que pueda montarse permanentemente en la pared o en una viga aérea convenientemente ubicada. Las torres de dominadas y dips independientes, por el contrario, son relativamente inestables y ocupan demasiado espacio valioso en el suelo para cualquier instalación que no sea muy grande.



La barra de dominadas con mango grueso y giratorio es un desarrollador de agarre y antebrazo de primer orden. Solo colgarse de esta bestia te hace creer. Tu agarre no se debilita lentamente, simplemente te encuentras cayendo.

Para viajes y personas que viven en apartamentos sin garajes, hay varias barras de dominadas para puertas (y barras de dips) realmente geniales que ofrecen un excelente servicio. Las mejores no requieren herrajes para su instalación - http://www.easydip.com/ & http://befittoday.com/doorgym.htm



Loyd en la barra de dominadas con mango grueso y giratorio - agarre por debajo

Para aquellos que no pueden realizar una dominada (o dip), hay varias opciones. La mejor opción es un dispositivo de asistencia para dominadas y dips como el Gravitron 2000 de StairMaster. Lamentablemente, StairMaster dejó de fabricar el Gravitron recientemente, pero las personas con habilidades en internet aún pueden encontrar algunos, nuevos y usados. Aunque esta opción es la mejor, también es la más cara. Un Gravitron nuevo cuesta más de $2,000, pero vale cada centavo. Tenemos dos. Hay otros fabricantes, pero el Gravitron es nuestro favorito.

Nuestra segunda opción es atar los extremos de varias longitudes de “theraband” a tu barra, dejando un lazo que cuelgue hasta aproximadamente la mitad del muslo. Al pisar en los lazos y experimentar

Con el número adecuado de bandas elásticas, puedes desarrollar una técnica de apoyo natural que es económica, fácil de construir y que ayuda en los movimientos funcionales. Sin embargo, este método tiene una complicación importante. Si las bandas se deslizan del pie, existe la posibilidad de que golpeen y dañen gravemente el ojo. Si adoptas este método, mantén la cabeza alta; no mires las bandas. ¡O usa gafas de protección!

La tercera opción para ayudar en las dominadas es el soporte manual. Este método requiere que un amigo se coloque detrás de ti y te sujete de los costados y la espalda media, agachándose y presionando en sincronía con tus esfuerzos. Es una técnica especialmente buena para grupos grandes divididos en parejas. El atleta asistido realiza uno de los mejores movimientos de tracción del mundo y el asistente realiza una clásica extensión de cadera y empuje. Entre ambos esfuerzos, la actividad es de cuerpo completo y muy completa. Las competencias en equipos que corren hacia las 100 dominadas combinadas por equipo son un trabajo fantástico.

El objetivo en tus ejercicios de dominadas es “más”. Quieres, necesitas, más dominadas. Cuantas más puedas hacer, más fuerte te vuelves. La resistencia muscular, la fuerza absoluta, la fuerza relativa, todo lo que desees definir y medir mejora.

Con el objetivo de lograr muchas repeticiones, la exposición regular es crítica. Colocamos tanto el artículo de Mejor Calentamiento como el de Dominadas como un esfuerzo doble para fomentar movimientos básicos de peso corporal más frecuentes (y mejores calentamientos) en todos nuestros atletas. Los movimientos gimnásticos eventualmente se toleran bien a frecuencias nunca recomendadas para ejercicios de entrenamiento con pesas.

Hemos conocido a atletas que cuelgan una barra de dominadas en el marco de la puerta del baño y se obligan a hacer diez dominadas cada vez que salen. Funciona. Un amigo rugbista hacía el máximo de dominadas por cada cerveza que bebía y lograba mantenerse en forma y llegar a 30 dominadas. Recomendamos incorporar las dominadas en tu rutina de calentamiento. Trata de no favorecer un agarre. Si hay una discrepancia en tu número con el agarre por encima versus el por debajo, da énfasis al agarre más débil. Con el aumento de la competencia, la diferencia







Greg en la barra de dominadas de mango grueso y giratorio - agarre por encima

entre los dos agarres en cuanto a sensación, reclutamiento muscular y desarrollo se acerca a cero.

Cada récord personal de dominadas es un evento digno de celebración. Vas a vivir hasta los 100 años, pero no harás tantas dominadas, así que trata las nuevas como cumpleaños.

Reimpresión de artículo de CrossFit Journal. Publicado por primera vez en CrossFit Journal Número 08 - Abril 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Un Mejor Calentamiento

Greg Glassman

Introducción

En los gimnasios comerciales, el calentamiento suele ser simplemente pasar quince o veinte minutos en una bicicleta, cinta de correr o escaladora. Aunque es mejor que nada, este método de calentamiento es básicamente una pérdida de tiempo, ya que no mejora la flexibilidad, no involucra todo el cuerpo ni los movimientos funcionales principales, pierde una oportunidad ideal para reforzar y practicar algunos ejercicios críticos, y prepara de manera deficiente a un atleta para un entrenamiento deportivo exigente.

Necesitamos un calentamiento que aumente la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, que incluya algo de estiramiento, que estimule todo el cuerpo y las funciones biomecánicas principales, que proporcione práctica para movimientos básicos y, finalmente, que prepare para un entrenamiento deportivo riguroso.

Aquí ofrecemos un calentamiento favorito de CrossFit y comparamos las ventajas que tiene sobre montar una bicicleta estática durante quince minutos. El calentamiento de CrossFit satisface nuestras necesidades mientras que el calentamiento tradicional solo nos deja con una temperatura corporal y frecuencia cardíaca elevadas.

Las características esenciales de nuestro calentamiento incluyen un estiramiento y una extensión mayor de cadera/pierna, extensión y flexión de tronco/cadera, y movimientos de empuje y tracción. Las combinaciones son ilimitadas y podrían incluir movimientos más desafiantes como 'buenos días', 'hollow rocks', trepa de cuerda, o flexiones de pino en lugar de extensiones de espalda, abdominales, dominadas y fondos. Los movimientos utilizados dependerán en gran medida de tu desarrollo atlético, pero con el tiempo se pueden incluir movimientos más desafiantes sin que se conviertan en un entrenamiento completo.

Calentamiento de CrossFit	Calentamiento Tradicional
Estiramiento Samson Sentadilla Overhead Abdominales Extensión de Espalda Dominada Fondo	Bicicleta de 20 minutos



Estiramiento Samson

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

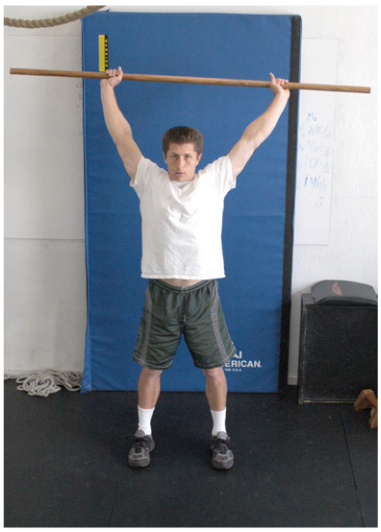
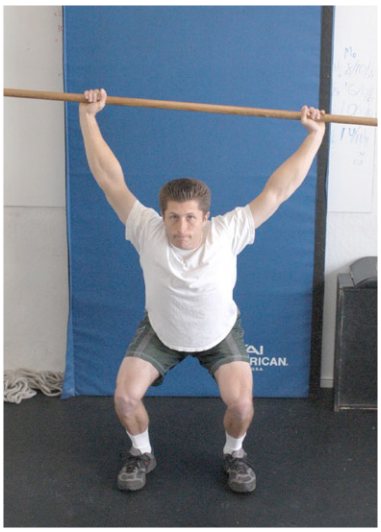
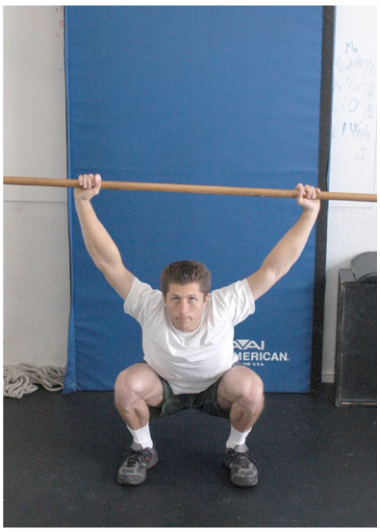
Beneficios	Calentamiento de CrossFit	Calentamiento Tradicional
Eleva la temperatura corporal	+	+
Aumenta la frecuencia cardiorrespiratoria	+	+
Incorpora estiramientos	+	-
Desarrolla funciones/movimientos críticos	+	-
Trabaja todo el cuerpo	+	-
Prepara para movimientos atléticos rigurosos	+	-

Un calentamiento como el que estamos describiendo puede fácilmente convertirse en más que un simple calentamiento. De hecho, puede servir como entrenamiento completo si se estructura adecuadamente. La idea es crear un circuito de quince minutos que desafíe pero no exija demasiado. Con el tiempo, el régimen puede intensificarse al punto de que tres rondas de sentadillas, abdominales, extensiones de espalda, dominadas y fondos, incluso a 15 repeticiones, requieran un esfuerzo similar al de andar en bicicleta estática de manera casual durante quince minutos y produzca una frecuencia cardíaca similar.

Si al principio necesitas usar el Gravitron o un dispositivo similar para ayudar con las dominadas y los fondos, está bien. Con el tiempo, necesitarás menos ayuda hasta que puedas hacer las dominadas y los fondos sin asistencia y aún así sentir que el trabajo es adecuado para un calentamiento. Puede que quieras o necesites comenzar con una dominada y un fondo por ronda y añadir una repetición cada dos semanas para acostumbrarte a la carga. El incrementalismo, la paciencia y la práctica harán que los movimientos básicos de calistenia sean tan fáciles como andar en bicicleta y proporcionen un beneficio mucho mayor.

Una consecuencia de un calentamiento como este es que realizarás más dominadas, flexiones, abdominales y otros movimientos de calistenia. Antes de que alguien logre 25 dominadas, tres series de 10 deberán ser fáciles. Tu máximo de dominadas, abdominales, flexiones, fondos, escalada de cuerda (subida más rápida/mayor número de subidas consecutivas) y flexiones en parada de manos será un múltiplo del número que no te exija más allá de un calentamiento. Algunos entrenadores lo han llamado "facilitación sináptica", Pavel lo llamaba "engrasar la ranura"; nosotros lo llamamos "práctica". (Es nuestra opinión que todos los ejercicios tienen un componente neurológico más fuerte de lo que comúnmente se reconoce.)

En cualquier caso, tener éxito con movimientos de calistenia de alta repetición como la dominada, la sentadilla, el fondo y el abdominal te hará

Estiramiento de Sentadilla por Encima

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

más fuerte, mejora tu resistencia, y no se logrará sin práctica regular. No toda esa práctica debe ser de repeticiones máximas, pero sí debe ser constante y el calentamiento es el lugar perfecto para ello.

El estiramiento "Samson":

1. Entrelaza los dedos y gira las palmas hacia afuera bloqueando los brazos
2. Empuja los brazos y manos a la horizontal
3. Empuja las manos hacia adelante y la cabeza hacia atrás alejando la nariz lo más posible de las manos
4. Mantén la mirada al frente
5. Eleva los brazos sobre la cabeza
6. Empuja las manos con fuerza hacia el techo
7. Mantén los brazos perpendiculares al suelo
8. Mantén las palmas hacia el techo
9. Cierra el espacio entre la cabeza y los brazos levantando los hombros
10. Da un paso al frente lo más lejos posible con una pierna
11. Deja que la rodilla de la pierna trasera toque el suelo
12. Empuja las caderas hacia adelante sintiendo el estiramiento en la pierna delantera y la trasera
13. Mantén el empuje hacia el techo, los brazos perpendiculares, el espacio cerrado entre brazos y cabeza, la mirada al frente
14. Sostén por 30 segundos
15. Repite con la otra pierna

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

3 Ejercicios Importantes para Abdominales

Greg Glassman

Abdominales en el Glute-ham Developer

Este ejercicio de abdominales se realiza en el glute-ham developer. El rango de movimiento va desde una extensión de cadera y espalda hasta donde te sientas cómodo, hasta poder tocar las almohadillas encima de las espinillas y el empeine.

Los instructores de aeróbicos y entrenadores de gimnasio suelen desaconsejar estos abdominales debido a un supuesto daño a la columna lumbar por la tracción del iliopsoas (http://www.rad.washington.edu/atlas2/iliopsoas.html). También se argumenta que este movimiento no involucra mucho a los abdominales porque el principal motor son los flexores de cadera, no los abdominales. Aunque es cierto que el motor principal de este ejercicio son los flexores de cadera, la idea de que no es un entrenamiento efectivo para abdominales es más un mito de gimnasio.

Cuando no estás acostumbrado a hacer abdominales en el glute-ham, una sola sesión de varias series provoca un dolor abdominal realmente impresionante. Esta experiencia debería disipar la idea de que los abdominales con fuerte flexión de cadera no trabajan los abdominales.

Aunque los flexores de cadera (iliopsoas y recto femoral) son los principales motores, los abdominales juegan un papel importante en estabilizar el torso para prevenir la hiperextensión de la columna. (En nuestra opinión, este es un papel más funcional para los abdominales que la flexión del tronco.) Fomentamos el papel de los abdominales en el ejercicio glute-ham al indicar al atleta que comience el movimiento enrollando el torso hacia arriba.



La afirmación de que estos abdominales son irritantes o dañinos para la columna lumbar es una historia algo complicada. Admitimos de inmediato que quienes están predispuestos a sufrir dolor lumbar pueden encontrar este ejercicio irritante, pero si se introduce y practica con cuidado, es una herramienta poderosa para reeducar al atleta a usar los flexores de cadera de manera más eficaz y segura. De hecho, el movimiento puede mejorar la funcionalidad de los flexores de cadera y reducir, si no eliminar, la irritación lumbar que puede acompañar a la flexión de cadera.

Para las personas predispuestas al dolor y lesiones de espalda baja, el problema con este ejercicio se debe en gran parte a deficiencias en el reclutamiento muscular para la flexión de cadera. Específicamente, la dependencia excesiva del iliopsoas y la poca o nula inervación del recto femoral (http://www.rad.washington.edu/atlas2/rectusfemoris.html) coloca una carga excesiva en la columna lumbar.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El músculo iliopsoas se conecta tanto a la pelvis como a la columna lumbar y, si se deja realizar la mayor parte de la flexión de cadera, especialmente bajo grandes cargas como las que presenta este abdominal, eleva el torso en gran medida desde la columna lumbar. En contraste, el recto femoral se conecta solo a la pelvis y cuando se activa, eleva el torso (flexiona la cadera) tirando desde la pelvis.

El problema surge porque pocas personas han aprendido a activar completamente el recto femoral al flexionar la cadera con fuerza. Hemos utilizado este abdominal para enseñar a nuestros atletas a comprometer completamente este músculo, mejorando la calidad de la flexión de cadera, lo que ayuda considerablemente al iliopsoas y, por ende, reduce la carga y las fuerzas de cizallamiento sobre la columna.

Enseñamos la activación poderosa del recto femoral indicando al atleta que intente extender la pierna, aunque ya esté extendida, y que empuje la pierna contra el cojín por encima de la espinilla y el empeine. Normalmente, el atleta afirma que ya está haciendo esto, pero cuando finalmente lo entiende, la revelación es profunda y el movimiento se ve claramente diferente. El ojo entrenado del entrenador puede distinguir fácilmente entre el ascenso del torso al ser tirado desde la columna o desde la pelvis.

Con práctica regular, enfoque en la activación adecuada y un aumento gradual de la dosis, un atleta que antes se quejaba de molestias en la parte baja de la espalda al realizar incluso unas pocas repeticiones de este abdominal, encontrará que la molestia ocurre con un mayor número de repeticiones o desaparece por completo.

El ejercicio de abdominales en el desarrollador de glúteos y isquiotibiales es un ejercicio de entrada a nuestro "abdominal con lanzamiento de balón medicinal", que ha demostrado ser un ejercicio monstruoso incluso para los núcleos más entrenados, como los de los lanzadores olímpicos. Conocemos a un lanzador olímpico de jabalina que comentó que el abdominal con lanzamiento de balón medicinal era el "ejercicio de abdominales más difícil de todos".

El hecho de que el abdominal de glúteos e isquiotibiales no se practique y se considere de poca importancia es otro de los absurdos errores comunes en la mayoría de los gimnasios. Los flexores de la cadera son músculos extremadamente poderosos y potenciar su desarrollo ha contribuido al dominio de nuestros atletas.









® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El Hollow Rock

Un ejercicio que parece inofensivo, el hollow rock es fundamental en el acondicionamiento de gimnasia y resulta extremadamente difícil cuando se realiza correctamente.

Para realizar el hollow rock, acuéstate boca arriba en el suelo con los brazos estirados por encima de la cabeza y las piernas rectas. Levanta los brazos y las piernas a unos treinta centímetros del suelo e intenta adoptar la forma de un balancín en una mecedora, luego balancea suavemente de un lado a otro.

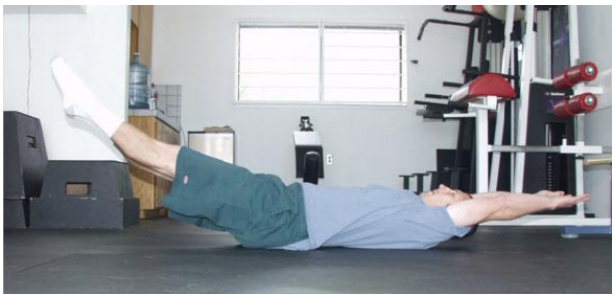
La parte crítica de este movimiento es reducir la curva lordótica (arco lumbar) de la espalda para que toda la espalda esté redondeada desde los hombros hasta los glúteos. Al principio, notarás que el balanceo es brusco debido a un punto plano en la parte baja de la espalda. Esto es un indicador perfecto de debilidad e incapacidad para activar los abdominales inferiores.

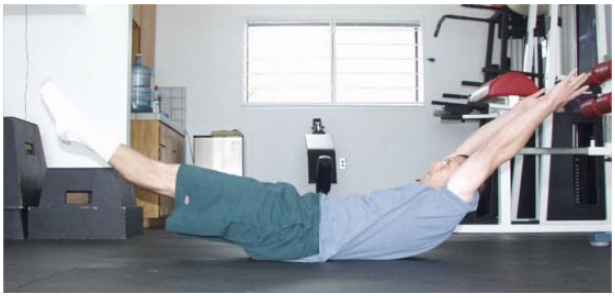
El papel de los flexores de la cadera es bastante insignificante en el hollow rock, pero el papel del recto inferior (abdominales inferiores) es notable. (Evidencia reciente sugiere que los oblicuos juegan un papel importante en la flexión lumbar http://www.pponline.co.uk/encyc/0689.htm)

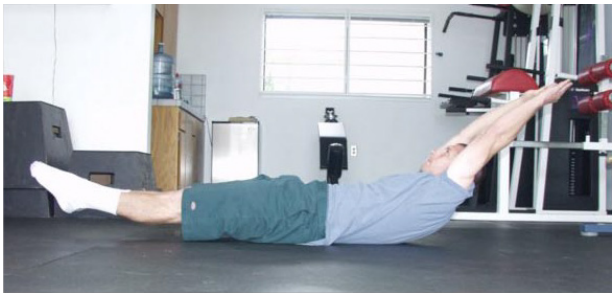
Para muchas personas, el hollow rock es tan difícil que, sin importar cuánto lo intenten, hacen un "clunk" en cada balanceo al nivelarse y el punto plano causado por la insuficiente flexión lumbar golpea el suelo. Este "clunk" es un indicador perfecto de la falta de reclutamiento de los abdominales inferiores.

El reclutamiento de los abdominales inferiores es la parte más difícil del entrenamiento abdominal y nunca está bien desarrollado en la mayoría de los atletas. Es tan común que resulta un cliché visual que el instructor de aeróbicos que enseña "clases de abdominales" en tu gimnasio local pueda hacer miles de abdominales pero aún tiene un bulto en la parte baja del abdomen como si tuviera tres meses de embarazo. La activación, reclutamiento completo y desarrollo de los abdominales inferiores requieren una enorme concentración y enfoque durante meses, si no años. El hollow rock es una herramienta casi perfecta para tanto probar como desarrollar la capacidad de los abdominales inferiores.

Puedes practicar la inervación/reclutamiento necesario para activar los abdominales inferiores/flexionar la columna lumbar y realizar el hollow rock colocándote de pie con la espalda, los pies y la cabeza contra la pared y presionando fuerte contra la pared a la altura de los hombros, y luego rodar lentamente el punto de contacto desde los hombros hasta la parte media de la espalda, bajando hasta la columna lumbar y terminando con los glúteos fuertemente presionados contra la pared. Notarás que hacer contacto firme con la pared a través de la región baja de la espalda es extremadamente difícil y requiere un balanceo anterior a posterior de la pelvis y una contracción profunda de los abdominales inferiores.







Puedes probar el contacto haciendo que alguien coloque una revista enrollada en la región de la curva lumbar mientras intentas pellizcarla contra la pared mientras intentan sacarla. Hecho correctamente, esto produce una tracción distintiva por encima del hueso púbico. Esos son tus abdominales inferiores trabajando. Repetir esto diez veces es un gran ejercicio de acondicionamiento para los abdominales inferiores.

Practica el hollow rock incluso si te resulta extremadamente difícil. Comienza intentando balancearte continuamente durante dos minutos sin importar la calidad del movimiento. Evita levantar las manos y los pies para mantener el movimiento de balanceo lo mejor posible.

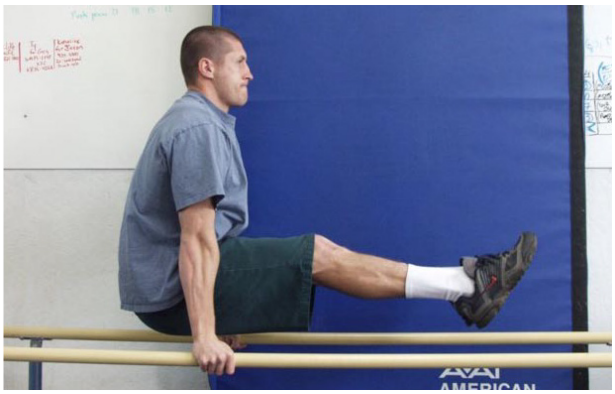
Cuando domines el ejercicio, el cuerpo estará completamente plano, las manos y los pies estarán bajos, y el impulso para el balanceo será casi imperceptible. Cuando puedas hacerlo suavemente – sin punto plano – durante dos minutos, tendrás los mejores abdominales de la ciudad.

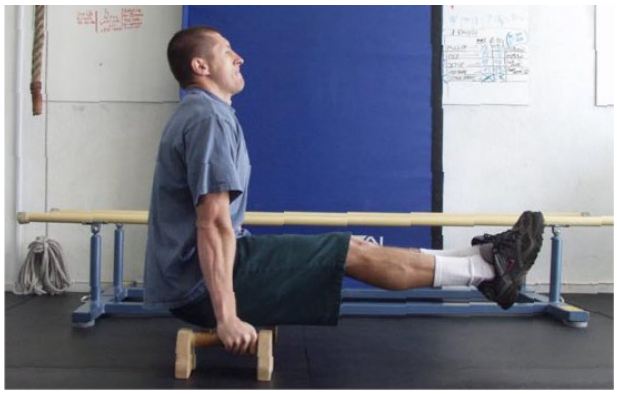
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

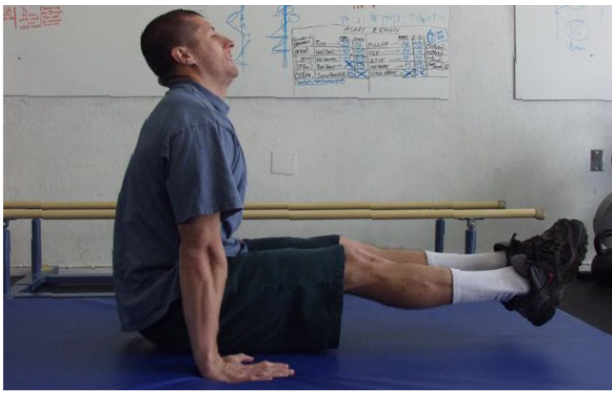
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El L-sit







Este ejercicio es notable desde varias perspectivas. Es isométrico, funcional y altamente efectivo. Relativamente desconocido fuera de la comunidad de gimnasia, ¡este ejercicio puede ser el ejercicio abdominal más efectivo que conocemos!

La sentada en L se realiza apoyando el cuerpo completamente por los brazos y manteniendo las piernas estiradas al frente. El cuerpo forma una "L", de ahí el nombre L-sit. El ejercicio (difícilmente podemos llamarlo movimiento) es isométrico, es decir, no implica ningún movimiento articular. Al ser isométrico, cuantificamos su rendimiento no en repeticiones sino por tiempo.

No sólo sostenemos que el L-sit es funcional sino que es el más funcional de todos los ejercicios abdominales.

Nuestra justificación para este argumento radica en nuestra opinión de que el papel dominante de los abdominales es la estabilización de la línea media, no la flexión del tronco. Aunque la flexión del tronco es ciertamente importante, la estabilización de la línea media es más importante tanto para la vida diaria como para el movimiento atlético. La postura de la pierna en L-sit genera un momento o torsión enorme, si no insoportable, alrededor de la cadera que debe ser contrarrestado por los abdominales para evitar que ambas piernas estén elevadas y la columna se hiperextienda.

En cuanto a la eficacia, el L-sit puede que no tenga igual entre los ejercicios abdominales. Hacemos esta afirmación no sobre la base de nuestra posición sobre la funcionalidad de los músculos abdominales, sino sobre la simple observación de que los atletas que han desarrollado su L-sit hasta el punto en que pueden mantenerlo durante tres minutos posteriormente encuentran fácil el resto del trabajo abdominal. La inigualable capacidad de flexión de cadera y tronco de las gimnastas se debe en gran parte al constante entrenamiento y práctica de este ejercicio.

Mencionamos al principio el fenómeno omnipresente del instructor de clase de abdominales con el perro del abdomen inferior: no pueden mantener una posición en L. De hecho, si pruebas al instructor de la clase de abdominales con el perro del abdomen inferior para determinar la fuerza de flexión de la cadera, encontrarás que son muy deficientes en este sentido. Puede realizar una prueba simple de fuerza de flexión de cadera pidiéndole al sujeto que está siendo evaluado que se pare sobre una pierna y levante la otra rodilla al nivel de la cadera mientras presiona la rodilla hacia abajo para ver cuánta o poca fuerza se necesita para empujar la rodilla. echarse atrás. Las personas con problemas abdominales inferiores siempre tienen flexores de cadera súper débiles. Podemos bajarles la rodilla con un dedo. Pruebe esta prueba con alguien que haya desarrollado el L-sit y descubrirá que se inclinará antes de que la rodilla lo haga.

gota. No encontrarás un L-sit de tres minutos y un perro en la parte inferior del abdomen en la misma persona, sin embargo, el mundo abunda en personas que pueden realizar miles de abdominales y abdominales y aun así conservar al perro. Es así de simple.

La práctica del L-sit es para algunos muy difícil: simplemente parece que no pueden encontrar los músculos que levantan y sostienen las piernas. La clave es seguir intentándolo. Dos enfoques exitosos para llegar al L-sit incluyen colgarse de una barra de dominadas y levantar las piernas bloqueadas lo más posible y

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc. © 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

sostener o trabajar el L-sit manteniendo una pierna a la vez en la postura L de manera alternada.

Aunque el L-sit se puede realizar desde casi cualquier superficie horizontal, recomendamos barras paralelas, paralletes y el suelo como plataformas para este ejercicio. El L-sit es más difícil desde el suelo porque las piernas pueden bajar rápidamente. Usamos las paralletes porque permiten practicar sin necesidad de mantener las piernas perfectamente horizontales, ideal para principiantes. Sin embargo, medir y competir en el L-sit debe hacerse desde el suelo.

Mide tu progreso en el L-sit en incrementos de 15 segundos. Otorga un punto por cada quince segundos que mantengas la "L". Tu objetivo son doce puntos y, con entrenamiento regular, deberías lograr 12 puntos, o tres minutos, en seis meses. Durante el calentamiento y el enfriamiento es un buen momento para practicar este movimiento, aunque un gimnasta dedicado encontrará muchas superficies y oportunidades para practicar este excelente ejercicio.

Abdominales y Flexores de Cadera

Las supersticiones, confusiones y fraudes relacionados con el desarrollo abdominal están muy extendidos. Gran parte de esta distorsión, especialmente entre los "expertos", proviene de no entender el papel vital de los flexores de cadera en el control y motivación del movimiento atlético, y de no captar la compleja interrelación entre los flexores de cadera y los músculos abdominales. El resultado inmediato de esta falta de comprensión es la

creencia de que los ejercicios de flexión de cadera son evitados o despreciados por la mayoría de los entrenadores. De ahí surgió el "crunch". Buscamos "crunch" en Google y obtuvimos 990,000 resultados en comparación con 138,000 para "sit-up"; esto refleja en gran medida el declive del sit-up y el dominio de los crunches. Aunque el crunch es un buen ejercicio, la idea de que es más seguro o superior al sit-up es ridícula.

Los SEALS de la Marina de EE.UU. abandonaron el sit-up en favor del crunch y observaron un aumento notable en los tiempos de carrera como resultado (http://www.abmat.com/navy1.htm). El aumento en el tiempo de carrera se trazó finalmente a flexores de cadera débiles y la adopción del crunch. Inicialmente, se adoptó el crunch porque el sit-up estaba vinculado a lesiones de espalda baja. El Dr. Fred Koch desarrolló el "Abmat" en un análisis brillante del sit-up (http://www.abmat.com/intro.htm). Aunque el sit-up con abmat es un gran ejercicio y una mejora drástica sobre el sit-up tradicional, creemos que el Dr. Koch pudo haber pasado por alto el papel vital de los flexores de cadera en el entrenamiento abdominal. También opinamos que los problemas de la Marina con el sit-up original se debieron a la naturaleza violenta del movimiento bifásico del viejo sit-up (nótese que los sit-ups usualmente tienen un conteo violento 1,2 al lanzar la carga a los flexores de cadera, como se describe en el enlace anterior) y la casi total falta de entrenamiento de extensores de cadera en el entrenamiento físico tradicional de los SEALS de la Marina y no únicamente por el dominio de los flexores de cadera en el movimiento más antiguo.

La posición de CrossFit es que la Marina hizo un movimiento correcto, si no brillante, al reemplazar el sit-up tradicional bifásico con el sit-up con abmat, pero aún no aprecia completamente el papel de los flexores de cadera en el entrenamiento atlético, y la necesidad de equilibrar los ejercicios abdominales con movimientos de extensión de cadera como la sentadilla y el peso muerto. La síntesis actual es realmente una mejora, pero no es la última palabra en entrenamiento abdominal de ninguna manera. Hemos encontrado que es fácil convencer a cualquiera de este punto de vista en solo unos meses de entrenamiento.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal. Fue gimnasta competitivo y ha sido entrenador físico y de acondicionamiento desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



THE CrossFit® Journal

© 2003 all rights reserved

"desordenarte"

Una Rutina para Principiantes

Querido CrossFit,

No tengo pelota medicinal, kettlebell, anillas, cuerda, lugar para hacer dominadas o fondos, ni ninguno de los otros equipos que usas, no hay un gimnasio a menos de 100 millas de mi casa, no conozco la mayoría de los movimientos de tu entrenamiento, y estoy muy fuera de forma. ¿Puedes darme un entrenamiento que pueda hacer?

Gracias,

Joe Keepitsimpl

Nos enfrentamos rutinariamente al desafío de proporcionar entrenamientos para personas con poca experiencia en ejercicio y recursos muy limitados. No es nuestra circunstancia preferida, pero el ejercicio parece valer la pena. El reto es ver cuánta capacidad física podríamos motivar con los siguientes parámetros:

- Requiere una cantidad mínima de equipo
- No necesita membresía de gimnasio
- Requiere mínima instrucción
- Bajos requisitos técnicos para los movimientos
- Rutina fija, fácil de seguir
- Accesible a casi todos los niveles de condición física
- Ilimitado en potencial de desarrollo

Nos damos cuenta de que pasar de recursos limitados y experiencia a construir un gimnasio en casa con una máquina de remo, anillas, equipo olímpico de pesas, kettlebells, pelotas medicinales, barra de dominadas, colchonetas, y comenzar un curso de autoaprendizaje requiere un valor indomable y un considerable salto de fe. Nuestra esperanza es que un régimen graduado que involucre algunos ejercicios simples proporcione ganancias suficientemente dramáticas en la condición física como para inspirar un mayor interés y participación en programas más avanzados.

Con esto en mente, diseñamos un régimen que quizás sea accesible para personas como nuestros padres no entrenados. Con esta perspectiva, elaboramos un programa de doce semanas basado en cuatro ejercicios altamente funcionales e indispensables. El equipo total requerido, excluyendo la ropa de entrenamiento, es una barra olímpica y discos.

Recursos para la Rutina de Principiantes

Equipo:

-Bigger, Faster, Stronger (www.biggerfasterstronger.com) es una excelente fuente para los discos de entrenamiento y la barra y discos olímpicos.

-Puedes ahorrar algo de dinero en el envío comprando tu barra y discos olímpicos en un minorista local de fitness, pero es poco probable que encuentres los discos de entrenamiento en una tienda al por menor.

El Peso Muerto:

-Aquí tienes un clip de video de un simple peso muerto. http://www.ballyfitness.com/rapid_results/expert_advice/video_clips/video.asp?27

- Aquí de Charles Staley hay una buena descripción del peso muerto. http://www.dolfzine.com/page362.htm

La Sentadilla:

-La edición de diciembre de 2002 del CrossFit Journal (https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj004&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak) es un buen recurso para la sentadilla.

-Aquí de CrossFit está la Sentadilla Tabata; un protocolo avanzado, pero la forma es muy buena. http://www.crossfit.com/cf-video/sample2tabata.wmv

El Push Press:

-La edición de enero de 2003 del CrossFit Journal (https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj005&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak) es un buen recurso para el Push Press.

-Aquí hay un buen Push Press, aunque la imagen es pequeña. http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html

Correr:

-Aprende cómo lo hace Michael Johnson, el récord mundial de los 400 metros lisos http://www.sprint.r2.ru/400_johnson.html

-Aquí tienes una excelente referencia sobre la técnica de sprint. http://www.brianmac.demon.co.uk/sprints/

Los ejercicios son:

- Caminar/trotar/correr
- Peso muerto
- Press de empuje
- Sentadilla

El régimen es un programa de cinco días a la semana que requiere un compromiso de menos de treinta minutos al día. Según nuestra experiencia, los parámetros de tiempo y frecuencia se ajustan a la disposición y capacidades del público objetivo.

Hemos incluido enlaces a recursos tanto para la instrucción en la mecánica de los ejercicios como para la compra del equipo de pesas en una barra lateral. Podríamos haber diseñado un programa que eliminara la necesidad de pesas, pero esto habría requerido un nivel de condición física inicial considerablemente mayor para incluir dominadas, fondos y otros ejercicios de peso corporal, y habría resultado en una mejora sustancialmente menor de la condición física.

Recomendamos que compres una barra olímpica y discos en un minorista local, y discos de entrenamiento y discos de goma de uno de los proveedores que enumeramos.

Puedes llevar tus pesas a una pista de un instituto o universidad local, o trazar un recorrido de 400 metros en tu barrio y entrenar desde casa. Para trazar un recorrido de 400 metros, utiliza el odómetro de tu coche y encuentra un punto un poco más de una décima de milla desde casa. Correr hasta ese punto y regresar será aproximadamente 400 metros.

Las pautas para el programa son las siguientes:

- Practica y estudia el peso muerto, el press de empuje y la sentadilla durante una semana antes de comenzar las rutinas con peso ligero a moderado, donde el propósito es aprender una buena técnica
- Comienza con el mayor peso con el que te sientas cómodo y puedas ejecutar una forma perfecta tanto en el peso muerto como en el press de empuje
- Generalmente intenta aumentar la carga aproximadamente cinco libras por semana en el peso muerto
- Generalmente intenta aumentar la carga para el press de empuje aproximadamente cinco libras cada dos semanas
- Cada dos semanas se añade una vuelta más en los entrenamientos de los martes y jueves
- Aumenta las cargas solo cuando el último entrenamiento se completó exitosamente
- Cronometra las carreras de los martes y jueves con un reloj
- Desde la semana 3-12, los entrenamientos de los martes y jueves son múltiples esfuerzos de 400 metros donde el descanso entre esfuerzos es exactamente igual al tiempo de la carrera anterior
- Desde la semana 4-12, los entrenamientos de lunes, miércoles y viernes se cronometra desde el inicio hasta el fin
- Desde la semana 6-12, intenta mantener o disminuir los tiempos de los entrenamientos de lunes, miércoles y viernes
- Intenta disminuir los tiempos de 400 metros para los entrenamientos de martes y jueves durante las doce semanas
- Sábado y domingo son días de descanso
- Deja que la intensidad de tu esfuerzo aumente gradualmente cada semana
- Comienza cómodamente; tómalo con calma las primeras semanas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Peso muerto 15, 12, 9	Correr 400 m	Press de hombros 15, 12, 9	Correr 400 m	Sentadillas 15, 12, 9
Semana 2	Peso muerto 18, 15, 9	Correr 400 m	Press de hombros 15, 12, 9	Correr 400 m	Sentadillas 15, 12, 9
Semana 3 Semana 4	Peso muerto x12 400 m Peso muerto x12	Correr 400 m	18, 15, 12 Press de hombros 15, 12, 9	Correr 400 m x2	Sentadillas 21, 18, 15
Semana 5	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12	Correr 400 m x2	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12	Correr 400 m x2	Sentadillas x18 Correr 400 m Sentadillas x18
Semana 6	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12	Correr 400 m x3	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12	Correr 400 m x3	Sentadillas x18 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 7	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x3	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x3	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 8 Semana 9	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 10	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x4	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 11	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x5	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x5	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21
Semana 12	Peso muerto x12 Correr 400 m Peso muerto x12 Correr 400 m	Correr 400 m x6	Press de hombros x12 Correr 400 m Press de hombros x12 Correr 400 m	Correr 400 m x6	Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21 Correr 400 m Sentadillas x21

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Dos herramientas de entrenamiento

Greg Glassman

Desde hace mucho tiempo se dice que la necesidad es la madre de la invención, y este mes respaldamos ese dicho con dos inventos sumamente simples. Ambos dispositivos abordan problemas que han obstaculizado nuestros esfuerzos de entrenamiento por mucho tiempo.

Dispositivo de Asistencia para Dominadas

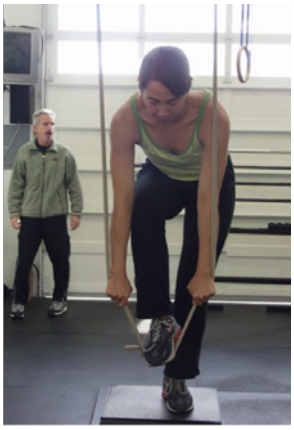
El primer problema que necesitaba urgentemente una solución era cómo acercar las dominadas a personas que nunca han hecho una. Nuestra primera y más sencilla solución fue el uso de un dispositivo de asistencia para dominadas como nuestro favorito, el Stairmaster Gravitron, y hemos utilizado regularmente el Gravitron con todos nuestros principiantes en dominadas.

Sin embargo, hay varios aspectos del Gravitron que hacen problemática su utilización. Primero, el Gravitron es extremadamente caro. Con un precio cercano a $3,000 después del envío, pocos equipos de gimnasio se acercan a ese costo. El elevado precio puede ser especialmente intimidante para alguien que es nuevo en el entrenamiento serio de fuerza y acondicionamiento, como son la mayoría de las personas que trabajan para desarrollar su primera dominada. ¡Imagina si tu primer juego de pesas tuviera que ser un Eleiko; habría muchos menos levantadores de pesas!

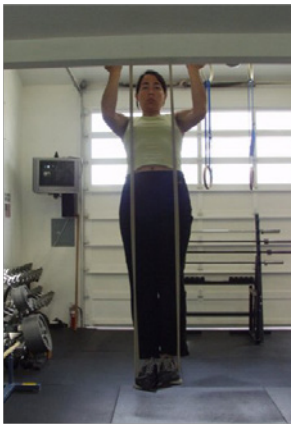
El segundo gran problema con el Gravitron y todos los demás dispositivos de asistencia para dominadas es que son tan portátiles como tu refrigerador de cocina. Al principio, esto no parece un problema, y para muchas personas puede que nunca lo sea, pero no poder hacer dominadas en la pista, en otros gimnasios o fuera de tu propio gimnasio es para muchos de nuestros entrenados un gran inconveniente.

¡Resolvimos el dilema con una banda elástica! Compramos diez pies de "Theraband" en nuestra tienda local de suministros médicos por un par de dólares, unimos los extremos, y listo. Colgada sobre la barra de dominadas de manera que permita que dos lazos cuelguen uniformemente sobre la barra, la "Theraband" proporciona estribos en los que el entrenado puede colocar ambos pies y recibir una asistencia de aproximadamente cuarenta o cincuenta libras.



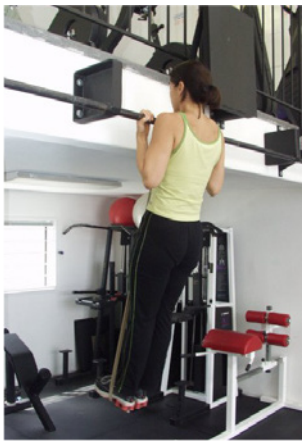


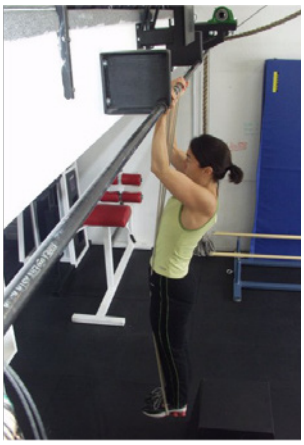




® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com.
Envíe comentarios a feedback@crossfit.com



La línea de acción es natural y la asistencia se puede variar con varios enfoques. 'Theraband' viene en varias resistencias: seleccionar una de mayor resistencia ofrecerá, naturalmente, más apoyo. Al comprar dos bandas y doblarlas sobre la barra, tendrás cuatro estribos donde pararte, duplicando así la asistencia aproximada de cuarenta o cincuenta libras que proporciona un solo lazo. Con un poco de paciencia y experimentación, encontrarás la asistencia adecuada para realizar una dominada.

Recomendamos que diseñes dos configuraciones: una que te permita completar solo dos dominadas y otra que permita quince. Ambas deben practicarse regularmente y, entre las dos, podrás participar plenamente en el componente de dominadas del Entrenamiento Diario de CrossFit y entrenar hacia el objetivo final de una dominada sin asistencia.

Entrar y salir del 'Theraband' es algo complicado. Hemos encontrado que la técnica más cómoda es tirar de la banda hacia el suelo y luego entrar en los estribos con un pie y luego con el otro. Se debe tener mucho cuidado para evitar que las bandas se resbalen del pie y te golpeen en la cara. Existe un potencial de una lesión ocular muy grave si no tienes mucho cuidado.

Desmontar también es un poco complicado. La forma más segura y fácil de desmontar es doblar las rodillas, luego levantar los pies hacia la barra y sacar ambos pies de la banda mientras mantienes un agarre firme en la barra. Probablemente sea una buena idea cerrar los ojos mientras haces esto en caso de que las bandas se resbalen y regresen hacia tu cara. Con un poco de concentración y práctica, podrás entrar y salir de las bandas con bastante facilidad y seguridad.

Detector de elevación del talón

El otro dispositivo que destacamos este mes es un 'detector de elevación del talón' diseñado para comprobar si los talones se levantan durante la sentadilla. Aprender a mantener los talones en el suelo durante las sentadillas y los levantamientos es crucial para desarrollar una capacidad funcional completa de la cadera. Cuando los talones se levantan, el centro de masa y el equilibrio del cuerpo se desplazan hacia adelante, y los glúteos, los isquiotibiales y los extensores de la cadera pierden gran parte de su eficacia y la funcionalidad atlética se reduce considerablemente.

Aprender a impulsar desde los talones es esencial para optimizar la función de la cadera y, posteriormente, desarrollar plenamente el potencial atlético. Desafortunadamente, esto es excepcionalmente difícil para muchos que están aprendiendo a hacerlo. La poca flexibilidad de los isquiotibiales, los extensores de cadera débiles, la falta de conciencia glúteo-isquiotibial, los malos hábitos y la mala coordinación contribuyen a levantar los talones, pero en cada caso los talones deben permanecer firmemente plantados. Con este fin, hemos diseñado un dispositivo sencillo.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com.
Envíe comentarios a feedback@crossfit.com

En nuestra ferretería local compramos lo siguiente: una varilla de madera de 1 1/4" X 48", diez pies de cuerda de nylon de 1/8" y una lámina de acero de 6" X 24" X 1/16". El costo total fue menos de $7.

Cortamos la lámina de acero a la mitad en su ancho, perforamos agujeros en ambas mitades de la lámina cerca de un borde de ancho en cada pieza y a través de la varilla a 16" de ambos extremos. Atando cinco pies de cuerda a ambas láminas de acero y la varilla se completó el proyecto. Todo el proyecto tomó menos de una hora, incluyendo el viaje a la tienda.

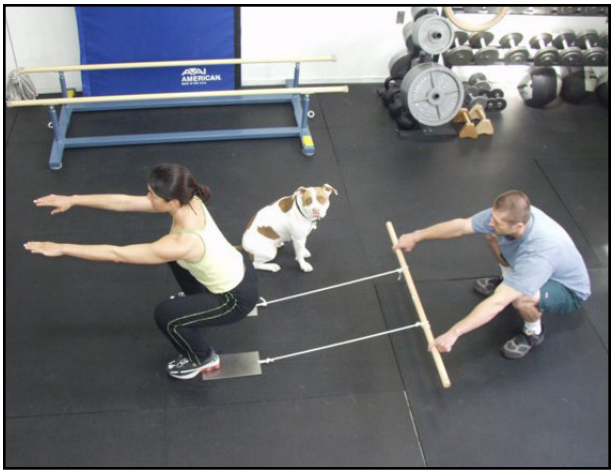
El uso de nuestro "detector de elevación de talones" es muy sencillo. Colocando el borde estrecho de cada lámina de acero a unas 3 ½ pulgadas bajo los talones del que hace sentadillas y tirando suavemente de los extremos de la varilla solo con los dedos índices, el deportista está listo. Si los talones se elevan incluso fugazmente durante la sentadilla, la lámina de acero se desliza.

Al variar el entrenador la presión sobre la varilla, las láminas de acero pueden soltarse cuando el peso del deportista se desplaza ligeramente hacia la punta del pie o solo cuando se elevan los talones.

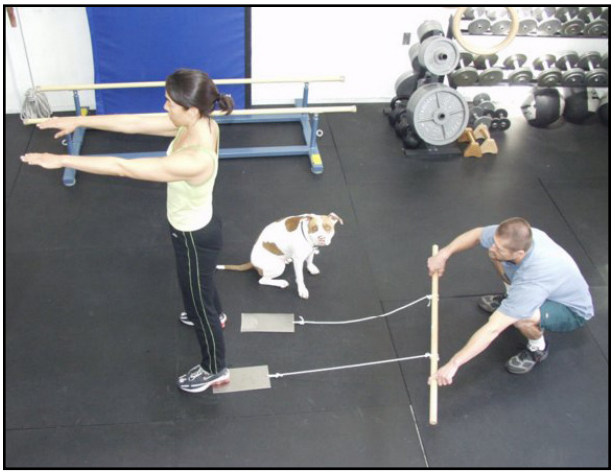
Al probar por primera vez este dispositivo, notamos que algunos de nuestros infractores más notorios de la advertencia contra levantar los talones parecían corregirse al colocar las láminas de acero bajo sus talones. Esta mayor concentración y conciencia es exactamente lo que esperábamos en este experimento.

El "detector de elevación de talones" utilizado con la sentadilla sobre la cabeza da un énfasis enorme a la mecánica esencial de la plena funcionalidad atlética.

◇







Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com.
Envíe comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Generador de Intervalos

Greg Glassman

No hay intervalos malos, solo esfuerzos débiles. La variedad y la intensidad determinarán tu preparación. Aquí tienes un esquema para añadir variedad a tu trabajo anaeróbico.

Los intervalos generados por este experimento serán ciertamente anaeróbicos, pero también ofrecerán un considerable beneficio aeróbico.

Prueba estos intervalos antes o después de tus entrenamientos habituales o en días de "descanso".

Multiplicador / *Número del dado*	*x10Trabajo*	*x5Descanso*	*x2# de Intervalos*
1	10	5	2
2	20	10	4
3	30	15	6
4	40	20	8
5	50	25	10
6	60	30	12



Lanza un dado (o tres dados) y multiplica el número obtenido por 10 para definir el intervalo de trabajo.

Luego, lanza otro dado y multiplica el número por 5 para el intervalo de descanso.

Vuelve a lanzar y multiplica por 2 para obtener el número total de intervalos.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com. Envíe comentarios a feedback@crossfit.com.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Acondicionamiento Metabólico

Greg Glassman

Introducción

En el segundo número de CrossFit Journal, "¿Qué es el Fitness?" exploramos la naturaleza del acondicionamiento metabólico, o "cardio", y destacamos algunas de las cualidades y diferencias entre el ejercicio aeróbico y anaeróbico, además de mencionar el entrenamiento en intervalos.

En este número, volveremos a examinar el entrenamiento metabólico y en intervalos con un poco más de detalle.

Revisión

Comencemos revisando el entrenamiento metabólico. Este entrenamiento se refiere a ejercicios de acondicionamiento destinados a aumentar el almacenamiento y entrega de energía para cualquier actividad.

Hay tres vías bioquímicas distintas por las cuales se proporciona energía para toda acción humana. Estos "motores metabólicos" son conocidos como la vía fosfágena, la vía glucolítica y la vía oxidativa.

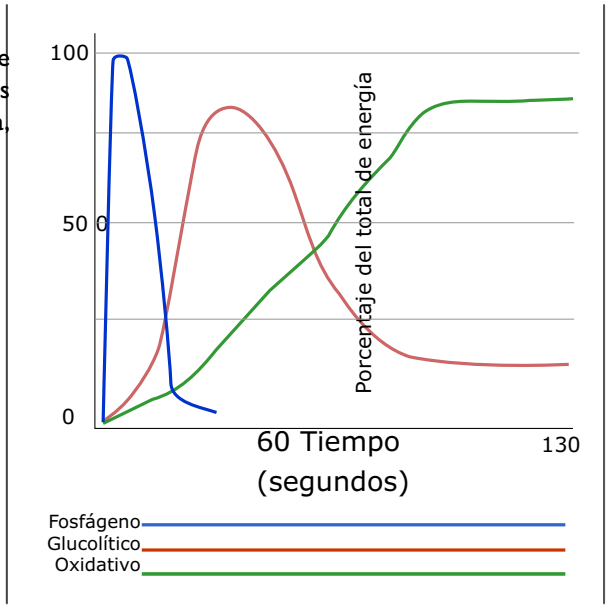
La primera, la vía fosfágena, proporciona la mayor parte de la energía utilizada en actividades de máxima potencia, aquellas que duran menos de diez segundos.

La segunda, la vía glucolítica, domina las actividades de potencia moderada, aquellas que duran hasta varios minutos.

La tercera, la vía oxidativa, proporciona energía para actividades de baja potencia, aquellas que duran más de varios minutos.

Recordarás que las dos primeras vías, la fosfágena y glucolítica, que entregan energía para actividades de alta y moderada potencia, son conocidas colectivamente como "anaeróbicas", mientras que la tercera vía, la oxidativa, es conocida como "aeróbica." La importancia del término "anaeróbico" radica en el hecho de que los sistemas fosfágeno y glucolítico generan energía sin necesidad de oxígeno, mientras que la vía oxidativa o "aeróbica" requiere oxígeno para la producción de energía.

El tema de las vías metabólicas y la producción de energía para la actividad humana se conoce como "bioenergética" y está cargado de detalles de bioquímica y discusiones sobre ATP, ADP, sustratos, mecanismos de reacción, ciclo de Krebs y muchas otras cosas que probablemente intentaste, y probablemente lograste, evitar aprender en la biología del instituto o la universidad.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



Si siente la necesidad de aprender más sobre la bioquímica de la bioenergética, hay muchos recursos disponibles en línea.

Solo necesitamos recordar que el ejercicio anaeróbico es metabólicamente insostenible, mientras que el ejercicio aeróbico es sostenible. La sostenibilidad es la clave.

Generalmente, los esfuerzos totales de dos minutos o menos son anaeróbicos, mientras que los esfuerzos que duran más de varios minutos son aeróbicos.

Reducir toda la bioenergética a este nivel no solo es conveniente, sino que permite un examen con un grado de detalle que facilita una comprensión máxima y útil del acondicionamiento metabólico. Los bioquímicos, aunque capaces de recitar las complejidades de los sustratos energéticos y la producción de ATP, a menudo no ven la interacción de diferentes protocolos de ejercicio y su impacto en la condición física.

Una metáfora puede ayudar a entender nuestra postura sobre la ciencia de la bioenergética. Nos esforzamos por darte la perspectiva de un piloto de carreras, no la de un ingeniero mecánico. Ambos tienen su lugar, pero solo uno conduce el coche el día de la carrera.

Los esfuerzos anaeróbicos son relativamente de alta potencia, y los aeróbicos son de baja potencia. Esto debería ser evidente por nuestra comprensión de que el trabajo anaeróbico es insostenible después de varios minutos. Sería difícil no notar que la potencia o intensidad y la duración del esfuerzo están inversamente relacionadas. La velocidad de una carrera de 100 metros es considerablemente más rápida que la de una milla.

El ejercicio aeróbico es casi universalmente considerado protector del corazón, pero hay evidencia convincente que muestra que el ejercicio anaeróbico es al menos tan protector del corazón como el ejercicio aeróbico.

Aunque el ejercicio aeróbico es ampliamente reconocido como el vehículo ideal para la pérdida de grasa, estudios recientes han demostrado que el ejercicio anaeróbico es un protocolo mucho más eficaz para quemar grasa.

El ejercicio anaeróbico construye músculo; el ejercicio aeróbico quema músculo - punto. Sobre este punto no hay debate inteligente. Compara el aspecto de los velocistas con el de los corredores de larga distancia – aquí una imagen vale más que mil palabras.

La naturaleza desgastante de los músculos del ejercicio aeróbico es tanto causa como síntoma del efecto perjudicial que el trabajo de resistencia puede tener sobre el rendimiento anaeróbico. Lamentablemente, esta lección ha tardado en difundirse en muchos deportes anaeróbicos. Todavía es común encontrar boxeadores y otros artistas marciales que piensan que el trabajo de resistencia largo y lento – como correr en carretera – es esencial para su resistencia en la pelea. Nada podría estar más lejos de la verdad.

Por otro lado, el entrenamiento anaeróbico es de enorme beneficio para los atletas de resistencia. No solo apoya y construye músculo, sino que proporciona el 'empuje' necesario para ganar carreras cerradas. Es importante destacar que no solo el trabajo anaeróbico beneficia al rendimiento aeróbico, sino que el entrenamiento anaeróbico se puede utilizar para desarrollar altos niveles de condición física aeróbica sin el desgaste muscular habitual. Esto se logra a través del entrenamiento por intervalos y es una parte integral del entrenamiento deportivo para la mayoría de los deportes.

Comparación Entre Anaeróbico y Aeróbico

Aumenta la potencia, la velocidad y la fuerza

Mejora la salud cardiovascular

	Quema grasa corporal	*Quema músculo*	*Construye músculo*	*Ayuda en todos los deportes*	*Desarrolla capacidad aeróbica*	*Desarrolla capacidad anaeróbica*	*Anaeróbico*	●
•	•	•	•		•	•	•	•
•		•	•	•			•	

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

	Sprint	*Media Distancia*	*Distancia*
Sistema de Energía Primario	*Fosfágeno*	*Glucolítico*	*Oxidativo*
Duración del trabajo (en segundos)	*10 - 30*	*30 - 120*	*120 - 300*
Duración de la recuperación (en segundos)	*30 - 90*	*60 - 240*	*120 - 300*
Relación Carga:Recuperación	*1:3*	*1:2*	*1:1*
Repeticiones	*25 - 30*	*10 - 20*	*3 - 5*

Entrenamiento por Intervalos

El entrenamiento por intervalos alterna periodos de trabajo de alta intensidad con descansos en intervalos cronometrados. La idea general es realizar un alto volumen de trabajo intenso en un tiempo limitado. En última instancia, no es más que entrenamiento anaeróbico con periodos de descanso controlados.

Los beneficios del entrenamiento por intervalos son tanto para los sistemas anaeróbico como aeróbico. La pregunta obvia es ¿cuánto beneficio y para qué sistema?

Podemos organizar los intervalos para que se enfoquen predominantemente en los sistemas aeróbico o anaeróbico. La tabla a continuación ofrece estrategias de intervalos para enfocar los sistemas metabólicos deseados.

Pero, aún más interesante es la posibilidad de un intervalo híbrido que podría estresar y, por lo tanto, acondicionar sustancialmente ambos sistemas anaeróbico y aeróbico simultáneamente. Encontrar tal intervalo y demostrar su doble eficacia sería un gran hallazgo.

Puede que ya se haya logrado.

Intervalo Tabata

El Dr. Izumi Tabata experimentó con intervalos y publicó en la revista Medicine in Sports and Exercise los resultados de un experimento donde logró mejoras significativas en el acondicionamiento anaeróbico y aeróbico en un grupo de atletas destacados con un protocolo de cuatro minutos (3:50) de 20 segundos de trabajo máximo seguidos de 10 segundos de descanso, repetido 8 veces.

Significativamente, el grupo de alta intensidad de 4 minutos del Dr. Tabata obtuvo una mejor mejora en el VO2 máximo que el grupo de control, que siguió una rutina de intensidad moderada de 60 minutos.

Clarence Bass y Peak Performance ofrecen excelentes relatos de la investigación del Dr. Tabata y comprenden las importantes implicaciones.

Aplicaciones de Tabata

Los sujetos de investigación del Dr. Tabata hicieron ejercicio en bicicletas estáticas; decidimos probar otras aplicaciones.

Nuestra aplicación favorita y más efectiva ha sido la sentadilla "Tabata" – un esfuerzo de sentadillas de 20 segundos de trabajo, 10 segundos de descanso repetido 8 veces, puntuado por el menor número de repeticiones realizadas en cualquiera de los ocho intervalos.

Este único ejercicio prueba y desarrolla capacidades atléticas de élite. Las clasificaciones para este ejercicio predicen con precisión el rendimiento en una amplia variedad de habilidades y rendimientos atléticos fundamentales.

Otra aplicación favorita de nuestro equipo es utilizar el intervalo Tabata en un entrenamiento donde un atleta pasa del remo Concept II a sentadillas, luego dominadas, abdominales y flexiones. Cada ejercicio se realiza como la sentadilla Tabata – 20 de trabajo/10 de descanso X 8. Sumando el eslabón más débil de cada ejercicio se obtiene una puntuación final. El remo se puntúa en "calorías" y los otros eventos por repeticiones. Permitimos un minuto de descanso entre ejercicios.

Ambos entrenamientos simples son muy exigentes y sorprendentemente efectivos. Probar cualquiera de ellos te convencerá de su eficacia. Nuestra experiencia es que las mejoras en las puntuaciones de ambos entrenamientos Tabata sugieren fuertemente que un atleta probablemente muestre mejoras significativas dondequiera que los evaluemos.

Prueba los entrenamientos Tabata, experimenta con el diseño de intervalos variado y repite protocolos notoriamente difíciles de vez en cuando. Confía en que los esfuerzos particularmente desafiantes hablan directamente de tus oportunidades de ganancias físicas, y que el mejoramiento en esos esfuerzos es la mejor medida de esas ganancias. Persigue los intervalos más difíciles.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El punto más importante a recordar es que los esfuerzos de alta intensidad pueden ofrecer un beneficio aeróbico notable sin la pérdida muscular que se observa en el entrenamiento de resistencia.

Dr. Stephen Seiler sobre Intervalos y Trabajo de Resistencia

El Dr. Seiler es un reconocido fisiólogo del ejercicio y entrenador de remo. En un artículo titulado "Entendiendo los Intervalos", el Dr. Seiler explica que hay programas de remo exitosos que entrenan todos los intervalos, algunos, y otros ninguno. Cada enfoque ha demostrado ser efectivo para producir ganadores.

El Dr. Seiler tiene preocupaciones sobre la sabiduría de los programas que se enfocan excesivamente en el trabajo de intervalos, ya que estos pueden producir lo que él llama adaptaciones de primera y segunda ola al entrenamiento de resistencia, pero no adaptaciones de tercera ola. Las adaptaciones de tercera ola son en gran medida específicas de la modalidad de entrenamiento, y no están relacionadas con el acondicionamiento aeróbico, sino con el rendimiento de resistencia. La diferencia es crucial. Pero, ¿queremos adaptaciones de tercera ola?
Las mejoras de tercera ola en el rendimiento de resistencia son completamente específicas de ese deporte y tienen efectos de entrenamiento desventajosos para el rendimiento en otros deportes.
La admisión del Dr. Seiler de que el rendimiento aeróbico de élite puede ser entrenado mediante intervalos de alta intensidad y sus preocupaciones de que los intervalos no producen adaptaciones de tercera ola forman una excelente justificación para evitar el trabajo aeróbico constante.

La idea de que las adaptaciones posteriores al trabajo de resistencia son altamente específicas de la modalidad de entrenamiento y no impulsan un desarrollo cardiovascular adicional
sugiere la posibilidad de generar beneficios cardiovasculares adicionales cambiando los métodos de entrenamiento

lo suficiente como para evitar las adaptaciones de "tercera ola" y centrarse en las adaptaciones de primera y segunda ola a través de una variedad de protocolos y modalidades. Nuestra esperanza y sospecha es que esto amplíe el estímulo cardiovascular.

Posición de CrossFit

Tan ridícula como la idea de que los esfuerzos de resistencia prolongados confieren óptimamente beneficios cardiovasculares y de acondicionamiento físico es la noción de que un estímulo como una bicicleta es buen "cardio", mientras que una pesa rusa, un curso de obstáculos o un entrenamiento tipo CrossFit realizado a niveles de esfuerzo similares ofrece un menor beneficio cardiovascular.

En última instancia, la posición de CrossFit sobre el acondicionamiento metabólico, o "cardio", se resume en dos puntos:

- El entrenamiento anaeróbico puede igualar al entrenamiento de resistencia en beneficio aeróbico.
- El entrenamiento metabólico con modalidades de ejercicio variadas y mixtas evita la especificidad de la adaptación, permitiendo adaptaciones cardiovasculares/respiratorias de primera ola adicionales, y un aumento en la fuerza funcional.

Lo sorprendente es que los atletas de CrossFit han demostrado una mejora en el rendimiento de resistencia sin entrenamiento de resistencia, y aún más sorprendente, en ensayos clínicos el régimen de alta intensidad de CrossFit ha producido mejoras en las medidas de resistencia que rivalizan con las logradas a través de programas compuestos en gran parte por esfuerzos de resistencia.

Los programas de entrenamiento policial en Florida han encontrado que CrossFit produjo mejores tiempos de carrera en distancia que los programas anteriores compuestos principalmente por carreras de distancia.

Los atletas de CrossFit viven en un estado constante de preparación física que los deja listos para entrenamientos especializados y desafíos físicos desconocidos, independientemente de si las demandas son aeróbicas, anaeróbicas o ambas.
Hay coches que recorren 100 millas por galón. Son de baja potencia, lentos y eficientes en combustible. Otros coches son de alta potencia y rápidos pero menos eficientes en combustible. CrossFit está formando atletas poderosos y rápidos, no atletas lentos, de baja potencia y eficientes en combustible.

Los atletas que entrenan predominantemente vías anaeróbicas en una amplia gama de intervalos y modalidades tienen al menos la aptitud cardiovascular o aeróbica de los atletas de resistencia.



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Glosario de Acondicionamiento Metabólico

Pukie & Greg Glassman



Quiero ayudar con algunos de los términos básicos del acondicionamiento metabólico, así que aquí está la guía de Pukie para la bioenergética fácil, completa con comentarios

- Pukie

VO2 máx: Cantidad máxima de oxígeno que se puede utilizar continuamente dividida por la masa corporal. Considerado durante mucho tiempo como el estándar de oro del fitness aeróbico, la ligera ventaja que los atletas de resistencia tienen sobre los atletas anaeróbicos en el VO2 máx puede atribuirse a la baja masa corporal de los atletas de resistencia. Puedo usar una definición similar de fuerza: dividiendo los levantamientos por peso, para mostrar que las personas más pequeñas son más fuertes que las más grandes.

Aeróbico: Baja potencia, baja intensidad, larga duración - más de varios minutos. Esto es lo fácil. ¡Introducidos a esfuerzos reales, estos chicos se derrumban!

Anaeróbico: Esfuerzos de mayor potencia, mayor intensidad y menor duración, aquellos de menos de varios minutos. Anaeróbico en griego significa 'vale la pena'. Pukie quiere saber por qué hay un millón de triatletas recreativos pero solo siete atletas recreativos de 800 metros.

Umbral de lactato: El punto en que al aumentar la intensidad del trabajo, los niveles de ácido láctico en la sangre suben más rápido de lo que se pueden controlar. El ácido láctico es un producto de desecho del trabajo anaeróbico. También conocido como 'umbral anaeróbico', el umbral de lactato marca el punto de intensidad donde el trabajo se ha vuelto mayormente anaeróbico. Esto también es el 'punto de descanso'.

Entrenamiento por intervalos: Protocolo de ejercicio con períodos establecidos de alta intensidad de descanso y trabajo. Así es como los atletas anaeróbicos desarrollan niveles impresionantes de fitness aeróbico: mediante intervalos. Quiero conocer al científico que inventó esto. ¿De qué otra manera podrías hacer trabajos de alta intensidad?

Monitor de frecuencia cardíaca: Se trata del rendimiento. Olvídate de la frecuencia cardíaca. Sin embargo, el monitor de frecuencia cardíaca es un juguete divertido. Mezcla deshidratación, cerveza, colina empinada, bicicleta, día caluroso y húmedo y ve quién obtiene el número más alto. He visto a siete personas superar los 200 al mismo tiempo en la misma colina. ¿Qué puedes hacer tú y tus amigos?

Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Clean

Greg Glassman

El Rey de Todos los Ejercicios

Si no fuera por el snatch, el clean tendría pocos rivales para el título de "Rey de Todos los Ejercicios." Curiosamente, comenzamos nuestro análisis del clean mencionando el snatch, ya que muchos de los elogios atribuidos al clean se aplican igualmente al snatch. Aclarando desde el principio la condición de igualdad del snatch, podemos hablar más libremente sobre las cualidades incomparables del clean sin tener que sugerir repetidamente la posible excepción del snatch a las cualidades inigualables del clean.

Mecánica

El clean es un ejemplo puro de funcionalidad. Consiste simplemente en levantar una carga del suelo hasta los hombros, donde frecuentemente el objeto se prepara para ser levantado por encima de la cabeza. Con el clean pasamos de estar sobre un objeto tirando de él, a situarnos debajo y soportarlo. (Compárese esto con el muscle-up, donde pasamos de estar debajo de un objeto a sostenernos sobre él.)

En su máxima expresión, el clean es un proceso en el que las caderas y piernas impulsan un peso hacia arriba desde el suelo hasta aproximadamente la altura del ombligo, y luego se retiran bajo el peso con velocidad cegadora para atraparlo antes de que se convierta en un tren desbocado. El movimiento termina con las caderas y piernas trabajando de nuevo al levantar el peso en una sentadilla hasta la extensión completa.

La velocidad y fuerza con las que el clean (y sí, el snatch) maneja cargas le otorgan propiedades de desarrollo que otros movimientos de entrenamiento con pesas no pueden igualar. Los deadlifts, las sentadillas y los presses de banca nunca se acercarán a la velocidad y fuerza, y por ende al poder, que requiere un clean con cargas más grandes. Por esta sencilla



razón, aunque estos son movimientos importantes, no están al nivel del clean. El poder es así de importante.

Cualidades de Desarrollo

El clean desarrolla una inmensa fuerza y poder, pero esto es solo la parte más evidente de su historia. (Este complejo movimiento en realidad contiene en sí mismo dos ejercicios importantes: el deadlift y la sentadilla.) El clean es único entre los ejercicios de entrenamiento con pesas porque demanda un atletismo extraordinario más allá de la fuerza y el poder.

La experiencia entrenando el clean mostrará que la falta de velocidad y flexibilidad suficientes son impedimentos comunes para aprender el clean, y que los refinamientos en coordinación, precisión y equilibrio son los mayores obstáculos de todos.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El clean requiere y desarrolla una gran fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, precisión, agilidad, coordinación y equilibrio. El movimiento es tan complejo y matizado como cualquier movimiento en el deporte y solo puede mejorarse, nunca dominarse por completo.



A altas repeticiones, especialmente cuando se combina con el push-jerk, el clean se convierte en una herramienta poderosa para desarrollar una resistencia cardiorrespiratoria funcional y resistencia vitalmente importantes.

No hay ninguna parte de tu desarrollo físico que no pueda verse positivamente impactada al desarrollar y mejorar tu clean. Los beneficios en fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, precisión, agilidad, coordinación y equilibrio son directamente proporcionales a la carga que puedes levantar, y los beneficios para tu resistencia cardiorrespiratoria y

resistencia son directamente proporcionales a las repeticiones y carga que puedes levantar.

Aplicación

El clean es tan completo como puede ser un ejercicio, entrena patrones de reclutamiento motor del núcleo a las extremidades súper útiles, y entrena y acondiciona el cuerpo para aplicar fuerzas grandes y repentinas. Es tan complejo como un "swing de golf" o un "lanzamiento de béisbol", pero accesible para todos los que quieran aprenderlo.

Afortunadamente, no necesitas desarrollar una gran habilidad técnica en el clean para beneficiarte de su amplia y potente oferta atlética. De hecho, los errores en la ejecución del clean pueden aumentar muchas de las exigencias del movimiento con cualquier carga dada, de modo que cuanta más dificultad tengas para desarrollar un buen clean, más beneficios obtendrás practicándolo y entrenando.

Finalmente, el clean es un ejercicio de entrada al clean and jerk, uno de los dos levantamientos olímpicos. El clean and jerk continúa el viaje del clean desde el suelo hasta los hombros con un segundo movimiento poderoso de todo el cuerpo, el jerk, que lleva la carga por encima de la cabeza.

Son los movimientos combinados, el clean y el jerk, los que en protocolos de altas repeticiones mejoran simultáneamente las diez habilidades físicas generales asociadas con el entrenamiento físico. Aprender y trabajar hacia el dominio del clean está bien justificado solo por esta aplicación.

Configuración y Preparación

Idealmente, querrás adquirir una barra de entrenamiento y discos para aprender el clean. El equipo en la foto de arriba es una barra "Alumalite" de quince libras y discos de entrenamiento de cinco libras de Bigger Faster Stronger. Todo el conjunto pesa solo veinticinco libras.

Es muy común que los principiantes practiquen con demasiado peso. Típicamente, al aprender el clean, el peso más ligero parece volar erráticamente. En un intento por controlar el movimiento, el atleta a menudo quiere agregar peso a la barra. Todo lo que esto logra es amortiguar el efecto de algunos movimientos erráticos, lo que solo sirve para enmascarar errores técnicos.

Si no puedes realizar el movimiento de manera consistente y adecuada sin peso o con un palo de escoba, tu progreso se detendrá abruptamente con peso. Cuando eso suceda, tus fallos solo podrán ser diagnosticados y corregidos de nuevo con cargas de entrenamiento, lo que equivale a empezar de nuevo. No pierdas el tiempo apurándote en levantar cargas grandes.

Si la barra de entrenamiento y los discos están fuera de tu presupuesto, puedes hacer un equipo de entrenamiento con tubos de PVC y madera contrachapada. El video de World Class Coaching sobre el clean, "The World's Most Powerful Lift," presenta barras y discos de entrenamiento ligeros hechos en casa.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Vendaje y uso de tiza

Vendaje en las muñecas puede aliviar las molestias al sostener la barra. También se puede vendar el pulgar para proteger la piel al usar el agarre de gancho. Utiliza cinta atlética de tela.

Usa tiza de gimnasia y levantamiento de pesas (carbonato de magnesio) disponible en la mayoría de las tiendas de artículos deportivos.



Agarre de gancho

El agarre de gancho incrementará tu capacidad de levantamiento. Aunque al principio puede ser incómodo o incluso doloroso, con práctica se sentirá completamente natural.

Presiona fuerte tus manos sobre la barra y luego rodea el pulgar con los dedos índice, medio y anular, sujetándolo contra la barra. El dedo meñique, al no alcanzar el pulgar, se mantiene envuelto alrededor de la barra.

Dependiendo del tamaño de tu mano, es posible que puedas o no rodear el pulgar con el dedo anular.

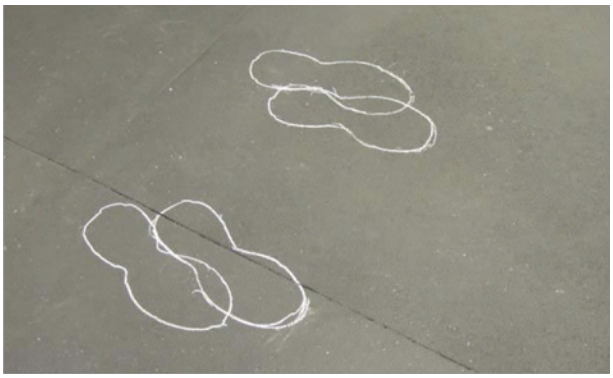
Con peso, la barra no se sostiene en la mano sino que cuelga de los dedos. ¡El agarre de gancho puede eventualmente aumentar tu clean en un 50% o más!



Postura y colocación de manos

La postura inicial para el clean sitúa las piernas y pies directamente bajo las caderas. Esta postura es ligeramente más estrecha que la postura de sentadilla.

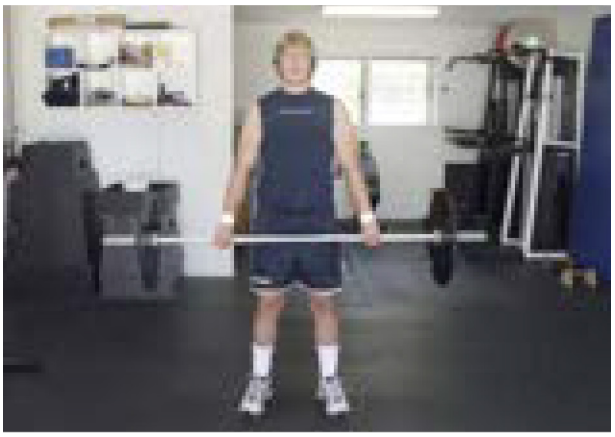
Las marcas de tiza en la foto a la derecha muestran las posiciones de los pies tanto para la postura inicial como para la de recepción o sentadilla. La postura inicial es más adelantada y estrecha que la de recepción.



La posición de las manos es lo suficientemente ancha para evitar que los brazos interfieran con las piernas al levantar desde el suelo.

Finalmente, tu posición de manos se determinará ajustando el agarre para que la barra llegue al punto de explosión donde tienes máxima capacidad de extensión de cadera y pierna. Más sobre esto más adelante.

Dave Leys, a la derecha, está en la postura inicial. Sus pies están dentro de las marcas de tiza internas que se ven arriba a la derecha. Cuando se agache, caerá en las marcas externas y traseras.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El Rack



Observa en la imagen de la derecha que el peso se asienta firmemente sobre el pecho y los hombros de Dave, con los codos apuntando hacia adelante. Esta postura, llamada 'rack', es crucial para el levantamiento de pesas y mejora la flexibilidad de las muñecas y los hombros.

Practica la posición de rack con una carga moderada en un soporte de sentadillas. Alcanza la barra, empujando los hombros y el pecho hacia arriba y hacia afuera, y luego colócate debajo de la barra descansándola en el canal formado por el pecho y los hombros. El agarre es suelto, con varios dedos posiblemente soltándose de la barra; está bien. Las manos solo están sosteniendo la barra.

Con la barra apoyada en los hombros, levántate para quitarla del soporte de sentadillas unos centímetros, exponiendo los hombros, el pecho y las muñecas a la postura.

Con práctica regular, cualquiera puede aprender a 'rakear' la barra e incluso llegar a niveles aceptables de comodidad con la posición. Sin esta técnica, el desarrollo de tu clean se verá innecesariamente y dramáticamente limitado.

Soltando

Cuando un levantamiento sale mal, y ocurre con frecuencia, necesitas poder soltar la barra. Convéncete demostrando que puedes soltarla tanto desde abajo como desde arriba.

Desde abajo, abre las rodillas y empuja la barra hacia adelante dejándola caer al suelo. Mantén las manos cerca de la barra para controlar su descenso.

Desde arriba, simplemente baja los codos e inclínate ligeramente. De nuevo, querrás mantener las manos ligeramente sobre la barra mientras desciende para guiarla y evitar que rebote lejos de ti.





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Técnica – El Levantamiento

El levantamiento comienza esencialmente como un peso muerto. La barra se sitúa directamente sobre el pie. Los hombros están ligeramente delante de la barra.

No hay nada relajado en la posición inicial. El pecho está elevado e inflado; los dorsales y tríceps están firmemente tensados entre sí.

Los brazos están bloqueados con la parte interna de los codos enfrentándose. Las manos, con el agarre de gancho, pueden girarse un poco hacia adentro, flexionando ligeramente las muñecas.

Intenta mantener el plano del pecho lo más erguido posible y los hombros bien hacia atrás.

A medida que la barra sube, la dirección general de la barra es hacia arriba y ligeramente hacia atrás. Cuando la barra llega a las rodillas, las espinillas se han puesto verticales y el peso del atleta se ha desplazado del medio pie a los talones.

Los brazos no tiran en absoluto. Piensa en ellos como correas.

El ángulo de inclinación del torso permanece constante hasta que la barra cruza la rodilla.





Técnica – El Punto de Explosión

Aproximadamente dos tercios arriba del muslo, desde la rodilla, se encuentra el punto de explosión. Hay dos características importantes del punto de explosión. Primero, el punto de explosión es donde la barra roza el muslo en su camino ascendente.

En segundo lugar, el punto de explosión determina el ancho del agarre para que la barra toque el punto de explosión donde tienes la máxima capacidad para la extensión de cadera y pierna.

El punto de explosión se lleva a la barra y luego la cadera y las piernas se extienden de repente, impulsando la barra hacia arriba.





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Técnica – El Punto de Extensión Máxima

Cuando la barra roza los muslos, el pecho se eleva, los hombros se encogen bruscamente y el atleta realiza un pequeño salto con los pies planos. Este es el punto de máxima extensión. Los brazos aún no han realizado ningún trabajo.

El encogimiento y la hiperextensión del torso levantan la barra hacia arriba y hacia atrás, mientras que el impacto del muslo en la explosión tiende a impulsar la barra hacia afuera y hacia arriba. La fuerza neta envía la barra hacia arriba con potencia y un poco hacia atrás.





Técnica – El Tirón Bajo

En el momento exacto de alcanzar el punto de extensión máxima, la cadera se retrae violentamente hacia abajo en una sentadilla. Simultáneamente, los brazos tiran al atleta hacia abajo bajo la barra. Esta es la primera vez que los brazos contribuyen al movimiento.

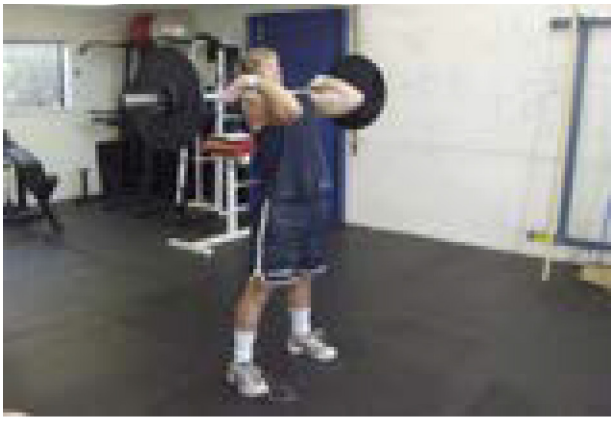


Técnica – La Sentadilla Frontal

Al avanzar los codos rápidamente, la barra se atrapa en el pecho y los hombros. En comparación con la posición inicial, la sentadilla está aproximadamente cuatro pulgadas hacia atrás y un poco más ancha para permitir una sentadilla profunda.

Inmediatamente al recibir la barra, el atleta completa el movimiento al realizar una sentadilla hasta la extensión total.





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Clean con balón medicinal

Sin duda, el clean es un movimiento avanzado. Un front squat y un deadlift técnicamente correctos parecen ser requisitos obvios para el clean, pero a menudo introducimos el clean con balón medicinal mucho antes de que el deadlift y el front squat estén firmemente establecidos.

Esto refuerza el deadlift y el squat e introduce la emocionante dinámica, funcionalidad y potencial metabólico del clean.

El balón medicinal es algo menos intimidante que una barra, pesa menos (comenzamos con un Dynamax de 8 libras y progresamos hasta el balón de 20 libras) y parece sugerir más la funcionalidad práctica del clean que el clean con barra.

El clean con balón medicinal demuestra eficientemente al atleta en desarrollo la secuencia crítica de la cadera acelerando el objeto hasta la máxima extensión, la cadera retrocediendo hacia el squat y, finalmente, la cadera squateando el objeto hasta la extensión completa.

Observa en las fotos las mismas características fundamentales que el clean con barra: despegue, punto de explosión, punto de máxima extensión, tirón debajo y front squat.

Los cleans con balón medicinal de alta repetición son un adelanto maravilloso de uno de los protocolos de entrenamiento más avanzados de CrossFit: el clean y jerk de alta repetición.



Clean y jerk con barra de alta repetición

Solo hemos arañado la superficie del clean. Hay componentes como el "scoop" entre el despegue y el punto de explosión que estamos pasando por alto. Nuestra esperanza aquí es triple: primero, expresar la importancia y potencia del clean, segundo, ofrecer fundamentos suficientes para ayudarte a explorar el movimiento de manera efectiva, y tercero, fomentar una investigación, discusión, exploración y entrenamiento adicionales del "levantamiento más poderoso del mundo."

No hemos discutido sobre plataformas de levantamiento, zapatos o el snatch. Te dejamos la tarea de aprender todo lo que puedas sobre el clean y el levantamiento olímpico.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Fuerza y el Clean

Hemos observado que el máximo de clean de un atleta dependerá en gran medida de su máximo en peso muerto y sentadilla frontal.

Para levantar un peso desde el suelo con confianza y acelerarlo dramáticamente, debería ser un peso muerto fácil. Cualquier carga que intentes levantar debería ser fácil para un peso muerto.

Para lanzarse bajo una carga y atraparla en una sentadilla frontal con confianza, deberá ser una sentadilla frontal fácil. Cualquier carga que intentes levantar debería ser fácil para una sentadilla frontal.

Como regla general, animamos a nuestros atletas a impulsar su máximo combinado de sentadilla frontal y peso muerto a cuatro veces su máximo clean. Esto sugiere que si deseas un clean de 500 libras, deberías desarrollar un peso muerto de 1,000 libras y una sentadilla frontal de 1,000 libras. En un ejemplo menos extraordinario, no esperes levantar 200 libras cuando tu máximo en sentadilla frontal es de 200 libras y tu máximo en peso muerto es de 300.

Mejorar tu sentadilla frontal y peso muerto es una forma segura de mejorar tu clean.

El Clean y el Clean and Jerk

Mencionamos que el clean es un ejercicio de entrada al clean and jerk. El clean and jerk no solo es uno de los dos levantamientos olímpicos; también es un movimiento extraordinario con una capacidad inigualable para mejorar tu estado físico.

El clean será el eslabón débil en el clean and jerk. Si puedes colocarte bajo el peso, probablemente podrás hacer la sentadilla y luego levantarlo sobre tu cabeza.

Queremos un gran clean para poder lograr un gran clean and jerk, y así puedas realizar repeticiones altas de clean and jerk.

Nuestros recursos favoritos para explorar y desarrollar el clean

- Steve Miller de World Class Coaching, LLC ha producido lo que consideramos el material instructivo más avanzado y autorizado sobre el clean disponible en el videotape "The World's Most Powerful Lift". Bob White, un discípulo de Coach Miller, es campeón de levantamiento de pesas en su grupo de edad en Texas. Bob es ingeniero y su análisis cuidadoso de la cinemática del clean al final de ambos videotapes de World Class Coaching es verdaderamente revolucionario en su asombrosa conclusión. IronMind produce MILO, el mejor diario de fuerza disponible, equipos fantásticos, videotapes y pósters relacionados con el levantamiento de pesas y el entrenamiento de fuerza serio. David Webster's "Development of the Clean and Jerk." David Webster es un legendario entrenador de levantamiento de pesas y su "Development of the Clean and Jerk" es una joya de 46 páginas. Disponible solo en IronMind, este pequeño libro está en suministro limitado – consíguelo ahora. USA Weightlifting es el organismo rector nacional del levantamiento de pesas en EE.UU. La página de Dan John's Lifting and Throwing es un verdadero tesoro de información seria sobre levantamiento de pesas. Arthur Drechsler's "The Encyclopedia of Weightlifting" disponible en IronMind. Este gigantesco libro de 500 páginas está dedicado solo a dos levantamientos – el clean and jerk y el snatch.

El clean es tan completo como puede ser un ejercicio, entrena patrones fundamentales de reclutamiento motor de núcleo a extremidades, y entrena y acondiciona para impartir fuerzas grandes y repentinas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

¿Por qué un Clean and Jerk de muchas repeticiones?

De las diez habilidades físicas generales (resistencia cardiorrespiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión), el clean and jerk de muchas repeticiones es el único ejercicio que puede aumentar significativamente todas ellas.

Un atleta capaz de realizar un clean and jerk de 225 libras por quince repeticiones con un peso corporal de 200 libras es, sin duda, "CrossFit".

Que el mayor desarrollador de potencia y velocidad del mundo no se practique tradicionalmente con repeticiones más altas es una limitación que no puede explicarse lógicamente.

El Clean and Jerk de Quince Repeticiones

Para el reto de quince repeticiones de clean and jerk, solo permitimos tocar y continuar en el suelo, pero se permite cualquier descanso deseado en las posiciones de rack, sobre la cabeza y en suspensión. (Descansar aquí no brinda mucho alivio.)

Normalmente realizamos tres series con el mismo peso. Una de 15 repeticiones, otra de 12 y una tercera de 9. La progresión de 15-12-9 cubre completamente el dominio temporal del importante camino metabólico medio, el glucolítico.

Con quince repeticiones, el clean and jerk combina las demandas cardiorrespiratorias de una carrera de 800 metros en una mezcla asombrosa de función, fuerza, coordinación y potencia.

Conclusión

El "rey de todos los ejercicios" incluye dos ejercicios clásicos, el deadlift y la sentadilla, y es en sí mismo un componente de otro clásico, el clean and jerk.

Este clásico de fuerza y potencia exige tanta velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y precisión como cualquier deporte, y con repeticiones más altas es un mejor estímulo cardiovascular que el ciclismo.

El clean, tanto un fin como un medio, marca el punto donde el entrenamiento con pesas se convierte en deporte. Tan difícil de dominar como el violín, cada minuto dedicado a practicar y entrenar este movimiento es un minuto bien invertido.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Reimpresión del artículo del CrossFit Journal. Publicado por primera vez en el CrossFit Journal, Edición 12 - Agosto 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Anatomía y fisiología para deportistas

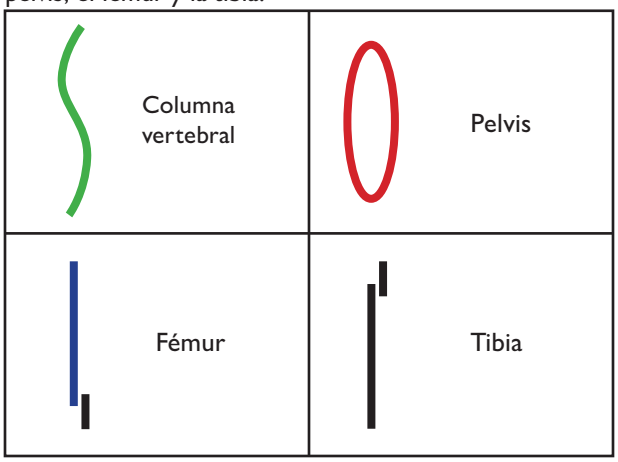
Greg Glassman

Un entrenamiento efectivo requiere una comunicación eficiente. Esta comunicación se facilita mucho cuando el entrenador y el atleta comparten una terminología para el movimiento humano y las partes del cuerpo.

Hemos desarrollado una lección de anatomía y fisiología extremadamente sencilla que, creemos, ha mejorado nuestra capacidad para motivar comportamientos deseados y ha aumentado la comprensión de nuestros atletas sobre el movimiento y la postura.

Básicamente, pedimos a nuestros atletas que aprendan cuatro partes del cuerpo, tres articulaciones (sin incluir la columna), y dos direcciones generales para el movimiento articular. Concluimos nuestra lección de A&P con la esencia de la biomecánica deportiva destilada en tres reglas simples.

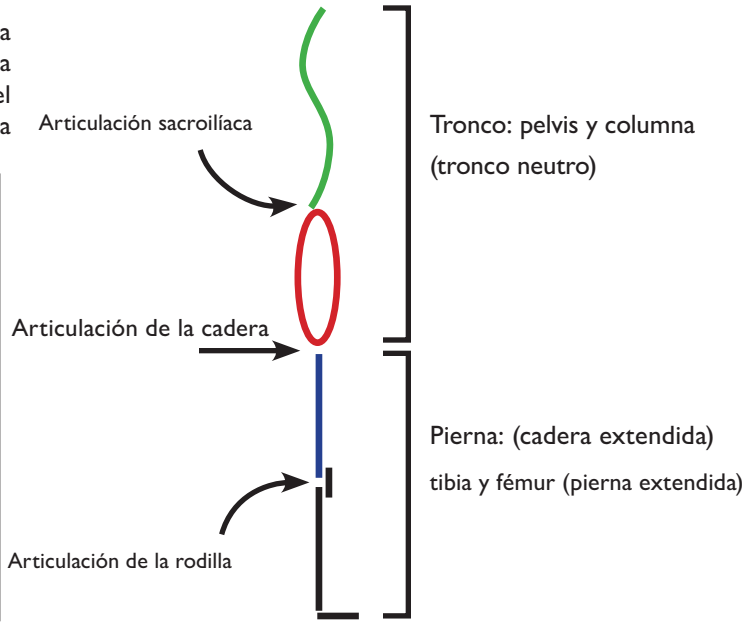
Usamos una iconografía simple para representar la columna, la pelvis, el fémur y la tibia. Mostramos que la columna tiene una forma normal de "S" y su ubicación en el cuerpo del atleta. De manera similar, demostramos la pelvis, el fémur y la tibia.



A continuación, demostramos el movimiento de tres articulaciones. Primero, la rodilla es la articulación que conecta la tibia y el fémur. Segundo, subiendo, está la cadera. La cadera es la articulación que conecta el fémur con la pelvis. Tercero, está la articulación sacroilíaca (articulación SI), que conecta la pelvis con la columna. (Además, destacamos que la columna es en realidad un conjunto de muchas articulaciones.)

Explicamos que el fémur y la tibia constituyen "la pierna" y que la pelvis y la columna constituyen "el tronco".

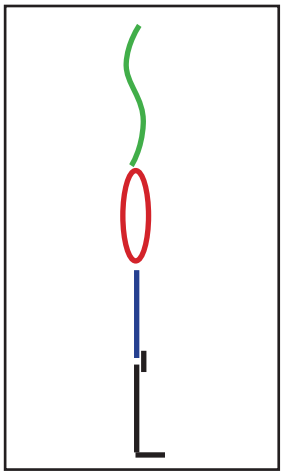
Eso completa nuestra lección de anatomía – ahora pasamos a la fisiología. Demostramos que la "flexión" es reducir el ángulo de una articulación y que la "extensión" es aumentar el ángulo de una articulación.



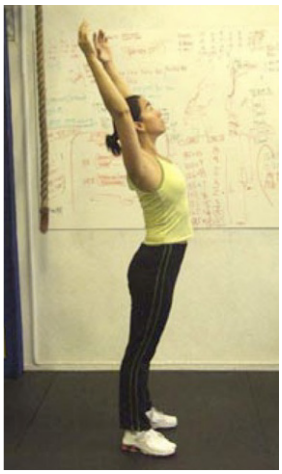
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

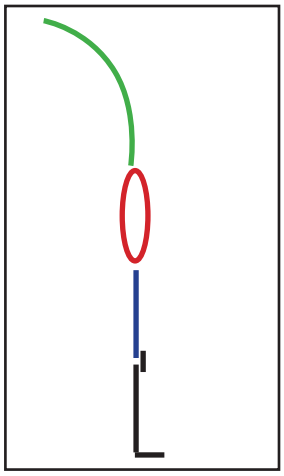
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com





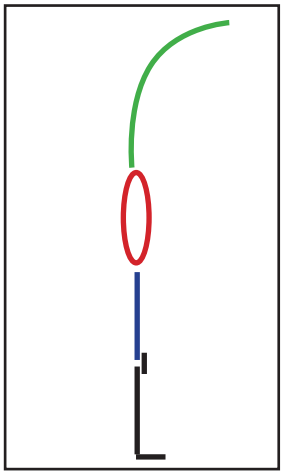
Tronco neutro, extensión de cadera, extensión de pierna



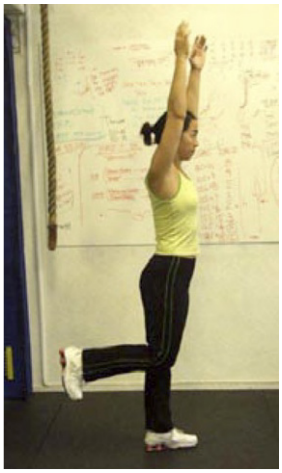


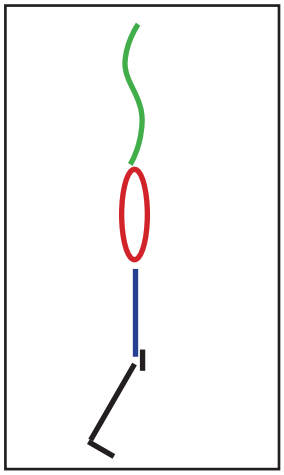
Extensión del tronco



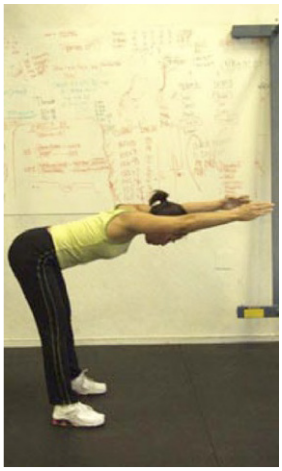


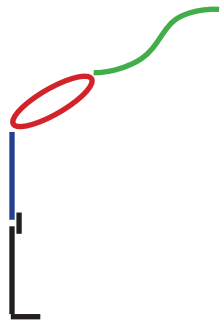
Flexión del tronco





Flexión de pierna





Flexión de cadera

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Antes de abordar nuestra síntesis de la biomecánica esencial, evaluamos a nuestros estudiantes para verificar si todos pueden flexionar y extender su rodilla (o "pierna"), cadera, columna y articulación sacroilíaca (o "tronco") cuando se les indica. Cuando está claro que se comprende la diferencia entre flexión y extensión en cada articulación, indicamos combinaciones de movimientos, por ejemplo, "flexiona una pierna y el tronco, pero no la cadera".

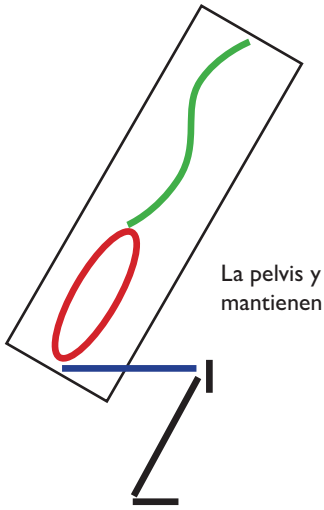
Una vez que las articulaciones, partes y movimientos están claros, ofrecemos estos tres conceptos de biomecánica:

- El movimiento funcional generalmente une la columna vertebral a la pelvis. La articulación SI y la columna están diseñadas para movimientos de pequeño rango en múltiples direcciones. Esfuérzate por mantener el tronco firme y sólido para correr, saltar, hacer sentadillas, lanzar, andar en bicicleta, etc. 3 de 3

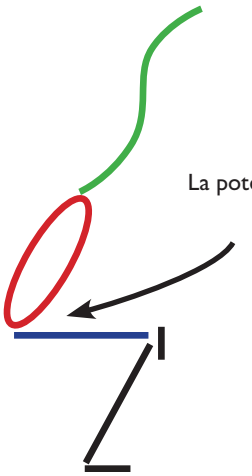
- La dinámica de esos movimientos proviene de la cadera, principalmente de la extensión. Una extensión de cadera potente es ciertamente necesaria y casi suficiente para una capacidad atlética de élite.

- No dejes que la pelvis persiga al fémur en lugar de la columna vertebral. Nos hemos referido a esto en el pasado como "función de cadera silenciada" (CFJ edición 05, enero 2003). También lo llamamos "cadera congelada" porque cuando la pelvis persigue al fémur, el ángulo de la cadera permanece abierto y, por lo tanto, no puede extenderse.

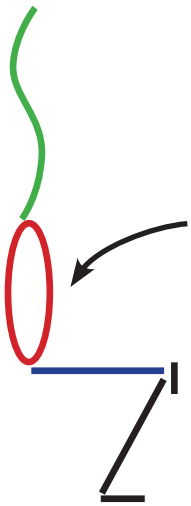
Cuatro partes, tres articulaciones, dos movimientos y tres reglas nos ofrecen a nuestros atletas y a nosotros un léxico simple pero poderoso cuya consecuencia inmediata es hacer que nuestros atletas sean más "entrenables". No podríamos pedir más.



La pelvis y la columna vertebral se mantienen unidas



La potencia proviene de la cadera



La pelvis persigue el fémur

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Funcionalidad y Wall Ball

Greg Glassman

Actualmente, se habla mucho sobre el "ejercicio funcional". Una búsqueda en Google arroja 950,000 resultados para "ejercicio funcional". Incluso una revisión superficial de los sitios en Internet que presentan "ejercicio funcional" parecería apoyar la idea de que el ejercicio funcional se realiza en/con pelotas suizas y bandas elásticas.

Los fisioterapeutas definen el ejercicio funcional como ejercicio en múltiples planos utilizando múltiples articulaciones. El legendario seminarista Paul Chek tiene su propia definición (http:// www.paulchekseminars.com/articles.cfm?select=11), pero gran parte de lo que se denomina ejercicio funcional parece ser ejercicios especializados estrechamente vinculados a la rehabilitación y la fisioterapia.

Donde el ejercicio funcional se promueve para el entrenamiento atlético, parece centrarse principalmente en el entrenamiento del "núcleo" – mucho trabajo con pelotas suizas y ejercicios de tronco. Aunque seguramente tiene algún valor, esta no es la funcionalidad que CrossFit persigue y sostenemos que los beneficios de los movimientos funcionales, tal como los definiremos, superan las ventajas ortopédicas y neurológicas generalmente citadas por los defensores de la "funcionalidad".

Vemos que la mayoría de las acciones humanas se componen de un número limitado de movimientos fundamentales irreductibles. Estos movimientos fundamentales los llamamos funcionales. Incluyen, pero no se limitan a, sentadillas, levantamiento de peso muerto, limpieza, embestida/correr/caminar, saltar, lanzar, trepar y presionar. Esta visión atomista o reduccionista nos lleva a preguntar de cada ejercicio "¿Cuán universal es el patrón de reclutamiento motor?" Cuando aplicamos esta prueba al ciclismo y al press de banca, la respuesta es "no mucho". Cuando hacemos lo mismo con correr y el push-press, la respuesta es "mucho".



El argumento de una respuesta neuroendocrina potente asociada con muchos de los ejercicios que hemos denominado funcionales parece bastante directo. Se sabe, por ejemplo, que los cleans, levantamientos y sentadillas provocan una respuesta neuroendocrina excepcionalmente grande. Al revisar la lista de factores o ejercicios asociados con una respuesta neuroendocrina significativa, cumplen en gran medida o completamente con nuestros requisitos de ser fundamentales, elementales o irreductibles, y universales para el deporte y la vida.

Es nuestra fuerte y razonada sospecha que el resto del elenco completo de personajes que llamamos funcionales

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Retroalimentación a feedback@crossfit.com

will eventually be demonstrated to be responsible for evoking a significant neuroendocrine response. That is, we contend that the pull-up, dip, box jump, running and the like, used in the manner in which we use them, are making large systemic contributions to overall fitness. This view, while novel, if not revolutionary, takes a back seat to a second CrossFit suspicion that is truly revolutionary.

We have come to believe that the specificity of cardiorespiratory training adaptations to exercise modality is a function of an exercise's lack of functionality. This suggests three things. One, a more functional training modality will offer a greater cardiorespiratory benefit than a less functional modality. Two, a regimen of functional movements, developed across all three metabolic pathways, develops cardiorespiratory fitness with greater application to a larger number of activities, which implies the third, that there are varying qualities of cardiovascular fitness.

Currently we see each major functional movement carrying with it a cardiorespiratory capacity that can be developed independently and in conjunction with other functional movements to provide a superior cardiorespiratory response.

Currently we see each major functional movement carrying with it a cardiorespiratory capacity that can be developed independently and in conjunction with other functional movements to provide a superior cardiorespiratory response. We base this view on two commonplace observations in our clinical work.

First, elite runners, cyclists, swimmers, or triathletes crumble when exposed to simple CrossFit-like stressors and their failure is obviously cardiorespiratory. Second, our athletes are increasingly doing very well in competitions based on skills and activities for which they've little or no training.

Run, press, jump, throw, squat, deadlift, lunge, climb, and clean in all three metabolic pathways in varying combinations, at high intensity, and you'll be at most several weeks out from good to great performance (strength and conditioning wise) for nearly any sport or activity.

The claim here is that regimens like our WOD are ultimately a better cardiorespiratory prep than cycling or running for any sport except cycling or running. In fact, the advantage extends to all ten general physical adaptations (cardiorespiratory endurance, stamina, strength, power, speed, flexibility, agility, accuracy, balance, and coordination).

The cardiorespiratory benefit of mixed modal, highintensity functional movements, a la CrossFit's WOD, is a better, more useful, broader cardiovascular stimulus than any monostructural activity like biking, swimming, or running—even in combinations.

The clear implication in light of our view of athletic training and more conventional practices is that the most efficacious tools available for metabolic conditioning are not generally employed. Until training regimens incorporate traditional resistance training protocols (weightlifting and gymnastics/calisthenics) to replace or supplement traditional "cardio" modalities (bike, run, swim, etc.), athletic conditioning remains inferior.

As an example of high functionality and marked carryover of cardiorespiratory benefit to sport and human performance in general, we offer our "wall-ball" exercise. This exercise is largely a front squat and push-press combination. The functionality of throwing or shooting an object from overhead and standing up is hopefully obvious.

We use a 20-pound Dynamax Medicine Ball and a flat vertical target (originally the wall and hence the name) located about 8-10 feet above the ground.

The movement begins as a front squat and follows through to a push press/shove that sends the ball up and forward to the target from which it rebounds back to the throwers outstretched arms where it is "absorbed" back into the squat. In its entirety the wall-ball is quite simply a throw.

When perfected, each shot looks identical to the one before, and the ball's contact and departure are gentle and smooth. If the athlete endeavors to quiet the drill,

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

los beneficios para la mecánica y la técnica de respiración son inmensos.

El ejercicio puede hacerse tan difícil como se desee aumentando el peso de la pelota, alejándose del objetivo o elevando el objetivo.

Comienza y mira cuánto tiempo puedes seguir alcanzando estos hitos:

30 segundos: 12 lanzamientos
1 minuto: 25 lanzamientos
1 ½ minutos: 37 lanzamientos
2 minutos: 50 lanzamientos
2 ½ minutos: 62 lanzamientos
3 minutos: 75 lanzamientos
3 ½ minutos: 87 lanzamientos
4 minutos: 100 lanzamientos
4 ½ minutos: 112 lanzamientos
5 minutos: 125 lanzamientos
5 ½ minutos: 137 lanzamientos
6 minutos: 150 lanzamientos

Si fallas (te quedas atrás), descansa y vuelve a intentarlo. Con el tiempo, querrás llegar al punto de hacer 150 lanzamientos en 6 minutos o menos.

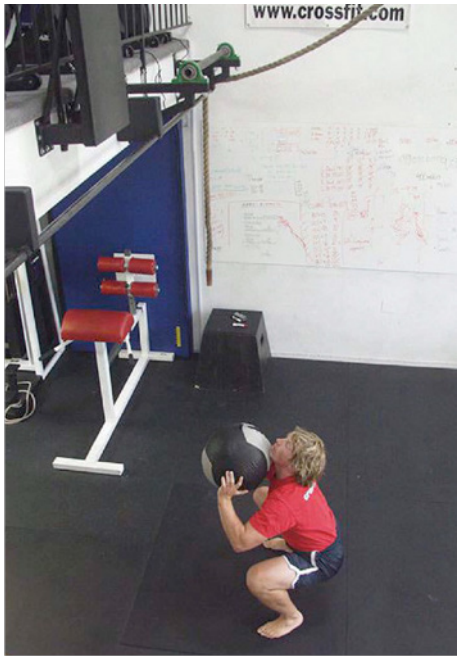
Nuestro mejor tiempo para 150 lanzamientos a un objetivo de 10 pies de altura con una pelota de 20 libras pertenece a Mike Weaver en 4:52.

Si tienes los recursos, quizás sea mejor dominar el ejercicio (6 minutos/150 sentadillas) con la pelota de 4 libras e ir aumentando hasta llegar a la de 20 libras. (Dynamax tiene pelotas de 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20 libras.)

Aquí están los fundamentos de la técnica:

- Cada repetición comienza con una sentadilla profunda, con los pies planos en el suelo
- Mantén los codos hacia abajo y adentro
- Mantén la pelota baja cerca del pecho
- No dejes que la pelota obstruya la vista del objetivo
- Lanza con un pequeño giro de los dedos y empuje
- Haz que los movimientos de ascenso y descenso sean iguales
- Minimiza el ruido al respirar y al contacto con la pelota
- Respira profundamente e intenta sincronizar la respiración con la tasa de lanzamiento

El ejercicio de wall-ball combina dos movimientos clásicos de levantamiento de pesas altamente funcionales, llevados a cargas ligeras y duración extendida para crear una herramienta de acondicionamiento metabólico superpotente con un enorme potencial para aumentar el rendimiento atlético.





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Retroalimentación a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Peso Muerto

Greg Glassman

El peso muerto es insuperable por su simplicidad y efecto, único en su capacidad para aumentar la fuerza de la cabeza a los pies.

Ya sea que tus metas de fitness sean acelerar tu metabolismo, aumentar la fuerza o la masa corporal magra, reducir la grasa corporal, rehabilitar tu espalda, mejorar el rendimiento atlético o mantener la independencia funcional en la vejez, el peso muerto es un atajo marcado hacia ese fin.

Para perjuicio de millones, el peso muerto se usa infrecuentemente y rara vez se ve, ya sea por la mayoría del público que hace ejercicio o, créalo o no, por atletas.

Puede ser que el nombre 'peso muerto' haya asustado a las masas; su nombre anterior, 'levantamiento de salud', era una mejor opción para este movimiento perfecto.

En su aplicación más avanzada, el peso muerto es un requisito previo y un componente del 'levantamiento más rápido del mundo', el arranque, y del 'levantamiento más poderoso del mundo', el envión; pero también es, simplemente, el enfoque seguro y sólido con el que cualquier objeto debería levantarse del suelo.

El peso muerto, que no es más que levantar algo del suelo, se sitúa junto a estar de pie, correr, saltar y lanzar por funcionalidad, pero ofrece una ventaja atlética rápida y destacada como ningún otro ejercicio.

No será hasta que el envión, el arranque y la sentadilla estén bien desarrollados que el atleta encontrará otra herramienta tan útil para mejorar la capacidad física general.

La funcionalidad primaria del peso muerto, su naturaleza de cuerpo entero y la ventaja mecánica con cargas grandes sugieren su fuerte impacto neuroendocrino, y para la mayoría de los atletas, el peso muerto proporciona un rápido aumento en la fuerza general y la sensación de poder que sus beneficios son fácilmente comprendidos.

El peso muerto se sitúa junto a estar de pie, correr, saltar y lanzar por funcionalidad, pero ofrece una ventaja atlética rápida y destacada como ningún otro ejercicio.

Si quieres ser más fuerte, mejora tu peso muerto. Aumentar tu peso muerto puede impulsar tus otros levantamientos, especialmente los olímpicos.

El miedo al peso muerto abunda, pero como el miedo a la sentadilla, no tiene fundamento. Ningún ejercicio o régimen protegerá la espalda de las posibles lesiones del deporte y la vida o de los estragos ciertos del tiempo como el peso muerto. (Ver el recuadro 'Doc

& Coach" en la página 3)

Recomendamos levantar peso muerto cerca del máximo una vez por semana o algo así y tal vez otra vez con cargas que serían insignificantes en bajas repeticiones. Sé paciente y aprende a celebrar pequeños logros infrecuentes.

Los puntos de referencia principales incluirían ciertamente el peso corporal, el doble del peso corporal y el triple del peso corporal, representando un levantamiento 'inicial', 'bueno' y 'excelente' respectivamente.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Para nosotros, los principios fundamentales de una técnica adecuada se basan en tres pilares: seguridad ortopédica, funcionalidad y ventaja mecánica. Las preocupaciones por las tensiones ortopédicas y la funcionalidad limitada nos llevan a rechazar posturas más anchas que el ancho de caderas a hombros. Aunque reconocemos los logros notables de muchos levantadores de potencia con una postura de peso muerto súper ancha, consideramos que su funcionalidad limitada (no podemos caminar, limpiar o arrancar de esa manera de forma segura) y las fuerzas resultantes aumentadas en la cadera de posturas más anchas justifican solo exposiciones infrecuentes y moderadas a ligeras a posturas más anchas.

Experimenta y trabaja regularmente con agarres alternativos, paralelos y de gancho. Explora cuidadosamente y con precaución las variaciones en postura, ancho de agarre e incluso el diámetro de los discos, ya que cada variante estresa de manera única los márgenes de un movimiento funcional crucial. Este es un camino efectivo para aumentar la capacidad de la cadera.

Considera cada una de las siguientes indicaciones para un peso muerto sólido. Muchos motivan comportamientos idénticos, pero cada uno de nosotros responde de manera diferente a diferentes indicaciones.

- Postura natural con los pies bajo las caderas
- Agarre simétrico ya sea paralelo, de gancho o alterno
- Manos colocadas donde los brazos no interfieran con las piernas al tirar desde el suelo
- Barra sobre la unión del dedo pequeño y el pie
- Hombros ligeramente adelante de la barra
- Parte interna de los codos mirando uno al otro
- Pecho elevado e inflado
- Abdominales tensos
- Brazos bloqueados y sin tirar
- Hombros hacia atrás y abajo
- Dorsales y tríceps contraídos y presionando entre sí
- Mantén tu peso en los talones
- La barra se mantiene cerca de las piernas y viaja esencialmente de forma recta hacia arriba y abajo
- El ángulo de inclinación del torso permanece constante mientras la barra está debajo de la rodilla
- Cabeza mirando al frente
- Hombros y caderas suben al mismo ritmo cuando la barra está debajo de la rodilla
- Brazos permanecen perpendiculares al suelo hasta el cierre







® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Agarre mixto



Agarre paralelo



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

Doctor y Entrenador

(Transcripción de una conversación real)

Doctor: Muchos de mis pacientes no deberían hacer peso muerto.

Entrenador: ¿Cuáles son esos, Doctor?

Doctor: Muchos son ancianos, tienen movilidad reducida, y son frágiles o osteoporóticos.

Entrenador: Doctor, ¿permitirías que un paciente así, digamos una mujer mayor, caminara a la tienda a comprar comida para gatos?

Doctor: Claro, si no está muy lejos, lo aprobaría.

Entrenador: Bien, supongamos que después de caminar de regreso a casa, llega a la puerta principal y se da cuenta de que las llaves están en su bolsillo. ¿Está médicamente autorizada para dejar la bolsa en el suelo, sacar las llaves del bolsillo, abrir la puerta, recoger la bolsa y entrar?

Doctor: Por supuesto, eso es una actividad esencial

Entrenador: A mi parecer, la única diferencia entre nosotros es que yo quiero enseñarle cómo hacer esta "actividad esencial" de manera segura y tú no.

Doctor: Entiendo a dónde quieres llegar. Buen punto.

Entrenador: Doctor, apenas hemos empezado.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Entrenamientos de Referencia

Greg Glassman

Diseño de Entrenamientos

El diseño y elaboración de entrenamientos es la principal preocupación de CrossFit. Factores como el impacto, la motivación, la percepción, la recuperación y el tiempo se combinan con décadas de experiencia, aderezadas por la suerte y la intuición, para crear nuestro menú diario, el "Entrenamiento del Día".

Aunque el proceso por el cual diseñamos nuestros entrenamientos es en gran parte racional, el producto final a menudo parece estar infundido con cualidades más comunes al arte que al ejercicio, como la simetría, el tema o el carácter. En este sentido, hemos mencionado en el pasado "la coreografía del esfuerzo" al describir lo mejor del diseño de entrenamientos.

Cuando todo sale bien, el producto final cobra vida en una mezcla de elegancia, simplicidad, forma e impacto. Este mes presentamos seis de estos entrenamientos.

Entrenamientos de Referencia

Nuestra intención es doble al examinar estos entrenamientos. Primero, estos entrenamientos, siendo ejemplares del CrossFit ideal, danos la oportunidad de dejar al descubierto algunos de los consideraciones y detalles posiblemente invisibles que sopesamos nuestro diseño de programación. En segundo lugar, estos seis entrenamientos. Introducir una serie de entrenamientos que te servirán para medir y comparar su desempeño y Mejoras a través de apariciones repetidas e irregulares. en el "Entrenamiento del día". Los entrenamientos previstos. ya que los puntos de referencia se distinguirán fácilmente de otros Entrenamientos del Día al ser dados, en cada Por ejemplo, un nombre femenino. (Ver recuadro).

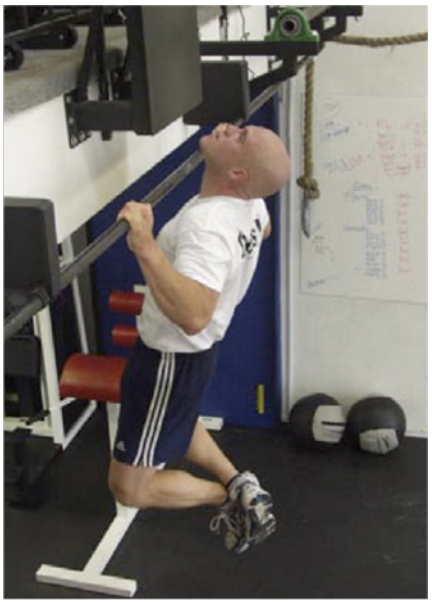
Nuestros primeros seis entrenamientos de referencia se dividen equitativamente entre dos grupos temáticos distintos. Los primeros tres entrenamientos se componen enteramente de flexiones, dominadas, abdominales y sentadillas, mientras que el segundo grupo se distingue por combinaciones de elementos fundamentales de levantamiento de pesas y calistenia o gimnasia. Cada uno está puntuado por tiempo.

Angie					
100 dominadas	**Chelsea**	**5 dominadas**	**Elizabeth**	**Cargada 135 lbs**	**20 dominadas**
100 flexiones 100 abdominales 100 sentadillas por tiempo	30 flexiones 40 abdominales 50 sentadillas Peso muerto 225 lbs 21-15-9 repeticiones 3 rondas por tiempo	10 flexiones 15 sentadillas cada minuto en el minuto durante 30 minutos	Flexiones de parada de manos Thruster 95 lbs 21-15-9 reps 3 rounds for time	Fondos en anillas Fondos en Anillas 21-15-9 reps 3 rounds for time	Dominadas 5 rondas por tiempo - 3 minutos de descanso entre rondas 21-15-9 reps 3 rounds for time

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com.
Comentarios a feedback@crossfit.com

El primer grupo: Angie, Barbara y Chelsea

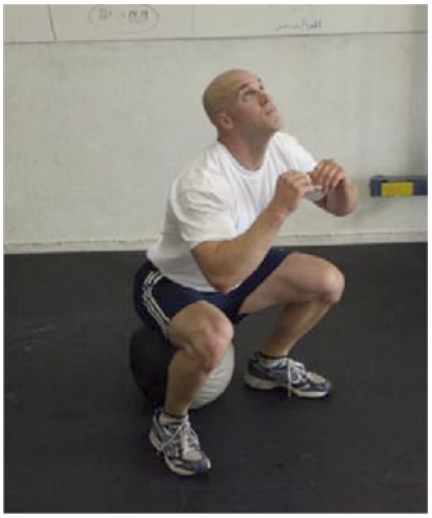


Los entrenamientos del primer grupo, Angie, Barbara y Chelsea, son súper simples (están compuestos enteramente de calistenia común), muy duros, refuerzan dramáticamente las dominadas y, sin embargo, cada uno presenta un desafío metabólico diferente.

Angie y Barbara contienen dominadas, flexiones, abdominales y sentadillas. Chelsea contiene dominadas, flexiones y sentadillas, pero no abdominales.

Para cada uno de estos tres entrenamientos, las dominadas presentan claramente el mayor desafío. Y, después de los entrenamientos, la mayoría de los atletas expresaron sorpresa por su importante dolor en los dorsales, deltoides posteriores y bíceps. En CrossFit las dominadas son sacrosantas y todo el mundo necesita más. Angie, Barbara y Chelsea apoyan estos valores y objetivos.

Demandas metabólicas variadas



Sin embargo, la verdadera historia de estos tres entrenamientos quizás esté oculta por sus obvias similitudes. Cada uno ofrece un estímulo metabólico claramente único. (Sin embargo, cada uno es completamente agotador).

Angie representa unos 20 minutos de trabajo continuo. Incluso con las pausas necesarias en las dominadas y flexiones, el esfuerzo es prácticamente constante de principio a fin. Para la mayoría, el ritmo aumenta con cada nuevo ejercicio. Este entrenamiento tiene un fuerte sabor aeróbico que aumenta a lo largo del entrenamiento.

Barbara exige aproximadamente 3 minutos de trabajo total, puntuados por 3 minutos de descanso repetidos durante un total de 5 intervalos. Con aproximadamente 3 minutos de trabajo y una proporción de trabajo y descanso de 1:1, este es un intervalo aeróbico. Aunque los esfuerzos de tres minutos llegan al césped aeróbico, son lo suficientemente cortos como para tener un fuerte carácter anaeróbico.

Chelsea tuvo un tiempo de espera de 40 segundos de trabajo para la mayoría, seguidos de 20 segundos de descanso repetidos hasta por 30 minutos. A los 40 segundos “encendido” y 20 “apagado”, se trata de un intervalo anaeróbico con un descanso abreviado, lo que imparte un fuerte sabor aeróbico. Este es un intervalo híbrido como nuestro intervalo Tabata.



Angie, Barbara y Chelsea difieren en las demandas metabólicas y cada una cambia estas demandas a lo largo del entrenamiento. Con Angie el trabajo se vuelve más estable a medida que avanza el entrenamiento. Para Bárbara cada ronda dura un poco más y en consecuencia aumenta la demanda aeróbica mientras el resto se mantiene constante. Y con el Chelsea el descanso se reduce a medida que cada ronda tarda cada vez más en completarse, pero no puede exceder 1 minuto, por lo que la calidad aeróbica se afirma a través de descansos cada vez menores.

Este análisis simplifica enormemente la bioenergética de estos entrenamientos y la naturaleza del metabolismo.

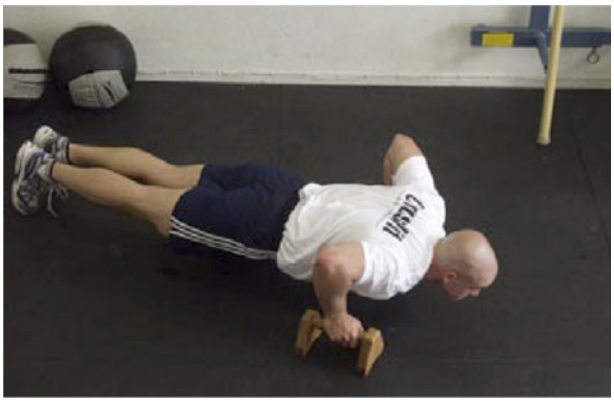
® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

el estímulo variará dependiendo del estado físico de cada atleta y de la estrategia que utilice para abordar el entrenamiento, pero queda claro que estos entrenamientos generan estímulos metabólicos distintos y variados a través de varios caminos metabólicos; esto es enormemente importante.

Por su simplicidad y eficacia, estos entrenamientos son joyas. Cada uno requiere solo una barra de dominadas y unos quince pies cuadrados de espacio. Son de cuerpo completo con un componente desafiante para la parte superior del cuerpo, extremadamente duros, metabólicamente exigentes y colectivamente completos.



"Diane"





Compañeros de Viaje Ideales

Para los viajeros, estos tres entrenamientos son absolutamente perfectos. Lleva contigo el Door Gym o el Ultimate Chinning Bar, ambos son excelentes barras de dominadas portátiles para puertas, y tu habitación de hotel se convierte en el gimnasio perfecto.

El Segundo Grupo: Diane, Elizabeth y Fran

Los entrenamientos del segundo grupo, Diane, Elizabeth y Fran son tríos cronometrados de tres rondas que combinan elementos fundamentales de levantamiento de pesas y calistenia.

Diane consta de levantamientos muertos y flexiones de manos. Elizabeth se compone de cargadas colgantes y fondos en anillas, mientras que Fran está formada por nuestro "thruster" y dominadas.

Estos tres entrenamientos capturan gran parte del espíritu de CrossFit. Cada entrenamiento no solo combina levantamiento de pesas y un elemento calisténico, sino que es un poderoso entrenamiento de cuerpo completo que incluye movimientos funcionales de cadera, empuje y tracción.

Explotando Debilidades

Pero el encantador desafío de estas rutinas radica en su magnífica capacidad para descubrir debilidades y humillarte con ellas.

Para muchos atletas, los levantamientos muertos con 225 libras, cargadas con 135 libras y thrusters con 95 libras son fáciles. Para estos mismos atletas, las flexiones de manos, los fondos en anillas y las dominadas suelen ser deficiencias. Típicamente, estos atletas son más grandes.

De manera similar, aquellos atletas para quienes las flexiones de manos, las dominadas y los fondos en anillas son sencillos, casi seguro que se verán desafiados por estas cargas y repeticiones altas en el levantamiento de pesas. Típicamente, estos atletas son más pequeños.

¿Favorecen estos entrenamientos a los atletas de peso medio? No parece ser así. Los de peso medio parecen sufrir en ambos extremos.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com.
Comentarios a feedback@crossfit.com

Ritmo, Estrategia y Capacidad

Casi todos tendrán que dividir ya sea los ejercicios de levantamiento de pesas o los ejercicios calisténicos en subconjuntos manejables. Si puedes hacerlos sin parar, estos entrenamientos toman alrededor de 4 minutos cada uno. Si no eres un gimnasta con pulmones de delfín, tus tiempos lo reflejarán.

Con esto en mente, no hay vergüenza en tomarse 60 minutos para terminar uno de estos entrenamientos. Si las cargas son superiores a tu capacidad incluso con pocas repeticiones, entonces no tendrás más remedio que modificar el entrenamiento con cargas más ligeras. Pero, si puedes manejar series de tres, podrás pasar por los entrenamientos con 7X3 en la primera ronda, luego 5X3 en la segunda, y en la tercera ronda 3X3.

"Fran"





Flexiones en Parada de Manos

Las flexiones en parada de manos presentarán un problema para un buen número de personas. Si este es un punto débil para ti, practica levantándote en la parada de manos y bajando lentamente hasta que tu cabeza toque el suelo (usa una almohada o cojín) y rápidamente vuelve a levantarte en la parada de manos. Con el tiempo, aprendiendo a hacerlo lo suficientemente lento y con suficientes repeticiones, podrás hacer una flexión hacia arriba.

Hemos visto varias técnicas ingeniosas de asistencia que funcionan para desarrollar las flexiones en parada de manos. Recientemente escuchamos de alguien que usaba una barra de jalón y un stack para ayudar en las flexiones en parada de manos colgándose de la barra con las rodillas. ¡Es una gran idea!

La flexión en parada de manos es un movimiento de entrada que abre las puertas a un mundo de ejercicios y habilidades que son maravillas de equilibrio, agilidad, coordinación, precisión y notable fuerza en la parte superior del cuerpo. (Ver "Construcción de Paralelas") Date la oportunidad de aprender este ejercicio. Diane ayudará.

"Elizabeth"





Fondos en Anillas

Elizabeth requiere fondos en anillas. Me gustaría pensar que ya todos tienen anillas. En cualquier lugar donde puedas hacer dominadas, puedes colgar un par de anillas. El fondo en anillas es al fondo en barra lo que las sentadillas son a la prensa de piernas (¡ay!). Si no tienes anillas, por favor contacta a Tyler Haas de Power Ring Training Systems hoy y hazlo.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com.
Comentarios a feedback@crossfit.com

Correcto. Si compraste anillas solo para completar Elizabeth, se convertiría en uno de los entrenamientos más beneficiosos que hayas intentado, solo por introducirte a las anillas.

Reglas y Preparación

Para cada una de las seis hermanas, Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth y Fran, el entrenamiento requiere que completes el número requerido de repeticiones para cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Puedes dividir cualquier serie según sea necesario, pero no avances al siguiente ejercicio hasta que completes el número especificado de repeticiones.

Si estás haciendo el Entrenamiento del Día (WOD), te estás preparando para estos entrenamientos. Hacer el WOD y aplicarte al 100% a estos entrenamientos cuando aparezcan es suficiente. Si los realizas, mejorarás; si mejoras en estos, te estás volviendo más en forma.

Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran y Elizabeth

Según el Servicio Meteorológico Nacional, el uso de "nombres propios cortos y distintivos en las comunicaciones escritas y habladas es más rápido y menos propenso a errores" que métodos de identificación "más complicados", por lo que desde 1953 las tormentas han sido asignadas con nombres femeninos.

Esta conveniencia y lógica inspiró que otorgáramos nombres femeninos a un grupo especial de entrenamientos, pero cualquier cosa que te deje tendido y sin fuerzas solo para atraerte de nuevo más tarde ciertamente merece un nombre.

En este Diario te presentamos a Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran y Elizabeth. Seis increíbles damas cuyas cualidades discutimos en este número, aparecerán de manera irregular pero repetida como el "Entrenamiento del Día" (WOD).

Solo repitiendo entrenamientos podemos medir nuestro progreso con confianza. Hemos elegido repetir aquellos entrenamientos más desafiantes, formativos y expresivos del ideal de acondicionamiento físico de CrossFit, y estas damas cumplen con esos requisitos.

Dentro de los tres días posteriores a que se publique un entrenamiento con nombre femenino en www.CrossFit.com, completa el entrenamiento y publica tus resultados en los comentarios. Vamos a desarrollar una base de datos en torno a tu rendimiento en estos entrenamientos y queríamos dar un "aviso" a los suscriptores del Diario.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com.
Comentarios a feedback@crossfit.com

Reimpresión de un artículo del CrossFit Journal. Publicado por primera vez en el número 13 del CrossFit Journal - Septiembre de 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Paralletes Caseras Súper Geniales

Greg Glassman

El entrenamiento con paralletes es divertido y muy formativo. Sin entrenamiento de gimnasia, nos perdemos el entrenamiento neurológico más potente (coordinación, precisión, agilidad y equilibrio) disponible para un atleta, y el entrenamiento con paralletes es esencial para tu desarrollo gimnástico.

Esperamos que nuestro entusiasmo por el entrenamiento con paralletes específicamente y el entrenamiento de gimnasia en general los inspire a todos a conseguir un par de paralletes y comenzar su entrenamiento gimnástico en serio.

Con ese fin, ofrecemos este mes instrucciones paso a paso para construir un gran par de paralletes con tubos de PVC disponibles en cualquier lugar donde se vendan materiales de construcción o jardinería.

Cuatro cosas inspiran este proyecto: 1. Son muy baratos ($10-20), 2. CUALQUIERA podría hacerlos, 3. No solo quedan bien, sino fantásticos – no podrías pedir mejores paralletes; estamos sorprendidos de lo buenos que son, y 4. Fue muy divertido construirlos.

Materiales y Herramientas

Materiales:

- 10 pies de PVC de 1 1/2
- 4 codos
- 4 T's
- 8 tapas finales
- Pegamento y imprimación para PVC
- Cinta aislante
- Trapos
- Periódico

Herramientas:

- Sierra de mano de dientes finos
- Cinta métrica
- Cepillo de alambre o papel de lija
- Papel

PRECAUCIÓN

Por favor, realice todo el lijado y corte en un área bien ventilada y use protección para los ojos, nariz y boca, como gafas y un respirador. Se ha relacionado el polvo de PVC con problemas respiratorios, así que tenga cuidado para evitar inhalar cualquier partícula.



(derecha) Todas las herramientas y materiales. El tubo de 10 pies está marcado con cinta aislante, listo para cortar.

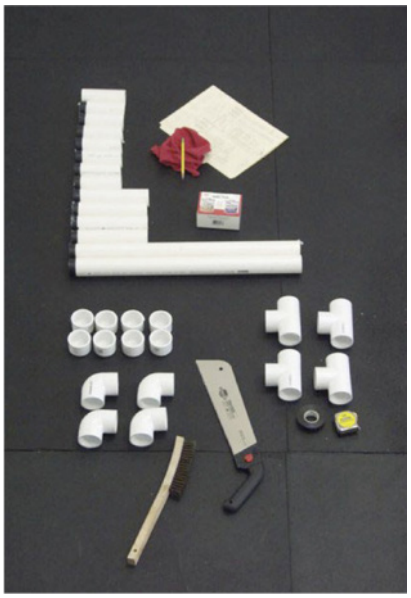
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

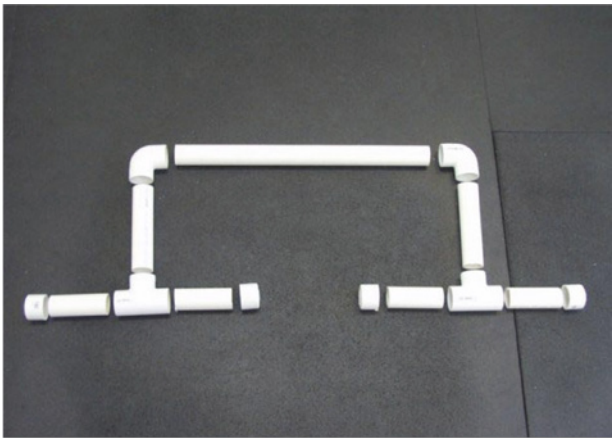
Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com.
Envía tus comentarios a feedback@crossfit.com.

Procedimientos:

- Limpia y seca una sección de 10 pies de tubo de PVC de 1 !.
- Mide y marca con un lápiz a las 24, 48, 56, 64, 72, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110 y 115 pulgadas desde un extremo del tubo.
- Envuelve cinta aislante alrededor del tubo de manera que el borde delantero de la cinta se alinee exactamente con las marcas.
- Corta el tubo en el borde delantero de cada banda de cinta. Esto produce dos secciones de 24, cuatro de 8 y ocho de 5. No cortes sobre la cinta y trata de que los cortes sean perpendiculares a la longitud del tubo.
- Lee cuidadosamente las instrucciones del pegamento y el primer para PVC.
- Aplica primer y pegamento (P&G) en un codo de cada sección de 8. Estas son las "patas".
- P&G las patas a los extremos de ambas secciones de 24. Asegúrate de que las patas estén paralelas en cada pieza.
- Deja a un lado las "partes superiores" terminadas (dos conjuntos de secciones de 24 con "patas").
- P&G las secciones de 5 en cada una de las cuatro T.
- P&G las tapas de extremo en cada uno de los cuatro conjuntos de T. Estas son las "bases".
- P&G las "bases" a las "partes superiores" en las "patas".
- Lija o cepilla con alambre los tubos superiores para que puedan sostener tiza. (Lijar funciona mejor.)



Las piezas cortadas, materiales y suministros, listos para pegar.



Verificación previa al ensamblaje.



Arriba: Una sierra de arco de dientes finos facilita cortar el tubo.

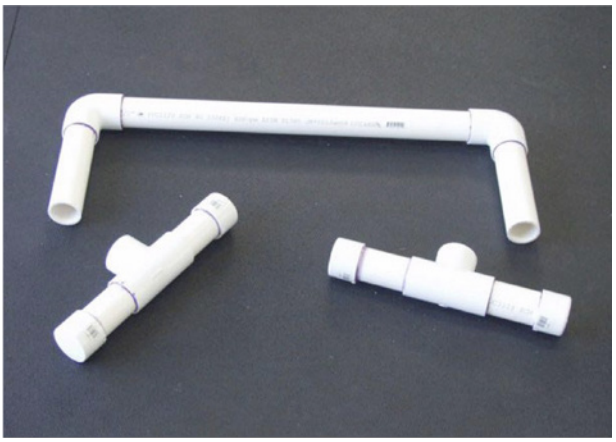


Lee cuidadosamente las instrucciones del primer y el pegamento. Definitivamente quieres una buena unión.

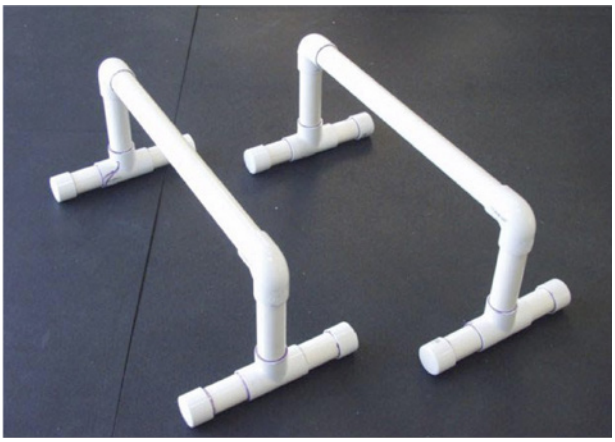
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com.
Envía tus comentarios a feedback@crossfit.com.



Las 'bases' listas para acoplarse a los 'superiores'.



Producto terminado.

Nos tomó aproximadamente una hora ensamblar uno de los equipos de ejercicio más geniales jamás creados.

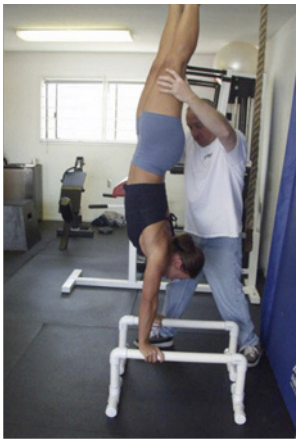
Planeamos organizar una fiesta para hacer barras paralelas en CrossFit Santa Cruz, fabricar media docena para el gimnasio y enviar a cada participante a casa con un conjunto.

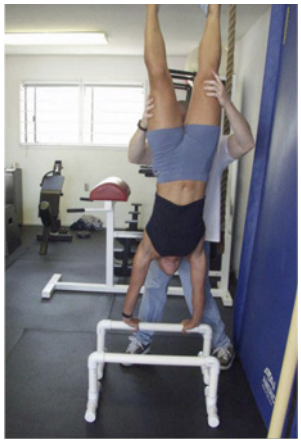
Los campeones de gimnasia Steve McCain y Jay Thornton de American Gymnast han producido la guía definitiva en Internet para entrenar con barras paralelas titulada 'El éxito en el gimnasio comienza en casa: Guía de entrenamiento con barras paralelas'. Este programa incluye lecciones para principiantes, intermedios y avanzados. Hay suficiente material para mantenerte ocupado durante años.

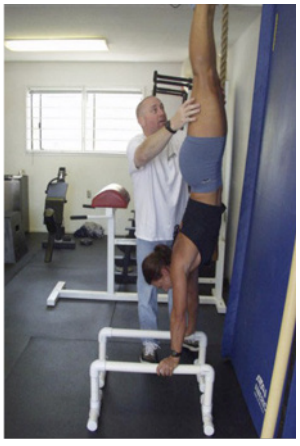


Realiza los ejercicios de la Guía de Entrenamiento con Barras Paralelas y marca y fecha cada ejercicio conforme lo completes. Si tienes dudas sobre tu técnica, grábate en video o toma fotos de tus esfuerzos y compara tus movimientos con el texto y las imágenes de la guía de entrenamiento.









® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com.
Envía tus comentarios a feedback@crossfit.com.

Paralletes caseras (continuación...)

La siguiente lista de ejercicios proviene de la guía. Sería un logro increíble completar esta lista en un año.

- Tuck Sit
- L-Sit
- Tuck Planche
- Press Straddle a Handstand Contra la Pared
- Handstand Contra la Pared
- Flexiones de Pino Contra la Pared
- Flexiones 4 de 4
- Handstand
- ¡Piruetas Adelante en Handstand!
- V Sit
- Tuck Planche a Straddle Planche
- L-Sit Press a Tuck o Straddle Planche
- Press Straddle a Handstand (sin pared)
- Press Pike a Handstand Contra la Pared
- Flexiones de Planche
- Piruetas Adelante 1/1 en Handstand
- ¡Pirueta Inversa en Handstand!
- Press Pike (sin pared)
- Press con Palo de Escoba
- Planche de Cuerpo Recto (pies juntos y sobre una caja)
- Press Straddle Planche a Handstand
- Piruetas Inversas 1/1 en Handstand

Además, hay cinco presiones a handstand que deseas desarrollar en este orden:

- Press de brazo doblado, cadera doblada, pierna doblada
- Press de brazo recto, cadera doblada, pierna doblada
- Press de brazo recto, cadera doblada, pierna recta ("stiff-stiff")
- Press de brazo doblado, cadera recta, pierna recta ("hollowback")
- Press de brazo recto, cadera recta, pierna recta ("planche")

Todos se realizan sin una straddle. Algunos de estos presses están parcialmente contenidos en la guía de entrenamiento. ¡Completar esta lista en dos años sería extraordinario!

Muchos de nuestros atletas, si no la mayoría, están completamente involucrados y comprometidos con un deporte. Para estos atletas, el WOD (Entrenamiento del Día) y su entrenamiento y práctica deportiva consumen toda la energía que pueden tener disponible para la actividad física. Estos atletas tienen sus agendas llenas.

Otros CrossFitters no están comprometidos con ningún deporte en particular y tienen la emocionante opción de explorar de manera más casual múltiples deportes y practicar habilidades y ejercicios diseñados para mejorar la aptitud neurológica (coordinación, agilidad, precisión y equilibrio). Muchos de estos atletas son soldados, policías y bomberos, y para ellos, la aptitud física es su deporte. Estos individuos incluyen a nuestros mejores atletas.

Precisamente pensando en estos atletas, publicaremos cada vez más junto al WOD (Entrenamiento del Día) consejos de desarrollo de habilidades, ejercicios y destrezas para las paralletes y los anillos. No te quedes atrás; haz unas paralletes (¡y compra unos anillos!).

◇

Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com.
Envía tus comentarios a feedback@crossfit.com.

Reimpresión de artículo de la revista CrossFit. Publicado por primera vez en la edición 14 de la revista CrossFit - Octubre 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Entrenamientos en equipo

Greg Glassman



CrossFit podría ser uno de los pocos movimientos populares en la historia del fitness. Al lanzar nuestro sitio web hace casi 32 meses, esperábamos que al publicar entrenamientos diarios, alguien, en algún lugar, los encontrara, los probara, descubriera su eficacia, regresara y, finalmente, atrajera a otros a nuestro concepto. Esperábamos iniciar una revolución en el fitness que pudiera desafiar el modelo comercial al llevar programas de entrenamiento más efectivos a las masas. El plan original requería estructurar los entrenamientos para que cualquier persona razonablemente ingeniosa o ambiciosa pudiera participar. Veíamos nuestros entrenamientos como agentes de cambio lanzados al viento. Sabíamos que si CrossFit llegara a

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

captar se lograría a través del trabajo de varias personas distribuidas por todo el mundo. Aun siendo así, nuestro enfoque y diseño se ha centrado principalmente en el individuo y su entrenamiento, no en el equipo o grupo y sus necesidades.

Hemos tenido éxito en difundir el concepto de CrossFit y ahora trabajamos estrechamente con muchos clientes institucionales; fuerzas armadas y cuerpos de seguridad, equipos deportivos y clubes donde la mayoría de nuestros Entrenamientos del Día (WOD) no se aplican tan fácilmente a un equipo. Al revisar los WOD, notarás que muchos, si no la mayoría, no se adaptan logísticamente al trabajo en equipo. Típicamente, el problema sería que ejecutar, por ejemplo, a 10 individuos a través de un entrenamiento simultáneamente podría requerir diez remos, diez cuerdas y diez pesas rusas un día y diez juegos de anillas, diez soportes para sentadillas y diez desarrolladores de glúteos-hamstrings al siguiente. Esto sería posible para un cliente institucional con un gran presupuesto que haya adoptado el concepto de CrossFit y comprometido completamente sus recursos con nuestro modelo, pero eso no es con lo que usualmente tratamos. (Alternativamente, enviar a uno o dos miembros del equipo a la vez a través de nuestros WOD podría tomar varias horas en algunos casos). Generalmente, nuestros clientes de equipo deben trabajar con su equipo existente, tienen recursos limitados para equipo adicional y no pueden abordar el tema de una conversión total a CrossFit y reestructuración de sus gimnasios con sus superiores sin alguna medida claramente demostrable de éxito con nuestro programa y sus recursos actuales.

Con exactamente estos clientes institucionales en mente, hemos desarrollado treinta entrenamientos en equipo que esperamos faciliten a los líderes de entrenamiento físico (PT) en equipo explorar y adaptar el método CrossFit a su entorno. Llamamos a esto '6 semanas de CrossFit para 10' porque hemos empaquetado estos treinta entrenamientos en equipo como un curso de PT de seis semanas para diez atletas.

Aquí están algunos de los criterios que guiaron nuestros esfuerzos de diseño del programa:

- Acomoda una amplia variación en capacidades (incluyendo tanto hombres como mujeres)
- Exige en última instancia a atletas de élite y novatos
- Motiva y amplifica la camaradería
- Funciona con un número impar o par de participantes
- Preserva el carácter fisiológico de la programación de CrossFit
- Coloca demandas modestas/razonables para nuevo equipamiento

'6 Semanas de CrossFit para 10'

Entrenamientos diarios

1. Corre 5K 1
2. 'Chelsea'
3. Milla con palo de escoba
4. Hoover Ball
5. Línea Conga: Press de banca y dominadas
6. Descanso
7. Descanso
8. Corre 5K 11
9. Carreras de equipo: correr, trepar por cuerda, fondos en anillas
10. Peso muerto 1
11. Lanzamiento de balón medicinal
12. Sentadilla de dos personas, dominadas, correr una milla
13. Descanso
14. Descanso
15. Corre 5K 111
16. Carreras de arrastre: correr, KBS, dominadas
17. El Clean
18. Tira y afloja
19. Máximo de dominadas y fondos/Tabata Squats
20. Descanso
21. Descanso
22. Corre 5K 1V
23. Pres y levantamiento/peso muerto 11
24. Sentadilla, correr, sentadilla, correr, sentadilla
25. Circuito de dominadas, flexiones, abdominales
26. Carrera empujando camiones
27. Descanso
28. Descanso
29. Corre 5K V
30. El Clean y Jerk
31. Carreras de circuito: correr, thruster, dominadas
32. Ejercicios de camarada caído
33. Peso muerto 111
34. Descanso
35. Descanso
36. Corre 5K V1
37. El Snatch
38. Carreras de arrastre: correr, thruster, dominadas
39. Carreras volteando neumáticos
40. Línea Conga: trepar por cuerda y fondos en anillas

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

- Inspira programación creativa en Directores y Líderes de PT
- Confía en movimientos de bajo nivel mientras desarrolla simultáneamente movimientos más complicados
- Diseña entrenamientos que se puedan realizar al aire libre
- Desarrolla un programa que prepare a los atletas y sus instructores para una programación y desarrollo más sofisticados
- Crea un programa que motive la exploración continua del fitness después de la graduación
- Ofrece una exposición que garantice que los atletas puedan seguir el WOD al finalizar el curso
- Diseña un curso de 6 semanas que instructores de PT ambiciosos y experimentados puedan enseñar con confianza durante un curso de tres días y un par de semanas de preparación

Cuando los entrenamientos en equipo están bien diseñados, el efecto fisiológico es igual al de los entrenamientos individuales, pero la magia creada por la dinámica del trabajo en equipo y la competencia no tiene equivalente en el esfuerzo en solitario. Los principales obstáculos para los entrenamientos en equipo son logísticos: problemas de estructura, planificación, tiempo y equipo, y se pueden superar fácilmente.

Nuestros entrenamientos grupales han sido tan divertidos y exitosos que la mayoría de nuestros clientes individuales han pedido ser incluidos en uno de nuestros grupos. El entrenamiento en equipo está dominando cada vez más nuestra práctica clínica local.

Al igual que el programa aquí listado, normalmente trabajamos con equipos de diez. Muchos de nuestros entrenamientos (y muchos de los presentados aquí) se basan en una competencia de dos equipos de cinco personas. Para estos entrenamientos dividimos al grupo entre nuestros dos mejores atletas que actúan como capitanes de equipo. Nuestros líderes de equipo han sido seleccionados por su instinto de cuidado y espíritu de equipo. El enorme beneficio de que atletas de élite aplaudan y celebren genuinamente los logros de atletas menos experimentados debe ser presenciado para ser plenamente apreciado.

Una pizarra o un tablero blanco es una herramienta indispensable para motivar estos entrenamientos en equipo. Los resultados de todos menos uno de los 30 entrenamientos presentados en este número se pueden cuantificar perfectamente. Hemos observado que 'poner números en el tablero' crea un clima donde todos dan su máximo esfuerzo.

Hemos construido este programa con un régimen de cinco días de trabajo y dos días de descanso. Para gran parte del mundo, la semana laboral se extiende de lunes a viernes. No vamos a cambiar eso.

Lista de Equipamiento

- 2 Barras Olímpicas
- 5 juegos de mancuernas de 40 lb.
- Discos de composición de goma
  - 4-10lb. par
  - 4-25lb. par
  - 4-45lb. par
- Estación de Dominadas/Fondos
- 2 Neumáticos Grandes de Camión
- 10 Varillas
- Racks Vulcan
- Pilares de Poder
- Banco
- Cuerda de Escalada de 25 pies
- 2 Balones Medicinales de 20 lb.
- 1 Balón Medicinal de 8 lb.
- Anillas
- Caja de 10 pulgadas
- 1 Camión
- 2 Kettlebells de 1 1/2 pood



Las especificaciones de carga y repeticiones, series y descanso son solo una sugerencia basada en nuestras experiencias. Hemos diseñado estos entrenamientos teniendo en cuenta las capacidades físicas de varios equipos SWAT metropolitanos grandes con los que hemos trabajado. Algunos de los entrenamientos pueden necesitar ajustarse un poco para adaptarse a academias de policía o departamentos regionales.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Semana 1

Corre 5K 1: (un 5K son 3.1 millas). Buscamos una referencia en una distancia que muchos sobrevaloran, pero que es importante. Inicia al equipo en masa y registra sus tiempos de finalización. Calienta con quince minutos de estiramientos antes de comenzar.

Se puede correr en una pista, pero las opciones urbanas y de campo traviesa son mejores. Preferimos un "5K urbano" lleno de obstáculos naturales y artificiales.

Calcula las diferencias de tiempos entre cada posición (diferencia entre 1° y 2°, diferencia entre 2° y 3°, etc.). Estos datos se usarán para el inicio con hándicap en el próximo 5K.

Cada semana comienza con una carrera de 5K y revisar las tendencias de rendimiento es una característica esencial de este entrenamiento. Cada entrenamiento de 5K incluirá "trabajo con palo" (ver Día 3), trabajo de tronco, otros movimientos calisténicos y estiramientos.

Chelsea: Cinco dominadas, 10 flexiones y 15 sentadillas repetidas cada minuto durante 30 minutos. Colócate cerca de las barras de dominadas y pon en marcha el reloj.

Este es un entrenamiento de referencia CrossFit WOD (Entrenamiento del Día). Chelsea es fácil para las piernas y exigente para la parte superior del cuerpo. Las demandas metabólicas ("cardiovasculares") son sorprendentes.

Este es un entrenamiento de dominadas de alto volumen y eso queda claro al día siguiente. Chelsea es un "potenciador de dominadas" y CrossFit está centrado en las dominadas.

Usa un tri-reloj y configúralo en modo cuenta regresiva de un minuto. Da una llamada de "15 segundos" antes de que termine cada ronda.

Este entrenamiento puede introducir las sentadillas para muchos. Insiste en la técnica perfecta. Cuanto más detallista seas, mayor será tu impacto positivo a largo plazo en la vida de estos atletas. Consulta el artículo sobre "La Sentadilla" en el CrossFit Journal.

La mayoría de los atletas encontrarán imposible mantenerse en el ritmo durante treinta minutos. Indica a los atletas que sigan una vez que se queden atrás y que anoten el número de rondas completadas a tiempo y el número de rondas completadas después de quedarse atrás. Chelsea se puntúa como "el número de rondas completadas dentro del minuto prescrito"/"las rondas adicionales completadas hasta 30 minutos". Por ejemplo, una puntuación de "12/9" indica que se completó una ronda por minuto durante doce minutos y durante el decimotercer minuto el atleta se quedó atrás pero luego completó 9 rondas más en los 18 minutos restantes. El primer número determina el rango y el segundo número solo separa más a aquellos con números idénticos en el primero.

completadas durante doce minutos y en el decimotercer minuto el atleta se quedó atrás pero luego completó 9 rondas más en los 18 minutos restantes. El primer número determina la clasificación y el segundo número solo separa más las clasificaciones de aquellos con números idénticos en el primero.

Establece una política de tolerancia cero en la mala técnica. Permitimos balanceos y patadas en las dominadas (es altamente funcional) pero requerimos la Manzana de Adán a la barra y EXTENSIÓN completa en la parte inferior. Las sentadillas deben ir por debajo de paralelo y subir a extensión completa de cadera y pierna. Las flexiones son de cuerpo rígido.

No queremos insistir en la importancia o los estándares con cada uno de los siguientes entrenamientos. Basta con decir que hacer trampa en el rango de movimiento es completamente inaceptable.

Consulta el artículo en el CrossFit Journal de septiembre de 2003, "Entrenamientos de Referencia" para aprender más sobre "Chelsea" y otros entrenamientos importantes.

Milla con Palo: 25 Sentadillas traseras, 25 Sentadillas delanteras, 25 Sentadillas por encima de la cabeza, Corre 400 metros, 25 Press de hombros, 25 Push Press, 25 Push-Jerk, Corre 400 metros, 50 Squat Cleans, Corre 400 metros, 50 Snatches, Corre 400 metros.

Todo este trabajo, excepto las carreras, se realiza con un palo de una pulgada de ancho por 6 pies de largo. Los movimientos se hacen en sincronía y la carrera se mantiene al ritmo del corredor más lento. Todos permanecen juntos en cada repetición.

Este entrenamiento introduce movimientos críticos y funcionales de impacto sin igual. Introducir estos movimientos esenciales con cargas casi nulas exige una enorme precisión, coordinación, equilibrio y flexibilidad, que a menudo son completamente nuevas para el atleta. Las habilidades desarrolladas con estos ejercicios con palo abren el camino para una participación segura y súper eficaz en los estímulos de entrenamiento más importantes conocidos, el levantamiento de pesas. No la basura del culturismo, sino lo auténtico.

El entrenamiento físico no debería ser el único aspecto de la preparación que carezca de habilidad. Exigimos a los equipos habilidades enormes, pero con demasiada frecuencia pensamos que el entrenamiento físico es más efectivo si se basa en elementos de baja habilidad.

Tómate el tiempo para presentar cada uno de los movimientos y no comiences la carrera hasta que casi todos puedan realizarlos.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

aproximación razonable de los movimientos. Introducir y practicar los movimientos probablemente tomará 20-30 minutos.

Al finalizar, clasifica a los atletas por la calidad de sus movimientos e identifica a dos líderes de equipo de levantamiento de peso: uno de peso ligero y otro de peso pesado, según esta clasificación.



Hoover Ball: Hoover Ball es esencialmente voleibol con una pelota medicinal. Hemos jugado con reglas oficiales y no oficiales. Fue más divertido y más exigente sin reglas. Coloca una red o cuerda a 8 pies.

Nuestra versión favorita permite cualquier método de lanzamiento, pases ilimitados y sin restricciones en combinaciones de correr y pasar o lanzar. La pelota debe ser lanzada de manera que pase por encima de la red o cuerda de 8 pies y debe ser atrapada o dejada salir del área por el lado receptor. Un equipo gana un punto si alguien toca y no atrapa la pelota en el lado opuesto o si deja que una pelota lanzada caiga fuera del área en su lado.

Los juegos más exigentes parecen surgir de equipos de dos personas y una pelota medicinal Dynamax de ocho libras. Crea cinco equipos con un peso corporal combinado aproximadamente igual. Rota los equipos para reemplazar a los equipos perdedores en juegos de 13-puntos. El equipo que agarre la pelota primero puede sacar después de que se haya anotado un punto.

Juega durante 60 minutos. Clasifica a los equipos por número de victorias.

Consulta el artículo en CrossFit Journal de febrero de 2003, "Hoover Ball" para aprender más sobre el juego.

Línea Conga: Press de banca y dominadas: Coloca un banco, una barra y una barra cerca de la barra de dominadas. Organiza al equipo y envía al primer atleta a hacer tantas repeticiones de press de banca como sea posible sin descansar en el pecho y luego, sin correr ni apresurarse, va a la barra de dominadas y realiza un máximo de dominadas. Cuando el primer atleta termina su última repetición de press de banca, el segundo atleta se prepara para tomar su lugar. Al completar ambas repeticiones de press y dominadas, el atleta regresa al final de la fila. El banco nunca está libre por más de unos segundos y nadie comienza sus dominadas hasta que el atleta anterior baja de la barra.

Dependiendo de la experiencia y el tamaño físico de los miembros del grupo, intenta inicialmente con 95, 135 o 185 libras para el press de banca. Has seleccionado el peso adecuado cuando los totales del equipo para dominadas y press de banca son iguales. Cinco rondas son suficientes.

Semana 2

Carrera de 5K II: Esta vez comienza a los atletas en orden inverso al de su llegada la semana pasada. Separa sus salidas por las diferencias que registraste la semana pasada. Si los atletas corren igual que la semana pasada, llegarán al mismo tiempo. Hemos aplicado un hándicap a los corredores y los beneficios son interesantes. Esta vez la clasificación de los corredores indica su mejora relativa respecto a la semana anterior.

Captura los tiempos de llegada y recalcula el tiempo bruto de cada atleta restando sus tiempos de salida.

Comparte los datos con los atletas. Haz tus tareas con anticipación. Presentaciones simples realizadas con Excel, mostrando mejoras en los tiempos y cambios en el hándicap, son herramientas motivacionales efectivas.

Antes y después de la carrera es un gran momento para practicar movimientos de levantamiento o "trabajo con palo". La sentadilla frontal, sentadilla trasera, sentadilla sobre la cabeza, press de hombros, push press, push jerk, peso muerto, squat clean y el snatch deben incluirse regularmente en los calentamientos.

Los entrenamientos de 5K son el lugar obvio para adelantar el trabajo de la semana siguiente. Introduce el calentamiento en escalera de dominadas, flexiones, sentadillas y abdominales: uno de cada uno, dos de cada uno, tres de cada uno, hasta el fallo, y luego cuenta hacia atrás hasta uno.

Carreras en equipo: Correr, subir cuerda, fondos en anillas: Coloca anillas cerca de una cuerda de 25". Dos equipos, de cinco cada uno, salen juntos para correr 800 metros. Un equipo regresará

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

al ascenso por la cuerda y el otro equipo regresará a los anillos. El equipo en la cuerda necesita 10 ascensos y el equipo en los anillos debe completar 100 fondos en anillas. El equipo que termine su tarea asignada primero gana la ronda.

A medida que cada competidor regresa de la carrera, solo puede hacer una contribución a los totales de su equipo, es decir, solo puede hacer un ascenso en la cuerda o una serie de fondos en los anillos. Hasta que los cinco miembros del equipo hayan regresado de la carrera, los escaladores o los que hacen fondos no pueden hacer contribuciones adicionales a los totales de su equipo.

Los atletas rotan en la cuerda y los anillos en el orden exacto en que regresaron de la carrera hasta alcanzar 10 ascensos o 100 fondos, terminando la ronda. Cada atleta que no logre ascender en su turno en la cuerda añade dos al número de ascensos requeridos para completar esa ronda. Cada atleta que no pueda contribuir con fondos en su turno añade diez al número de fondos requeridos para completar esa ronda.

El primer equipo en completar su asignación gana la ronda y puede salir para la carrera, señalando la segunda ronda, o esperar a que el equipo contrario complete su asignación.

La competición continúa durante 30 minutos. A los treinta minutos, el equipo más cercano a cumplir con sus requisitos de fondos o ascensos por cuerda (100 vs. 10) gana la ronda incompleta. El equipo que gane más rondas gana el día.

Peso muerto I: Formar dos equipos de cinco atletas cada uno. Calentar y practicar el peso muerto con escobas hasta que todos tengan buena técnica. Cada equipo hará que cada atleta pase por una ronda de 5 repeticiones con 65 libras. Después de verificar que todos tienen una forma excelente con 65 libras, hacer que ambos equipos realicen 3 repeticiones con 95 libras.

Suponiendo que todos aún se ven bien, preparar las barras de ambos equipos con 135 libras. Los atletas se acercarán a la barra uno a la vez y realizarán diez repeticiones, rotando hasta que cada atleta haya completado 5 series de 10 repeticiones cada una. Solo se tolera una forma perfecta. La atención meticulosa a la técnica será recompensada ampliamente por años. Si toma 30 minutos conseguir que todos tengan la forma correcta, está bien.

Si alguien tiene una técnica intractablemente mala, debe ser separado y enviado de regreso a la escoba, luego a 65 libras, y luego a 95 libras con una técnica absolutamente excelente. antes de ser 'rehabilitado' y permitido regresar a su equipo.

Consulte el artículo en el CrossFit Journal de agosto de 2003, 'El Peso Muerto', para aprender más sobre estándares, técnica y la importancia del peso muerto.

Lanzamiento de balón medicinal: Esta competencia se realiza con un balón medicinal Dynamax de veinte libras. Dos equipos de cinco cada uno se alinean en un campo de al menos 100 yardas de largo. Se realizan quince carreras alternando entre 'menos lanzamientos hasta la meta' y 'primero a la meta'. En la competencia de 'menos lanzamientos', un miembro del equipo lanza el balón hacia adelante, y un segundo lo recoge en el lugar de aterrizaje y lo lanza nuevamente hacia adelante donde un tercer miembro del equipo lo lanza a un cuarto. Cada jugador avanza hacia la posición más adelantada después de lanzar el balón. No se permite cambiar el orden ni saltarse el turno.

Ganar la carrera de 'menos lanzamientos' se logra lanzando el balón a través de la línea de meta con el menor número de lanzamientos. En caso de empate, el primer equipo en cruzar la línea con el balón gana.

La carrera 'primero a la meta' se realiza de manera idéntica, excepto que se gana llevando el balón a través de la línea antes que el otro equipo. En caso de empate, gana el menor número de lanzamientos.

No se intenta atrapar el balón medicinal y siempre se marca desde el punto de aterrizaje, no desde el punto al que rueda. No se puede tomar más de treinta segundos entre cada una de las quince carreras. Cuando un equipo cruza su balón por la meta, el equipo perdedor debe recoger su balón y correr hasta la línea de meta. La línea de meta se convierte en la línea de salida de la siguiente carrera: en 30 segundos la carrera comienza de nuevo.

Dos hombres: Sentadilla, Dominadas y Carrera: Cinco equipos de dos hombres compiten entre sí. Al comenzar, cada competidor completa 160 sentadillas, luego cada equipo debe completar un total de 100 dominadas con cada miembro contribuyendo con cincuenta 'dominadas de dos hombres'. La dominada de dos hombres tiene a un hombre asistiendo con un empuje similar a un press de sentadilla, empujando a su compañero por las costillas o el trasero. El contacto del miembro del equipo asistente debe ser solo con las manos y los dedos. Los compañeros alternarán entre tirar y asistir hasta que el dúo alcance 100 repeticiones, 50 cada uno. Después de que un equipo completa las 100 dominadas, ambos miembros completan una carrera de una milla. El reloj se detiene para cada equipo cuando el segundo miembro cruza la

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

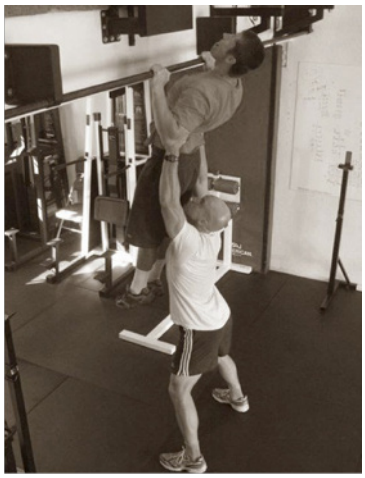
línea de meta. Los equipos se clasifican según el tiempo que tardan en completar todas las sentadillas, dominadas y la milla.

La dominada de dos personas es una técnica clásica que, al combinar la asistencia y el esfuerzo, utiliza todos los grupos musculares principales. Junto con sentadillas rápidas y una carrera de una milla, este entrenamiento es extremadamente exigente.

Dominada de dos personas: Técnica

"En la dominada de dos personas, un integrante asiste con un empuje similar a una sentadilla, empujando a su compañero por las costillas o glúteos. El contacto del asistente debe ser solo con manos y dedos."





Semana 3

Correr 5K III: En este tercer 5K volvemos a la salida masiva. Registra los tiempos y calcula las diferencias para la salida con hándicap la próxima semana.

Nuevamente, hoy se recomienda realizar calentamientos más sofisticados, ejercicios de tronco y trabajo con palo.

Dedica unos 20 minutos a practicar el clean con el palo. El clean está programado para el miércoles de esta semana.

Carrera, KBS, Dominadas Drag Races: Este entrenamiento consta de dos carreras separadas. Cada miembro de dos equipos de cinco personas competirá contra otro atleta del equipo contrario en cada carrera y sumará tiempo para ambas. La primera carrera es una carrera de 800 metros, 50 balanceos de kettlebell de 50 libras (1 ½ pood) y treinta dominadas, todo cronometrado. La segunda carrera es una carrera de 400 metros, 35 balanceos de kettlebell y 20 dominadas.

Inicia el primer par de atletas y observa su progreso para decidir cuándo comenzar con los siguientes pares. La congestión en los kettlebells podría arruinar el esquema de tiempos. Al terminar el último par la primera carrera, inicia la segunda, más corta, manteniendo el mismo orden de atletas.

Este entrenamiento es un guiso de modalidades mixtas, vías metabólicas y ácido láctico. Es una excelente introducción a sus desafiantes versiones mayores: ¡Carrera, Thruster con mancuernas, Dominadas, Carreras de arrastre y Circuitos!

Tus atletas necesitarán recordar que no se espera necesariamente que completen las 30 dominadas o los 50 balanceos de kettlebell en un solo set. Esta es una gran característica de este entrenamiento, ya que la supervivencia a menudo depende de una gestión hábil de los intervalos de trabajo y descanso, y este entrenamiento es excelente para perfeccionar esa habilidad.

El Clean: Después de un calentamiento prolongado y práctica con el palo, forma dos equipos de cinco atletas cada uno. Cada atleta realizará 30 veces el hang squat clean con 65 libras, luego 20 veces y finalmente 10 veces.

Los atletas deben esforzarse por no detenerse durante sus series y no deben dejar la barra en el suelo a menos que sea realmente necesario.

Enfatiza que este ejercicio se realiza con las caderas y no con los brazos. ¡Impulsa con las caderas, encoge los hombros y lánzate! No se permiten power cleans.

El clean, al igual que el peso muerto y la sentadilla, merece un

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

introducción prolongada. Los atletas que no practican el clean no son tan buenos como los que sí; las ventajas de este movimiento, junto con la sentadilla y el peso muerto, son enormes.

Consulta el artículo en el CrossFit Journal de julio de 2003, "The Clean" para aprender más sobre estándares, técnica y la importancia del clean.

Soga Tira y Afloja: Usa una cuerda de Manila de 25 pies, 1 ½", de 3 capas (la misma que se usa para escalar) y ata una línea alrededor de la cuerda marcando el punto de 12 ½ ' (centro). Coloca dos equipos de cinco personas de masa corporal y fuerza aproximadamente equivalentes a cada lado de la cuerda. El tirón comienza con la marca del medio directamente sobre una línea bien definida en la tierra. A la señal, ambos lados trabajan para jalar toda la longitud de la cuerda hacia su lado de la línea en la tierra.

Registra el tiempo del primer tirón y luego haz sustituciones que creas que podrían favorecer suavemente al lado perdedor y prueba tu estimación reformando los equipos y comenzando de nuevo. Si tu sustitución fue buena, el siguiente tirón debería durar más. No dejes que los atletas sepan cuál es tu juego y hazlos trabajar durante 30 minutos.

Da a los equipos tanto tiempo de descanso como duró el tirón anterior, manteniendo una proporción de trabajo a descanso de 1:1.

Esta es una lucha primitiva de gran funcionalidad. Las aplicaciones son infinitas.

Máximo de Dominadas y Fondos/Sentadillas Tabata: Dos equipos de cinco personas se colocan cerca de la barra de dominadas. Cada equipo hace que sus cinco integrantes realicen una serie máxima de dominadas y luego una serie máxima de fondos. Repite esto dos veces más hasta que cada miembro de cada equipo haya hecho tres series de dominadas y tres de fondos. Siempre hay alguien de cada equipo haciendo dominadas o fondos. No pierdas tiempo en las transiciones. Cada miembro del equipo registra su cuenta de dominadas y fondos antes de regresar a la fila.

Después de que el último hombre de ambos equipos haya terminado sus últimos fondos, realiza sentadillas Tabata. La sentadilla Tabata consiste en hacer sentadillas durante 20 segundos y descansar durante diez. El intervalo se repite un total de 8 veces. La puntuación de la sentadilla Tabata es el menor número de sentadillas en cualquiera de los ocho intervalos. La puntuación Tabata del equipo es el promedio de los cinco miembros.

Compara los totales de los equipos en dominadas, fondos y puntuaciones Tabata. Multiplicar la puntuación Tabata del equipo por la suma de todas las dominadas y fondos de los equipos determina la puntuación de un equipo para el día.

La sentadilla Tabata es una aplicación original de CrossFit de la investigación del Dr. Izumi Tabata sobre las adaptaciones de los sistemas anaeróbico y aeróbico a diversos protocolos de intervalos.

Semana 4

Carrera de 5K IV: Salidas con hándicap basadas en las diferencias de la semana pasada. Nuevamente, aplaude al más mejorado. Muchos de estos atletas ganarán carreras por primera vez en sus vidas. Fomenta el éxito.

Practica movimientos con barra. Repasa el clean y luego trabaja el press de hombros, el push press y el push-jerk hasta que todos puedan hacer cada uno a la orden. Mañana es el entrenamiento de "presionando y empujando" con carga. No escuches el argumento de que los movimientos con barra serían más fáciles con carga. La verdad es que la carga solo servirá para enmascarar la falta de coordinación y, en última instancia, limitará la capacidad de los atletas para aprender estos conceptos básicos esenciales.

Presionando y Empujando/Peso Muerto II: Dos equipos de cinco personas se colocan con cargas de 65 libras. Dos hombres se enfrentan de cada equipo con sus cargas de 65 libras y hacen 15 repeticiones de press de hombros, luego 15 repeticiones de push press, luego 15 repeticiones de push-jerk.

Los atletas deben intentar completar las 45 repeticiones sin bajar la barra. No todos lo lograrán. Insiste en una forma perfecta. Con una segunda advertencia de mala forma, el atleta debe llevar la barra al suelo y descansar. El atleta que termine con menos visitas al suelo gana. En caso de empate, gana el que termine primero. Los push press que deberían ser press de hombros no cuentan y los jerks que deberían ser push press tampoco cuentan.

Repite esta competencia hasta que todos hayan hecho los "15", y luego repite la competencia con "12", y luego con "9".

Consulta el artículo sobre la progresión "press de hombros, push-press y push-jerk" en el CrossFit Journal. Discute las eficiencias y funcionalidades de estos movimientos y toma nota de las demandas metabólicas de este entrenamiento según las reacciones de los atletas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Los mismos equipos ahora realizan levantamientos de peso muerto con 30 kg, 15 repeticiones cada uno por turno, luego aumentan a 43 kg para 12 repeticiones, después 61 kg para 9 repeticiones, 84 kg para 6 repeticiones y finalmente 102 kg para tres repeticiones. Nadie puede hacer levantamientos descuidados. Se requiere una forma perfecta para seguir en el juego.

Los atletas retirados para corregir su técnica deben practicar con la última carga que pueden levantar con perfección durante 10 repeticiones.

Consulte el artículo en CrossFit Journal de enero de 2003, 'Shoulder Press, Push Press, Push Jerk' para conocer más sobre la mecánica de estos movimientos.

Sentadillas, Carrera, Sentadillas, Carrera, Sentadillas, Carrera, Sentadillas, Carrera: Cada uno por su cuenta. Al comenzar, cada atleta completa 100 sentadillas, corre 400 metros, 75 sentadillas, corre 400 metros, 50 sentadillas, corre 400 metros, 25 sentadillas, corre 400 metros - todo contrarreloj. Es solo una carrera de 1.600 metros y 250 sentadillas.

Compare y contraste la probable diferencia entre este entrenamiento y correr durante un tiempo equivalente. Tenga la misma discusión mañana también.

Circuito de Pull-up, Push-up, Sit-up: Cada atleta realiza el circuito de 5 dominadas, 10 flexiones y 20 abdominales por 30 minutos. Sin mala forma. Se permite el kipping en las barras.

Clasificaciones basadas en el número de rondas completadas y fracciones de rondas en el marcador de treinta minutos.

Carrera de Empuje de Camión: El mejor escenario es una camioneta en un campo recién arado. Coloque conos a 91 metros de distancia. Dos equipos de cinco personas se turnan para correr series cronometradas de un conjunto de conos al otro. Cada equipo hará cinco carreras.

Semana 5

Carrera de 5K V: De vuelta a la salida en masa. Registre los tiempos y calcule las diferencias para la salida con hándicap la próxima semana.

Mañana es el entrenamiento de Clean & Jerk, así que aproveche para practicar el C&J con las barras una última vez.

Este es un buen momento para introducir algunos ejercicios abdominales más avanzados, como el hollow rock, rodillas a los codos, V-ups, etc.

El Clean & Jerk: Calentamiento y práctica con la barra y luego con una barra vacía. Dos equipos se preparan con 30 kg cada uno y, por turnos, hacen el C&J (clean en sentadilla y push-jerk) 15 repeticiones hasta que cada miembro haya tenido su turno. Aquellos que logren 15 repeticiones sin soltar la barra continúan "dentro" y pasan a la siguiente ronda. En cada ronda las repeticiones permanecen en 15 y la carga sube 9 kg. Continúe hasta que el último participante encuentre un peso con el que no pueda hacer 15 repeticiones de C&J.

Recuerde tocar y solo ir al suelo. Sin reempunar o pausar en la parte inferior. Descanse en suspensión, en el rack o sobre la cabeza según sea necesario. Todos hacia atrás.

Carrera de Circuito de Carrera, Thruster, Pull-up: Este entrenamiento simple tiene un equipo de cinco personas trabajando y un segundo equipo de cinco personas "guiando" y cronometrando una carrera de circuito de cinco rondas de una carrera de 400 metros seguida por 15 thrusters con mancuernas de 18 kg, seguidos por 15 barras.

Después de que el primer equipo complete el circuito de cinco rondas, ellos "guían" y cronometra por 5 rondas para los atletas restantes. Necesitarás cinco pares de mancuernas de 18 kg, un elemento esencial para cualquier programa que se precie.

Esto es realmente bueno. La carrera es funcional, primitiva, crítica. El thruster (una fusión de sentadilla frontal y push-press) es la aceleración más desafiante que podemos concebir - desde la flexión total de los tobillos, rodillas, caderas, hombros y brazos hasta la extensión total de los mismos, contra la fuerza normal de la gravedad, con el peso corporal más una carga (inestable y de dos manos). Lo único que falta son las barras – las incluimos. En múltiples rondas contra el tiempo, esta combinación crea un verdadero desafío que sirve bien a cualquier esfuerzo futuro.



Estaciones de pull-up y dip construidas con trabajo de reclusos y alrededor de $ 00

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com.
Comentarios a feedback@crossfit.com.

Ejercicio del Compañero Caído: La versión más sencilla de este ejercicio consiste en que el atleta que lleva carga se acerque a un "compañero caído" de pie, que se deja caer o se coloca sobre la espalda y hombros del atleta que lo carga. Este entrenamiento es una carrera entre dos equipos de cinco personas para llevar a sus miembros a través de un campo. Aquí está el patrón del ejercicio: A lleva a B, B regresa por C, C regresa y recoge a D, D regresa y recoge a E, quien luego lleva de regreso a A, y finalmente ambos, E y A, corren de vuelta. Cuando A y E cruzan la línea de meta, el equipo de cinco ha terminado. De esta manera, cada miembro ha corrido sin carga, ha corrido llevando a un compañero y ha sido llevado. El primer equipo en terminar gana.

Siete de estas carreras son perfectas para comenzar la mañana. No hay descansos entre carreras.

Deadlift III: Calienta con un ejercicio en escalera de dominadas, flexiones, abdominales y sentadillas. Muévete rápidamente, comenzando desde "uno" hasta "siete" y luego regresa a "uno". Dos equipos de cinco personas se preparan con 61 kilos y cada persona debe realizar 3 repeticiones. En la siguiente ronda se preparan 84 kilos para tres repeticiones, luego 102 kilos para 1 repetición. A partir de ahí, añade nueve kilos en cada ronda. Detente en 138 kilos (siete series).

Supervisa de cerca y detén cualquier levantamiento que comprometa la extensión lumbar. Si el levantador no puede corregir el problema, retíralo del grupo y establece una corrección. Podrías querer que los atletas que sean retirados por corrección técnica utilicen la última carga que puedan levantar correctamente para 10 repeticiones.

Muchos podrán levantar más y algunos no llegarán a los 138 kilos. Eso es completamente normal. Una de las muchas lecciones que se deben aprender es cómo intentar levantar más allá del máximo de forma segura: esto ocurre en la naturaleza todo el tiempo. Entrenados adecuadamente, un levantamiento más allá de la capacidad no representa un riesgo significativo para el atleta. Estos atletas han estado estudiando esto durante cinco semanas.

Semana 6

Carrera de 5K VI: Salidas con hándicap basadas en las diferencias de la semana pasada. Nuevamente, resalta a los que se colocan bien.

Alinea al grupo y haz que realicen una combinación con un palo de escoba de 25 sentadillas traseras, sentadillas frontales, sentadillas sobre la cabeza, presses de hombros, push-presses y push-jerks seguidas de 50 limpiezas de sentadillas y snatches. Sé detallista con la forma.

El Snatch: Hoy presentamos el snatch con un brazo, practicamos la sentadilla sobre la cabeza con carga por primera vez e introducimos el snatch con barra de dos manos (el snatch olímpico). El snatch con un brazo se aprende en minutos y representa bien la mecánica y belleza del snatch olímpico. Practica con mancuernas de 18 kilos durante veinte minutos. Luego, forma dos equipos de cinco personas cada uno con una barra vacía de 20 kilos y haz que cada uno rote a través de rondas de 21-18-15-12-9-6 y 3 repeticiones de sentadillas sobre la cabeza desde el fondo (caja de 25 cm). Finalmente, con la misma barra, los equipos practican el hang squat snatch 10 repeticiones cada uno durante 5 rondas.

Carreras de Arrastre de Correr, Thruster, Dominadas: Este entrenamiento se compone de dos carreras separadas. Cada miembro de dos equipos de cinco personas competirá contra otro atleta del equipo contrario en cada carrera y obtendrá un tiempo para ambas carreras. La primera carrera es una carrera de 800 metros, 30 repeticiones de thrusters con mancuernas de 18 kilos y 30 dominadas, todo cronometrado. La segunda carrera es una carrera de 400 metros, 20 repeticiones de thrusters con mancuernas de 18 kilos y 20 dominadas.

Comienza con la primera pareja de atletas y observa su progreso para decidir cuándo empezar con las siguientes parejas. La congestión en las mancuernas podría arruinar el esquema de tiempos. Al completar la primera carrera por la última pareja, comienza la segunda, más corta, carrera con el mismo orden de atletas.

Carreras de Volteo de Neumáticos: Alinea a dos equipos de cinco personas detrás de dos neumáticos grandes (de 295-363 kilos). Al comenzar, ambos equipos voltean su neumático repetidamente hasta que pase un cono a 91 metros en el campo. (Busca un neumático que sea estrecho y alto, son los más difíciles de voltear a cualquier peso dado.) Indica a los atletas que no intenten levantar el neumático, sino que empujen con el pecho hacia el neumático, intentando impulsarlo hacia adelante y se levantará. Al ganar un equipo, el equipo perdedor levanta su neumático y lo rueda hasta la línea de meta, lo deja caer y comienza la segunda carrera. Los dos equipos compiten por el mejor de 9 carreras.

Línea de Conga: Trepa de Cuerda y Fondos en Anillas: Coloca las anillas cerca de la cuerda. Envía al primer atleta por la cuerda y tiene 60 segundos para hacer tantas subidas como pueda. Al marcar los sesenta segundos, debe descender de la cuerda y, al alejarse de la cuerda, el segundo atleta comienza la trepa, mientras el primero va a las anillas para hacer fondos. Ambos tienen otros 60 segundos para completar tantas subidas y fondos como puedan. Continúa a este ritmo hasta que todo el equipo haya pasado por 5 rondas de la pareja.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Nutrición:

Evitando el Desorden Metabólico



Comida

"Qué largo y extraño ha sido el viaje"
- Grateful Dead

CrossFit ha sido un activo participante en las guerras de las dietas. Durante décadas ha sido un emocionante mundo de 'nosotros' contra 'ellos'.

'Nosotros' éramos el campamento de bajo carbohidrato, baja caloría y buena grasa, y 'ellos' eran la oposición de bajo grasa, baja caloría y alto carbohidrato. La batalla era por el corazón y la mente del público en el asunto muy personal y privado de la nutrición: ¿qué dieta nos hace saludables? continúa en la página... 2

Comida
Página 1

El Cuarteto Mortal
Página 3

Libros de Dieta Responsables
Página 4

Mitos del Colesterol
Página 7

Más allá del Prozac
Página 8

Comida para perros
Página 8

Gary Taubes
Página 9

La Zona y la Zona Omega Rx
Página 10

Un Día en la Zona
Página 10

Hiperinsulinemia
Página 11

de

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

...continuación de la página

Sheldon Margin, editor de la Carta de Bienestar de UC Berkeley, un líder de "ellos", aceptó esta caracterización de líneas de batalla cuando se la presentamos en 1996. En 1996, tanto el Dr. Atkins como Barry Sears eran llamados públicamente "charlatanes" y "fraudes" por médicos, periodistas y nutricionistas convencionales. Mientras que Sears tuvo que acostumbrarse a esto, el Dr. Atkins había lidiado con ataques feroces a su trabajo y carácter desde que publicó su Revolución Dietética del Dr. Atkins en 1972.

Hoy escribimos aquí en 2003 con satisfacción. Satisfacción porque percibimos que estamos ganando decisivamente la guerra de las dietas. En la plaza pública, la realización de que los carbohidratos, no la grasa, te enferman y engordan se está difundiendo rápidamente. Difundiéndose como una verdad sin obstáculos. La posición de que los carbohidratos son esencialmente tóxicos en los niveles de consumo comunes era una verdad suprimida por la corrupción política e industrial de la ciencia y el periodismo. Suprimir la verdad es como mantener una pelota de playa bajo el agua; requiere trabajo constante contra una resistencia incansable. Han resbalado y nuestra posición se mantiene como la pelota de playa en la superficie del agua, donde todos pueden verla.

Interpretamos nuestra posición de ser claramente visibles como ganar las guerras de las dietas porque nuestra dieta modela mejor la nutrición humana y siempre superará al modelo de la oposición si se prueba. La nuestra funciona, la suya no. Donde la suya funciona, la nuestra funciona mejor. Su éxito requería que nos mantuvieran fuera del mercado. Preferiblemente bajo el agua.

En innumerables intercambios con médicos, entrenadores, nutricionistas y familiares compartimos nuestra posición y la respuesta común era, "¿tienes alguna ciencia? Necesito ciencia." Teníamos ciencia y la mostramos con orgullo. Nadie la leía. La demanda de evidencia revisada por pares es casi siempre una pantalla de humo. Los que la escriben la leen, el resto finge. Si puedes entrenar a las personas para que acepten sin cuestionar la proposición X, entonces en gran medida has inoculado a estas mismas personas de siquiera considerar "no X".

La ciencia que apoya nuestra posición, aunque se produce a un ritmo creciente, siempre estuvo ahí y no es responsable del cambio dramático de los últimos dos años.

Lo que ha cambiado es que el público compró unos 100 millones de libros de dietas en los últimos treinta años realizando el experimento científico más importante y exitoso jamás realizado. Ante un constante y universal bombardeo del mantra de que la grasa es mala por parte de las autoridades de salud pública, millones de personas sin credenciales clínicas o científicas probaron regímenes encontrados en libros "peligrosos" y encontraron algunos de ellos maravillosamente efectivos.

El Dr. Robert Atkins merece crédito por soportar abusos inimaginables mientras se mantenía firme, Gary Taubes por ser el primer periodista en exponer el fraude y los orígenes de la posición baja en grasa y por señalar más tarde que la ciencia podría haber estado detrás del Dr. Atkins todo el tiempo, Barry Sears por ajustar una dieta responsable, y el Dr. Uffe Ravnskov por exponer el fraude y los errores en la investigación anti-grasa tan efectivamente que tuvo que ser completamente ignorado para ser tratado.

Pero los verdaderos héroes son cada uno de ustedes que pensaron por sí mismos, ignoraron el coro de médicos, nutricionistas, periodistas y vecinos balando como ovejas, "la grasa es mala", siguieron la lógica de reducir el consumo de carbohidratos, y luego, de manera crítica e importante, probaron la dieta. Pruebas una dieta y te sientes genial, pruebas otra y se te caen los dientes. ¿Quién necesita un médico?

Los pacientes les están contando a sus médicos sobre la Zona, Protein Power y Atkins, no al revés. Los médicos en todas partes están haciendo ellos mismos la Zona y Atkins por consejo de sus pacientes al ver el éxito de sus pacientes. La literatura revisada por pares permanece sin leer, pero la reverberación del mensaje de los buenos libros de dietas está abriéndose camino desde el autor hasta el lector, al médico y finalmente de vuelta a los pacientes.

Quizás este proceso no sea tan inusual sino simplemente otro ejemplo de la eficiencia de las redes descentralizadas. En cualquier caso, es consistente con esta parte de la filosofía del epílogo del Dr. Uffe Ravnskov en Los Mitos del Colesterol:

"Después de una conferencia, una periodista me preguntó cómo podía estar segura de que mi información no era tan sesgada como la de la campaña del colesterol. Al principio no supe qué decir. Después encontré la respuesta.

No podía estar segura. Todos deben obtener la verdad de manera activa. Si quieres saber algo, debes mirar todos los fundamentos tú mismo, escuchar todos los argumentos tú mismo, y luego decidir por ti mismo cuál parece ser la respuesta más probable. Puedes ser fácilmente desviado si pides a las autoridades que hagan este trabajo por ti.

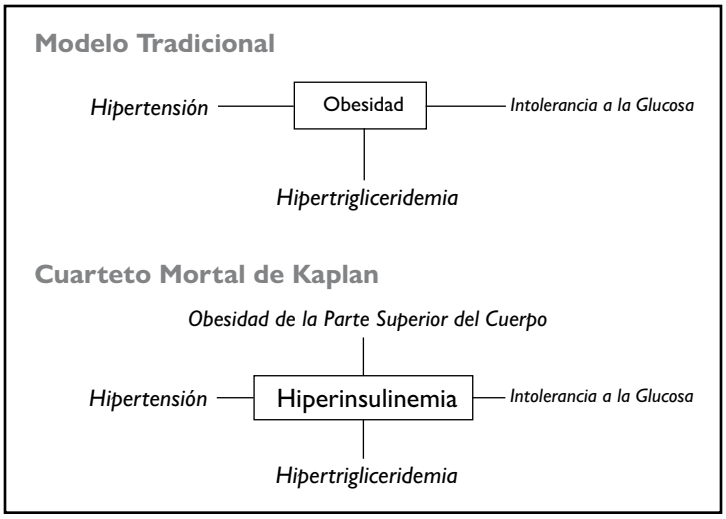
Esta también es la respuesta para aquellos que se preguntan por qué incluso los científicos honestos son engañados. Y es también la respuesta para aquellos que, después de leer este libro, hacen la misma pregunta."

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El Cuarteto Mortal



Los médicos e investigadores han reconocido durante mucho tiempo la agrupación de factores de riesgo para enfermedades del corazón. Los médicos han sabido durante décadas que la obesidad, la intolerancia a la glucosa (un precursor y medida de la diabetes), la hipertensión y la hipertrigliceridemia tienden a coexistir en la misma persona y son predictivos de enfermedades cardíacas.

Además, los médicos habían notado que la intolerancia a la glucosa, la hipertensión y la hipertrigliceridemia esperan a los pacientes que se han vuelto con sobrepeso. Se asumió que, debido a que la obesidad era lo primero, era la causa de los otros factores de riesgo. Aunque esta es una suposición natural, es sin embargo una falacia lógica clásica: Post hoc, ergo propter hoc (Después de esto, por lo tanto, debido a esto).

Esta visión tradicional de la obesidad como la causa de la intolerancia a la glucosa, la hipertensión y la hipertrigliceridemia fue seriamente cuestionada cuando el Dr. Norman Kaplan, jefe de la División de Hipertensión del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas en Dallas, publicó un artículo en julio de 1989 en los Archivos de Medicina Interna titulado "El Cuarteto Mortal". Cuando el Dr. Kaplan examinó la investigación, encontró que la obesidad no es la causa de la intolerancia a la glucosa, la hipertensión y la hipertrigliceridemia, sino solo un correlato.

El Dr. Kaplan continuó demostrando que la hiperinsulinemia, otro correlato de cada uno de los factores de riesgo tradicionales, puede representarse de manera más realista como la causa de la intolerancia a la glucosa, la hipertensión, la hipertrigliceridemia Y la obesidad (específicamente la obesidad de la parte superior del cuerpo).

La importancia de este trabajo es difícil de exagerar. Tratar la intolerancia a la glucosa, la hipertensión, la hipertrigliceridemia y la obesidad como enfermedades separadas no había arrojado resultados impresionantes y, con demasiada frecuencia, el tratamiento para una de estas enfermedades exacerbaba las demás (por ejemplo, la dieta de Dean Ornish empeora los triglicéridos mientras reduce la obesidad y la hipertensión).

¿Cuál sería una prueba legítima de la hipótesis del Dr. Kaplan? Bueno, si el hiperinsulinismo es la causa raíz de la intolerancia a la glucosa, la hipertensión, la hipertrigliceridemia y la obesidad, entonces reducir el hiperinsulinismo debería reducir la aparición de los factores de riesgo correlacionados y lo hace.

El Dr. Kaplan sugirió de manera convincente que el hiperinsulinismo era la causa de los factores de riesgo de enfermedades cardíacas en 1989, pero el Dr. Robert Atkins había estado haciendo el mismo punto desde 1972 y lo había demostrado en miles, si no millones de personas que habían seguido su libro, La Revolución Dietética del Dr. Atkins. Una de las muchas lecciones que se pueden obtener de esta historia es que el clínico astuto a menudo supera al investigador por décadas, lo que nos lleva a un punto final: hay dos problemas serios con la ciencia médica actual: primero, que la correlación y la causalidad son trágicamente confundidas por muchos investigadores y segundo, que hay poco respeto e interés entre los académicos por los protocolos a menudo muy exitosos empleados por los clínicos.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Libros de Dieta Responsables

Estos autores comprenden la naturaleza de doble filo del control de la glucosa en sangre, es decir, la regulación hormonal y la restricción calórica. Nuestro grupo incluye un lipidólogo, cardiólogo, psiquiatra, nefrólogo, un fisiólogo del ejercicio, patólogo, endocrinólogos en práctica e investigación, biólogos, un abogado, periodista y cetrero. En su mayoría citan la misma investigación publicada y han llegado a la misma conclusión: la dieta baja en grasas/alta en carbohidratos es letal.

El primer libro listado para cada autor está vinculado a Amazon.com.

Barry Sears PhD:

- La Zona
- Una Semana en la Zona
- Los 100 Mejores Alimentos de la Zona
- La Zona Sin Edad
- La Zona de la Soya
- Dominando la Zona
- Bloques de Alimentos de la Zona
- Comidas Perfectas de la Zona en Minutos
- La Zona Omega Rx

Robert Atkins, M.D.:

- Revolución Dietética del Dr. Atkins
- Nueva Revolución Dietética del Dr. Atkins

El Dr. Robert Atkins se mantuvo firme en la idea de que el hiperinsulinismo provocado por el consumo excesivo de carbohidratos era la raíz de la obesidad y otros factores de riesgo para la enfermedad coronaria, a pesar de una avalancha de críticas y acusaciones de charlatanería por parte del establecimiento médico colectivo. Sus citas de estudios y su impresionante récord clínico tuvieron poco impacto entre los defensores de la moda de la dieta alta en carbohidratos/baja en grasas.

El primer libro del Dr. Atkins, Revolución Dietética del Dr. Atkins, contiene sus respuestas a la condena de su dieta por parte de la Asociación Médica Americana y la subsiguiente investigación de su régimen por el Comité Selecto del Senado sobre Nutrición y Necesidades Humanas. Recuerden de Gary Taubes que fue este Comité Selecto del Senado, presidido por George McGovern, el que en gran medida patrocinó, promovió y financió la dieta baja en grasas y alta en carbohidratos que ha destruido la salud de incontables millones. (No es sorprendente ver que los socialistas, a través de su visión colectiva para todos nosotros, han hecho por la salud y la nutrición lo que han hecho por la economía y los derechos humanos). La A.M.A. no es probable que revierta su impacto negativo en la salud humana en mil años de buenas acciones.

derechos.) La A.M.A. No es probable que revierta su efecto negativo. impacto en la salud humana en mil años de buena andanzas

William Dufty:

Sugar Blues

Sugar Blues, publicado en 1975, proclamaba que el azúcar era un veneno responsable de enfermedades y sufrimientos inimaginables. Un millón de copias de este pequeño libro se vendieron y el establecimiento médico se rió. ¡Ups, él tenía razón! Leer Sugar Blues a la luz de la investigación moderna, una comunidad médica más iluminada, y el legado de la dieta alta en carbohidratos/baja en grasas es estremecedor.

Drs. Michael y Mary Dan Eades:

El Poder de las Proteínas

The Protein Power Lifeplan Michael Eades is a very good writer, and Protein Power has been an accessible introduction to responsible nutrition. The Eades' examination of research on diet and heart disease is outstanding. The book is great; the diet is good. For many this book has resonated where the Zone may have been impenetrable.

Michael Norden, M.D.:

Más allá del Prozac

El Plan de Vida del Poder de las Proteínas Michael Eades es un escritor muy bueno, y El Poder de las Proteínas ha sido una introducción accesible a la nutrición responsable. El examen de la Eades sobre la investigación en dieta y enfermedades cardíacas es sobresaliente. El libro es genial; la dieta es buena. Para muchos, este libro ha resonado donde la Zona podría haber sido impenetrable.

continuado en la página...

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Libros sobre dieta responsable

...continúa de la página

Habíamos visto este efecto de la Dieta de la Zona mucho antes de que se publicara Más allá del Prozac. Teníamos un archivo lleno de testimonios sobre la mitigación de los trastornos mentales después de seguir la Zona y no estábamos seguros de qué hacer con ellos hasta que este libro salió al mercado en 1996.

Uffe Ravnskov, M.D., PhD:
Los mitos del colesterol

El Dr. Ravnskov "no tiene perro en esta pelea". No aboga por ninguna dieta, pero lo que sí dice, y de manera bastante convincente, es que la conexión entre el consumo de grasas saturadas, el colesterol alto y las enfermedades cardiovasculares, conocida como la idea de la "dieta del corazón", está construida sobre una casa de arena.

Ravnskov tiene credenciales impecables como investigador y médico y su comprensión de la investigación en torno a las estatinas, el control del colesterol y las enfermedades cardiovasculares no tiene rival. Ravnskov aporta a la discusión una comprensión del protocolo y diseño experimental que también es singularmente única.

Drs. Richard and Rachael Heller:
La dieta de los adictos a los hidratos de carbono es saludable para toda la vida

Los Heller aportan una asombrosa historia personal y profesional a la comprensión del hiperinsulinismo. Los Heller son ambos distinguidos profesores de medicina en la Facultad de Medicina Mount Sinai de Nueva York.

Ray Audette:
Neanderthin

Neanderthin es una presentación deliciosamente escrita de la posición de la paleodieta: "si un hombre de las cavernas pudo cazarlo o recolectarlo para comer, tú también puedes".

Loren Cordain, PhD:
The Paleo Diet

El Dr. Cordain es ampliamente reconocido como la principal autoridad mundial en nutrición paleolítica. La Dieta Paleo elabora brillantemente la discordancia provocada por una dieta marcadamente contraria a nuestro desarrollo y diseño biológico.

Roy Walford, M.D.:
The Anti-Aging Plan
Vida útil máxima
La dieta de los 120 años

El Dr. Walford es el líder indiscutible de los investigadores de la longevidad. Esta U.C.L.A. El patólogo ha estado estudiando y pensando en la longevidad desde la escuela secundaria. Es imposible investigar la restricción calórica y la longevidad sin encontrar su trabajo.

Calvin Ezrin, M.D.:
The Endocrine Control Diet
The Type 2 Diabetes Diet Book

Calvin Ezrin descubrió los tirotrofos, las células dentro de la glándula pituitaria responsables de la producción de la hormona estimulante de la tiroides, cuando era un joven investigador de Banting y Best, los descubridores de la insulina. El Dr. Ezrin, un endocrinólogo pionero, nunca ha encontrado un médico dispuesto a responder pública y directamente a sus afirmaciones sobre los efectos totalmente beneficiosos de las dietas cetogénicas. Durante mucho tiempo ha sido más fácil ignorar a este científico y médico que enfrentarlo.

La Dieta de Control Endocrino y el Libro de la Dieta para la Diabetes Tipo 2 son el mismo libro. En su libro, el Dr. Ezrin ha publicado una carta, "Doctor to Doctor" en la que ofrece su ayuda para comprender la cetosis dietética benigna y ofrece asistencia a cualquier médico que desee ponerse en contacto con él.

Hemos descubierto que el Dr. Ezrin es de enorme beneficio para todos los diabéticos que le hemos enviado.

T.S. Wiley and Bent Formby, PhD.: Lights Out: Sleep, Sugar, and Survival

Wiley y Formby continúan en la línea de Beyond Prozac de Norden con evidencia convincente del vínculo científico entre la falta de sueño y el trastorno metabólico del hiperinsulinismo. Ésta es una premisa poderosa que cuenta con un fuerte apoyo.

Gerald Reaven, M.D., Terry Kristen Strom, M.B.A., Barry Fox, PhD.:
Syndrome X

Nadie ha realizado más investigaciones científicas sobre el trastorno metabólico causado por el hiperinsulinismo que el Dr. Reaven. Este trastorno se conoce ampliamente como "síndrome X" en los círculos médicos, etiqueta dada por primera vez por el Dr. Reaven.

continued page... 6

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

Libros de Dieta Responsables

...continuación de la página

El Dr. Reaven ha sido ferozmente crítico de cada intento por mitigar el "síndrome X" reduciendo la ingesta de carbohidratos hasta que publicó su libro en 2000. Cita repetidamente estudios que muestran que la pérdida de peso es equivalente con dietas isocalóricas de diversa composición de macronutrientes. Es difícil creer que un hombre con el historial y conocimiento de Reaven no sepa que todas las pérdidas de peso de veinte libras no son igualmente beneficiosas. Esto, y sus duras críticas a Atkins y Sears, sugieren la posibilidad de un problema de integridad con el Dr. Reaven.

Diana Schwarzbein, M.D.:
El Principio Schwarzbein
El Principio Schwarzbein II

Diana Schwarzbein es endocrinóloga, especializada en diabetes, osteoporosis, menopausia y condiciones tiroideas.

Mauro DiPasquale, M.D.:
La Dieta Anabólica
La Dieta Metabólica

El Dr. DiPasquale es el padre de la dieta cíclica, de la cual la Mejora Hormonal Natural es una variante indistinguible. En la práctica, esta dieta se parece a la de Atkins con uno o varios días de indulgencia por semana. Los seguidores de la Dieta Anabólica encontraron defensores fuertes y elocuentes entre académicos, entrenadores y atletas interesados en deportes de fuerza. Los debates entre los partidarios de la Zona y los de la Dieta Anabólica han sido destructivos para ambos bandos y no han resuelto nada.

El conocimiento del Dr. DiPasquale y su posición como autoridad en esteroides anabólicos, junto con la desafortunada asociación pública de la palabra "anabólico" con esteroides, probablemente condenaron su dieta al olvido. Funciona, y funciona muy bien.

Christian Allan, PhD, Wolfgang Lutz, M.D.:
Vida Sin Pan

Vida sin pan es una excelente presentación de la literatura científica sobre el metabolismo de los carbohidratos, un tema al que ambos autores han dedicado sus carreras científicas.

Jennie Brand-Miller, PhD, Thomas M.S. Wolever, M.D., PhD, Kaye Foster-Powell, M. Nutr. & Diet., Stephen Colagiuri, M.D.:
La Nueva Revolución de la Glucosa

Este libro se presenta como "La Guía Autoritativa del Índice Glucémico". Puede que lo sea.

Rob Faigin, J.D.:
Mejora Hormonal Natural (MHN)

La Mejora Hormonal Natural debe considerablemente más a Mauro DiPasquale y la Dieta Anabólica de lo que su autor reconoce. Un compendio entretenido de obras responsables, MHN nos deja con la sospecha de que Faigin, un abogado, no ha podido separar la teoría de la programación efectiva.

Aunque ninguno de los consejos de ejercicio de los gurús de la nutrición revisados aquí iguala la calidad o efectividad de sus regímenes nutricionales, las opiniones de Faigin sobre ejercicio provienen directamente de las revistas de musculación. MHN es una mezcla emocionante de ciencia sólida, teoría no probada, y lo mejor de las revistas de culturismo.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Mitos del Colesterol

Todo el mundo sabe ya que el consumo de grasas animales y colesterol provoca enfermedades cardíacas. Sin embargo, hay un problema simple con este conocimiento: es absolutamente, positivamente, completamente falso, y nadie puede hacer este punto más convincentemente que el Dr. Uffe Ravnskov en su maravilloso libro Los Mitos del Colesterol.

El Dr. Ravnskov, armado con una mente brillante, un doctorado en química, un título de médico y un historial impecable de investigaciones médicas publicadas, es el equivalente médico al periodista científico Gary Taubes gritando en voz alta "¡El Emperador está desnudo!"

Aquí, gracias al Dr. Ravnskov, hay algunos datos importantes sobre el colesterol y su respaldo científico. Hay más investigación disponible a través de este portal de la que se podría estudiar en un año. ¡Disfruta!

Aquí tienes un extracto de una excelente reseña sobre Los Mitos del Colesterol del sitio web de la Fundación Weston A Price por Stephen Byrnes, N.D., RCNP:

"¿Comprarías un libro que literalmente fue incendiado por sus críticos en un programa de televisión en Finlandia? Yo lo haría y tú también deberías. La tan esperada versión en inglés del notorio libro del extraordinario escéptico Dr. Uffe Ravnskov ya está disponible en NewTrends Publishing.

Ravnskov, un médico con un doctorado en química, ha publicado más de 0 artículos y cartas en revistas revisadas por pares criticando lo que el Dr. George Mann, anteriormente de la Universidad de Vanderbuilt, una vez llamó "la mayor estafa en la historia de la medicina", a saber, la Hipótesis Lipídica: la creencia de que las grasas saturadas y el colesterol en la dieta obstruyen las arterias y causan aterosclerosis y enfermedades del corazón.

Armado con una mente aguda y un impresionante dominio de la literatura, Ravnskov destruye metódicamente la más famosa vaca sagrada de la medicina moderna y la vaca lechera más rentable para varias compañías farmacéuticas. Sin perdonar a nadie, Ravnskov una y otra vez presenta los principios de la Hipótesis Lipídica y los estudios que supuestamente los prueban, y muestra cómo los estudios están equivocados o basados en estadísticas manipuladas que en realidad no prueban nada."

Datos sobre el Colesterol

1. El colesterol no es un veneno mortal, sino una sustancia vital para las células de todos los mamíferos. No existen "colesterol bueno" o "malo", solo densidad. El estrés mental, la actividad física y el cambio de peso corporal pueden influir en el nivel de colesterol en la sangre. Un colesterol alto no es peligroso por sí mismo, pero puede reflejar una condición no saludable, o puede ser totalmente inocuo.

2. Se dice que el colesterol alto en la sangre promueve la aterosclerosis y, por lo tanto, también la enfermedad coronaria. Pero muchos estudios han demostrado que las personas cuyo colesterol en sangre es bajo se vuelven tan ateroscleróticas como las personas cuyo colesterol es alto.

3. Tu cuerpo produce de tres a cuatro veces más colesterol del que consumes. La producción de colesterol aumenta cuando consumes poco y disminuye cuando comes mucho. Esto explica por qué la dieta "prudente" no puede reducir el colesterol más que un promedio de unos pocos por ciento.

4. No hay evidencia de que demasiada grasa animal y colesterol en la dieta promuevan la aterosclerosis o los ataques cardíacos. Por ejemplo, más de veinte estudios han demostrado que las personas que han tenido un ataque cardíaco no han comido más grasa de ningún tipo que otras personas, y el grado de aterosclerosis en la autopsia no está relacionado con la dieta.

5. La única manera efectiva de reducir el colesterol es con medicamentos, pero ni la mortalidad cardíaca ni la mortalidad total han mejorado con medicamentos cuyo efecto es solo la reducción del colesterol. Al contrario, estos medicamentos son peligrosos para tu salud y pueden acortar tu vida.

6. Los nuevos medicamentos reductores de colesterol, las estatinas, previenen las enfermedades cardiovasculares, pero esto se debe a otros mecanismos distintos a la reducción del colesterol. Desafortunadamente, también estimulan el cáncer en roedores.

7. Muchos de estos hechos se han presentado en revistas científicas y libros durante décadas, pero rara vez se cuentan al público por los defensores de la idea dieta-corazón.

8. La razón por la que los legos, médicos y la mayoría de los científicos han sido engañados es porque los resultados opuestos y en desacuerdo se ignoran o se citan incorrectamente sistemáticamente en la prensa científica.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Más allá del Prozac

En Más allá del Prozac, el Dr. Michael Norden, profesor asociado clínico de psiquiatría en la Universidad de Washington, desarrolló la idea de que los eicosanoides, sobre los cuales Barry Sears ha escrito e investigado, juegan un papel esencial en la función cerebral.

La hipótesis del Dr. Norden es que las dietas bajas en grasa/altas en carbohidratos han contribuido sustancialmente a los trastornos mentales que pueden ser tratados eficazmente por Prozac. Él sostiene que la dieta de la Zona es un tratamiento clínico efectivo para estas dolencias.

Como si las enfermedades del corazón, la diabetes y el cáncer no fueran suficientes, aquí hay una lista de trastornos del libro del Dr. Norden que el Prozac puede ocultar, pero que la dieta de la Zona puede tratar y quizás curar. Nos reiríamos de esta lista, pero hemos visto el beneficio en aproximadamente una docena de estas dolencias en nuestra práctica clínica.

- Alcoholismo
- Anorexia nerviosa
- Ansiedad
- Artritis
- Trastorno por déficit de atención/
- hiperactividad
- Autismo
- Trastorno bipolar
- Trastorno dismórfico corporal
- Trastorno límite de la personalidad
- Bulimia
- Cataplejía
- Dolor crónico
- Trastorno de despersonalización
- Neuropatía diabética
- Distimia
- Mutismo selectivo
- Labilidad emocional
- Enuresis
- Síndrome de Gilles de la Tourette
- Hipocondría
- Hipomanía
- Impotencia
- Agresión impulsiva
- Mioclonía de intención
- Trastorno disfórico premenstrual
- Depresión mayor
- Migraña
- Onicofagia
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de pánico
- Parafilia
- Celos patológicos
- Trastorno de estrés postraumático
- Eyaculación precoz
- Fenómeno de Raynaud
- Esquizofrenia
- Trastorno afectivo estacional
- Conducta autolesiva
- Fobia social
- Síncope
- Tricotilomanía

Comida para perros

¿Carnívoro o maízvoro?



El ingrediente principal en la mayoría de las comidas para perros es el maíz. Por mucho más dinero podemos pasar al arroz.

Al principio nos costó imaginar el nicho de un perro que come maíz, o "maízvoro", pero con un poco de trabajo lo conseguimos. En la naturaleza, los perros que comen maíz usarían sus pequeños dientes frontales para despojar la mazorca de granos. Pero hay competencia por el maíz entre otros maízvoros, como las gallinas. Es para estos competidores como la gallina que nuestro perro comedor de maíz necesitaría un montón de colmillos – para ahuyentar a las gallinas del maíz, ¡no para comerlas!

Tome cualquier requerimiento calórico que afirme un fabricante de comida para perros y coloque una cantidad equivalente de biomasa naturalmente disponible que tenga entre el sesenta y setenta por ciento de carbohidratos sobre una lona. Ahora encuentre un perro que coma tanta hierba y vegetación. Se necesitaría una cabra.

La premisa de que un perro requiere una dieta alta en carbohidratos es patentemente absurda. La industrialización de los alimentos ha producido algo que ni el hombre ni el perro deberían comer.

Atenea, la mascota de CrossFit, no le gusta el maíz. No lo comerá. Tampoco comerá arroz, papas fritas, la mayoría de los "premios para perros" o "comida para perros". Sin embargo, le gustan las patas de pollo y las come crudas. Come diariamente un promedio de 3-5 patas de pollo, un poco de hierba, un multivitamínico y 2 cápsulas de aceite de pescado.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Gary Taubes

Hay muchos héroes en las guerras dietéticas entre científicos (Ravnskov y Sears, por nombrar solo dos) y clínicos (Atkins y Eades), pero entre los periodistas, Gary Taubes se destaca.

En gran medida, el engaño al público con la dieta baja en grasa/alta en carbohidratos fue una colaboración de políticos, la industria de procesamiento de alimentos y los medios de comunicación. La comunidad científica nunca estuvo tan convencida de la dieta baja en grasa como los medios lo retrataron.

Al intentar descubrir el origen del fenómeno bajo en grasa, encontramos que la abrumadora mayoría de los médicos llegaron a su posición sobre la dieta no a través de literatura revisada por pares o conocimiento experiencial, sino a través de los medios populares. Hemos escuchado innumerables veces de médicos que "todo el mundo sabe que la grasa te hace engordar". Cuando se les pide nombrar un estudio científico que apoye esta noción, la respuesta abrumadora es algo como "No lo sé, pero hay miles".

Durante los últimos 18 meses ha habido un cambio radical en la conciencia sobre la superficialidad de la dieta baja en grasa/alta en carbohidratos, y gran parte de este cambio se puede atribuir legítimamente a Gary Taubes.

En marzo de 2001, el periodista científico Gary Taubes publicó un artículo en la altamente reconocida revista revisada por pares Science titulado "La Ciencia Suave de la Grasa Dietética". La esencia de este artículo era que "la ciencia nutricional convencional ha demonizado la grasa dietética, sin embargo, 50 años y cientos de millones de dólares en investigación no han logrado probar que seguir una dieta baja en grasa te ayudará a vivir más tiempo". La evidencia en este artículo fue tan convincente que la Asociación Nacional de Escritores de Ciencia otorgó al Sr. Taubes su codiciado Premio de Periodismo de Ciencia en Sociedad. El artículo La Ciencia Suave y el reconocimiento que recibió Taubes por ello fue equivalente a una grieta en la aceptación popular de la moda de la dieta baja en grasa/alta en carbohidratos.

Luego, el 7 de julio de 2002, el New York Times publicó un segundo artículo de Gary Taubes titulado "¿Y si todo ha sido una gran mentira sobre la grasa?" revelando una aceptación emergente de la dieta del Dr. Robert Atkins entre investigadores, funcionarios de salud pública y médicos. Este artículo provocó una tormenta mediática que dañó irreparablemente la aceptación pública de la postura baja en grasa/alta en carbohidratos.

Todos los principales medios de comunicación cubrieron la historia y el Dr. Atkins terminó siendo finalista para la Persona del Año de la revista Time en 2002. Era evidente que los artículos de Taubes estaban atrayendo una segunda mirada al tan criticado Dr. Atkins. Antes de que termine esta década, el Dr. Atkins será considerado con gran respeto y sus detractores de larga data en su mayoría negarán su condena de su trabajo. Hay un tema recurrente en la medicina y la salud pública de que los grandes avances son combatidos arduamente por el establecimiento médico, mientras que las charlatanerías se convierten en prácticas aceptadas sin mucho desafío.

La controversia sobre el artículo de Gary Taubes "¿Y si todo ha sido una gran mentira sobre la grasa?" entre los partidarios vocales de la dieta baja en grasa fue fascinante. Reason Magazine (una revista por lo demás sobresaliente) publicó una crítica mal investigada y fuertemente sesgada del trabajo de Taubes por Michael Fumento en marzo de 2003 titulada "Gran Mentira Gorda". El Sr. Fumento sufría la vergüenza de haber escrito un libro que ensalzaba las virtudes de comer bajo en grasa y varios artículos mal investigados sobre nutrición que revelaron su profundo

desconocimiento sobre el tema. "Gran Mentira Gorda" es tan malo que debe ser leído.

Pero, aún más entretenida e informativa fue la refutación de Taubes a las críticas de Michael Fumento y la posterior respuesta de Fumento a la refutación de Taubes.

El artículo de Gary Taubes "¿Y si todo ha sido una gran mentira sobre la grasa?", la respuesta de Michael Fumento "Gran Mentira Gorda" y el intercambio subsiguiente entre ambos son un ejemplo de la arrogancia, hostilidad y confusión de la postura baja en grasa. Para muchos de nuestros contactos, el intercambio entre estos dos fue decisivo personalmente en la resolución de las guerras dietéticas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

La Zona y la Zona Omega Rx

Somos aficionados de la Zona. ¿Por qué? Porque la Zona produce un resultado que no logramos igualar con otros excelentes protocolos.

La dieta ideal aumentaría tu energía, sensación de bienestar y agudeza. También eliminaría grasa mientras aumenta la masa muscular. Finalmente, la dieta ideal mejoraría cada marcador cuantificable de salud en la dirección correcta. Aunque cada una de las "dietas responsables" que hemos revisado puede hacer esto, la dieta de la Zona lo hace mejor.

Hemos encontrado que la prescripción de la Zona ofrece un modelo preciso y exacto para optimizar la función humana. Preciso en el sentido de que hace más de lo que queremos que otros protocolos y exacto en que encontramos la respuesta deseada más a menudo y más rápido que con otros protocolos. Importante, la Zona nos permite ser precisos y exactos en nuestra prescripción y es precisa y exacta en sus resultados. (Precisión vs. Exactitud)

Las variaciones permitidas en la ingesta calórica y la composición de macronutrientes con regímenes no-Zona ocurren fuera del rango que distingue un buen rendimiento de uno excelente. Encontrar resultados similares a los de la Zona con otros protocolos requiere suerte, o sinceramente, imitar los parámetros de la Zona.

Usualmente necesitamos ajustar la Zona para satisfacer las necesidades del atleta, pero no hasta llevarlo a los parámetros de la Zona. Una vez logrado, encontramos que o no necesitamos hacer nada o estamos muy cerca.

Donde necesitamos, afinamos la Zona un poco "caliente" – más grasa y proteína, menos carbohidratos. Comenzando en los parámetros de la Zona, la grasa corporal se reduce muy rápido. A medida que los hombres bajan del 10% hacia el 5% aumentamos la grasa. Muchos de nuestros mejores están en X bloques de proteína, X bloques de carbohidratos, y 3X o 4X bloques de grasa. Modulamos la grasa para controlar la pérdida de peso y encontrar el rango para el mejor rendimiento. Somos increíblemente precisos. Cuando lo ajustamos para un atleta, se destaca.

La Zona Omega Rx del Dr. Sears te enseña a pilotar tu sistema endocrino como un profesional, todo con comida y aceite de pescado. Ninguno de los mejores autores de dietas puede igualar a Barry Sears en la comprensión de la bioquímica de lípidos y eso es lo que lo llevó a la Zona y eso es lo que continuó página...

Un Día en la Zona

Ejemplo de Zona

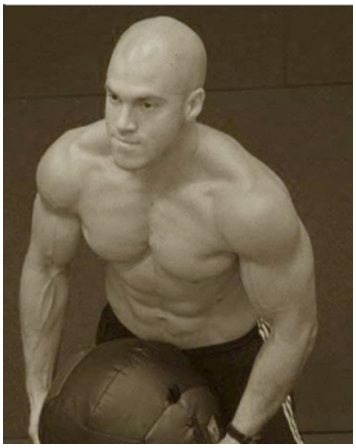
Desayuno
5 huevos
1 1/2 manzana
10 nueces de macadamia

Almuerzo
5 oz de atún
1 ensalada grande
5 cucharadas de aguacate
2 tazas de uvas

Merienda
3 oz de rosbif en rodajas
3 tazas de pepino y tomate en rodajas
30 aceitunas
1 naranja

Cena
5 oz de pechuga de pollo
24 espárragos
1 alcachofa
2 1/2 tazas de brócoli
30 almendras

Merienda
3 oz de salmón
2 tazas de judías verdes 24 cacahuetes



Entrenamos y alimentamos para la función, no la forma. Este es el resultado. CrossFit combinado con la dieta de la Zona produce monstruos delgados, musculosos y capaces.

Greg Amundson hace el WOD y sigue la Zona (5 bloques de proteína, 5 de carbohidratos, y 10 de grasa en el desayuno, almuerzo y cena. Dos veces al día come una merienda de 2 bloques de proteína, 2 de carbohidratos, y 4 de grasa).

Greg es atípico en su dedicación, no en su respuesta a nuestro programa.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Hiperinsulinemia

La insulina es la hormona - producida por el páncreas - que permite que la glucosa entre en las células donde puede ser utilizada como combustible. Por mala suerte (herencia) y estilo de vida (principalmente por un exceso de carbohidratos en la dieta) tus células pueden volverse resistentes a la insulina. El mecanismo de esta resistencia aún se está estudiando, pero sabemos que los receptores de insulina que se encuentran en la superficie de cada célula pierden su capacidad de funcionar. Esto provoca que el páncreas secrete más insulina de lo normal para conseguir que la glucosa entre en la célula. Aunque la insulina es absolutamente esencial para la vida, la elevación crónica y aguda de la insulina causa estragos en el cuerpo humano. Este proceso se conoce como "resistencia a la insulina" y la condición resultante es "hiperinsulinemia".

La cantidad de investigaciones que se están publicando sugiriendo un vínculo causal entre la hiperinsulinismo y las enfermedades es una de las áreas más productivas y emocionantes de la medicina moderna. La amplitud y variedad de enfermedades cuyo origen subyacente es el hiperinsulinismo ha inspirado metáforas de un monstruo de muchas cabezas de la mitología griega, la Hidra, por el Dr. Michael Eades, autor de Protein Power, y un iceberg con la hiperinsulinemia bajo la superficie del agua y el estado de enfermedad como los picos por el Dr. Ralph DeFronzo, un investigador pionero de la hiperinsulinemia en la Universidad de Texas, San Antonio.

Hay cada vez más pruebas que vinculan la hiperinsulinemia con:

- Hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia
- Obesidad
- Hipertensión
- Trastornos inmunológicos
- Trombosis y agregación plaquetaria
- Proliferación celular
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Disfunción del estado de ánimo
- Disfunción cerebral
- Artritis
- Estados de hiper inflamación
- Enfermedad de Alzheimer
- Accidente cerebrovascular
- Osteoporosis
- Metástasis
- Angiogénesis
- Cáncer

...continuación de la página 0

impulsa su comprensión de los efectos de la suplementación con aceite de pescado.

En el primer libro de Sears, Enter the Zone, capítulo 12, "Las Hormonas Maravillosas: Eicosanoides – El Curso Largo", se nos introduce al metabolismo de los ácidos grasos esenciales Omega 6 y la producción de eicosanoides "buenos" y "malos". La estrategia dietética del Dr. Sears para manipular ese metabolismo y la producción de eicosanoides es una hoja de ruta hacia un mayor rendimiento y salud. Las bases teóricas para The Omega Rx Zone se manifiestan en el capítulo 12 de Enter the Zone y siete años después el concepto de suplementación con EPA/DHA llega a la escena probado y comprobado.

Si el vínculo entre el hiperinsulinismo y los estados de enfermedad es causal o correlativo se debatirá durante años. Pero la tendencia se está inclinando dramáticamente hacia la causalidad en muchos, muchos estados de enfermedad.

Lo que no se puede debatir es que reducir el consumo de carbohidratos elimina la hiperinsulinemia en casi todos los casos. ¿Con qué lógica no adoptaríamos una prevención, cura o mitigación fácil (sin efectos secundarios y con beneficios probables y dramáticos) en relación con la lista de estados de enfermedad vinculados al hiperinsulinismo? Aconsejamos firmemente que optes por salir de la hiperinsulinemia mientras la comunidad científica sigue avanzando.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

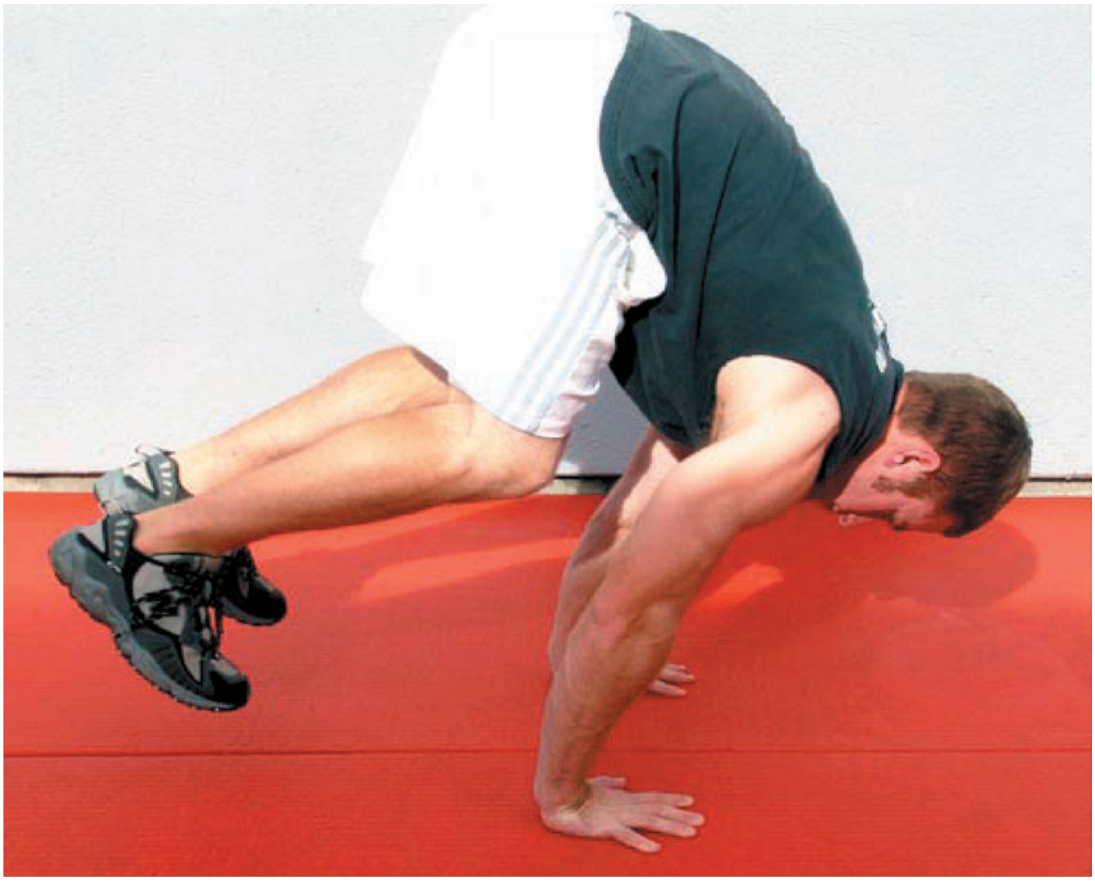
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Paradas de manos

Greg Glassman



Las paradas de manos, caminar con las manos y presionar para llegar a la parada de manos son ejercicios críticos para desarrollar tu potencial atlético y componentes esenciales para convertirte en "CrossFit".

Históricamente, estos ejercicios se han conocido colectivamente como "equilibrio de manos" y han sido una parte integral de la cultura de la fuerza y la salud desde la antigüedad, aunque hoy en día el equilibrio de manos parece haber seguido el destino del dodo hacia la extinción.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

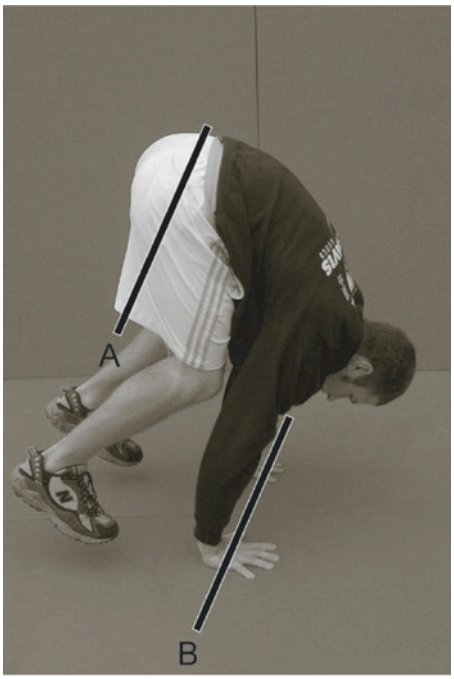
formidable pero claramente superable. Tenemos un plan.

Les estamos pidiendo a cada uno de ustedes que se decidan a hacer el pino y luego caminar 100 pies con las manos durante este año 2004. Con este fin, ofrecemos tres ejercicios simples de piso que queremos que incluyan como calentamiento para todos los que no entrenamiento de presión y como "enfriamiento" para entrenamientos de presión.

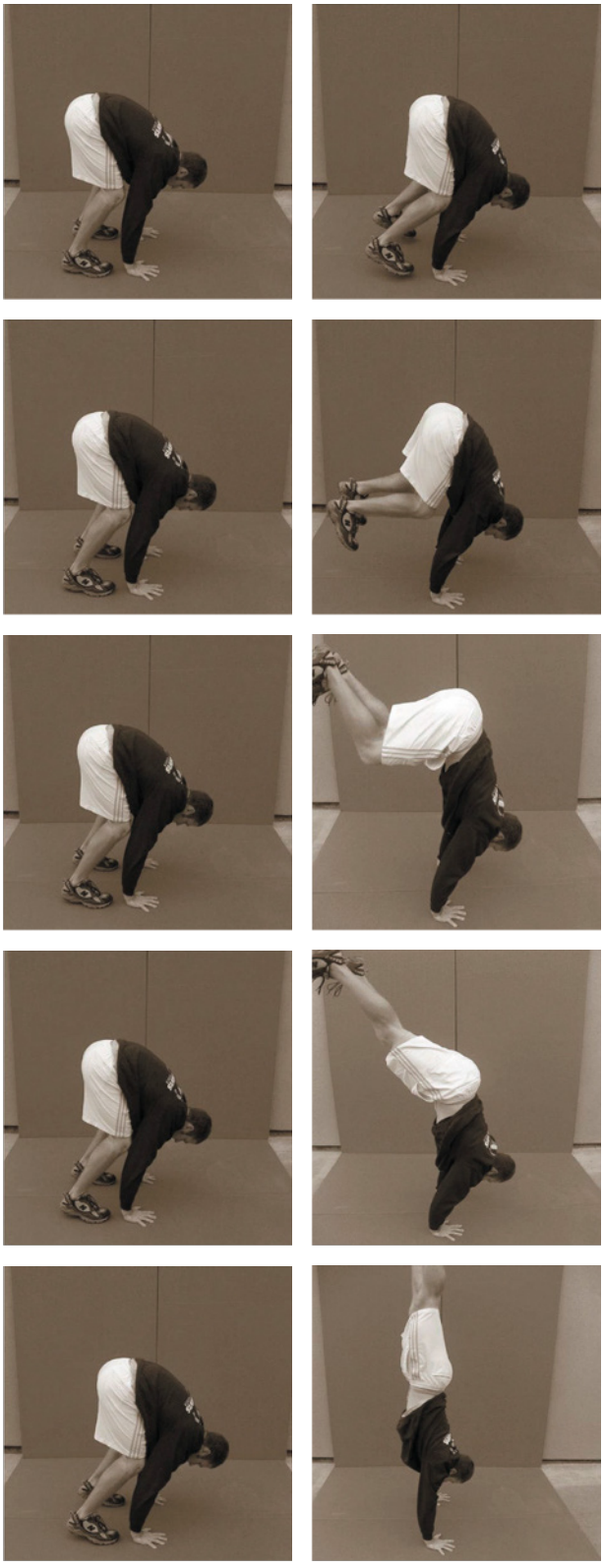
Aquí están los ejercicios:

"Despegues"

Párese con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros. Coloque sus manos en el suelo justo afuera y frente a sus pies. En la configuración, flexione los brazos, las piernas y los hombros lo menos posible y al mismo tiempo flexione las caderas tanto como sea posible. Esta posición es similar a un estiramiento con los dedos del pie, muy similar. Luego, inclínese lentamente hacia adelante mientras se pone de puntillas y, suave y lentamente, transfiera su peso de los pies a las manos hasta que sus pies se levanten suavemente del suelo. El desafío es llevar las caderas sobre las manos. ¡No saltes ni te impulses en absoluto! Cuando tus pies se despeguen del suelo, levántalos hacia el cielo para completar la parada de manos. Realice de tres a cinco despegues en cada entrenamiento.



Levante e incline sus caderas A directamente sobre su base de soporte B



® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

Examinar las preguntas gemelas "¿qué se ha perdido con esta extinción?" y "¿qué ofrece el equilibrio de manos que lo hace esencial?" es el objetivo del Diario de este mes. Las respuestas a estas preguntas motivan un desafío para nuestros lectores para el Año Nuevo.

El análisis rápido y obvio sobre los beneficios del equilibrio de manos incluiría una mejorada estabilidad y un incremento en la fuerza de los hombros, y aunque es preciso, terminar el análisis aquí no revela las ventajas únicas de este entrenamiento.

Existen innumerables protocolos exitosos para aumentar la fuerza de los hombros y el equilibrio, pero entrenar la parada de manos y las flexiones hacia la parada de manos mejora la propiocepción y la fuerza del núcleo de maneras que otros protocolos no pueden. Examinemos más de cerca esta afirmación.

Estar boca abajo expone al atleta a lo que para muchos es un mundo completamente nuevo. Psicológica, física y fisiológicamente, la inversión es de otro mundo. Pasamos aproximadamente dos tercios de nuestra vida erguidos y un tercio en reposo. Cuando estamos boca abajo, la mayoría pierde el aliento, la orientación y la compostura. Lo que esto augura para un atleta volteado por un oponente o un accidente es calamitoso. La diferencia entre tropezar y aterrizar sobre tus pies versus romperte los dientes es profunda. Los accidentes de ciclistas gimnastas no se parecen a los de levantadores de pesas.

El combate, la naturaleza, la supervivencia y el deporte favorecen a quienes mantienen la conciencia corporal y espacial independientemente de su orientación en el espacio tridimensional. La parada de manos es un requisito previo para volteretas, ruedas, aéreos y saltos mortales, cada uno de los cuales entrenará para resultados generalmente favorables al ser lanzado al espacio. La parada de manos es el primer paso para desarrollar una capacidad felina para aterrizar sobre los pies.

Pararse sobre las manos también altera dramáticamente la cadena cinética normal requerida para pararse sobre los pies. En la parada de manos, una base mucho más débil sostiene el cuerpo mientras simultáneamente eleva el centro de gravedad del cuerpo un pie o más en un mundo al revés. Las cosas no podrían ser más extrañas.

Al estar de pie, la cadera es el foco de control y palanca. En la parada de manos, el enfoque cambia al hombro. Este cambio no solo ayuda a desarrollar "hombros tan fuertes como caderas" sino que también presenta un conjunto de demandas únicas sobre el núcleo del cuerpo.

Muchos de los patrones comunes de reclutamiento motor que se encuentran al extender el tronco y la cadera mientras se está de pie se invierten al presionar hacia una parada de manos. La enorme dificultad que encuentra el principiante en equilibrio de manos para llevar la cadera sobre los hombros y las manos se debe a la confusión total de activar los extensores de la espalda desde el hombro hasta la cadera. Mientras está erguido, la tarea de estabilización de la línea media implica maniobrar el torso en relación con la base de apoyo: las caderas y los pies. Mientras está boca abajo, la tarea de estabilización de la línea media requiere llevar las caderas sobre la base de apoyo: los hombros y las manos. La diferencia es profunda y para la mayoría de ustedes será el principal obstáculo para presionar hacia una parada de manos, ¡no la falta de fuerza!

De manera similar, se requiere un reclutamiento potente y en gran medida desconocido de los abdominales para presionar hacia una parada de manos.

Aunque altamente desarrollador de la fuerza del núcleo y adaptaciones neurológicas como la coordinación, la precisión, la agilidad y el equilibrio, el punto más importante a señalar es que caminar con las manos y presionar hacia la parada de manos son movimientos de entrada a gran parte del corpus de los movimientos de gimnasia y que el entrenamiento de gimnasia, incluso de movimientos rudimentarios, no tiene par en el entrenamiento del núcleo o neurológico.

El valor de entrenar movimientos de gimnasia para la estabilización de la línea media, la fuerza del torso y el control de la cadera es tan tremendo que hace que la mayor parte de lo que se concibe ampliamente como "entrenamiento del núcleo", incluidos los entrenamientos con pelota "suiza" o de "estabilidad", sea claramente ridículo. La pelota suiza es para el entrenamiento del núcleo lo que el BowFlex es para el entrenamiento de fuerza: mejor que nada.

Sería razonable preguntar "Si el entrenamiento de gimnasia, y el equilibrio de manos específicamente, son tan desarrolladores, ¿por qué no es este método de entrenamiento más común?" Quizás no somos las personas adecuadas para responder a esta pregunta, ya que el entrenamiento de gimnasia es esencial para nuestro modelo de fitness, pero no podemos evitar señalar que la tendencia del mercado del fitness, durante los últimos cuarenta años, ha sido hacia protocolos menos técnicos, exigentes y eficaces. Esta tendencia ha corrompido el entrenamiento físico incluso en la universidad y dentro de los programas de entrenamiento policial y militar.

Aunque luchar contra esta tendencia es parte de nuestro mandato, recientemente hemos sentido que no hemos sido completamente exitosos inspirando un mayor esfuerzo y compromiso a nuestros amigos que exploran el ámbito de la gimnasia. Las dificultades para motivar un mayor entrenamiento de gimnasia a través de Internet y este Diario son obvias y

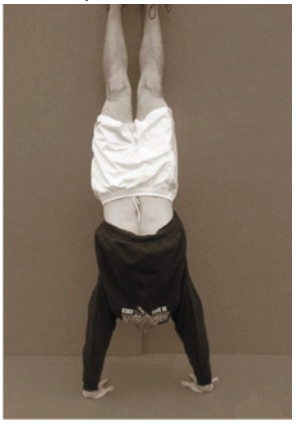
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

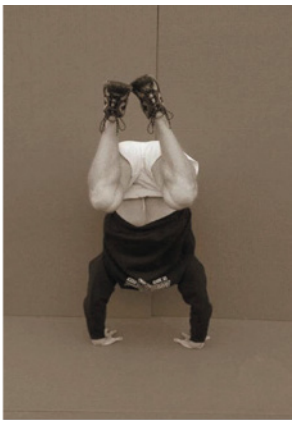
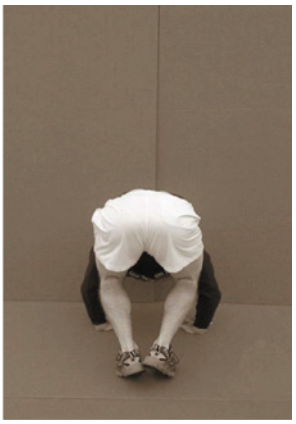
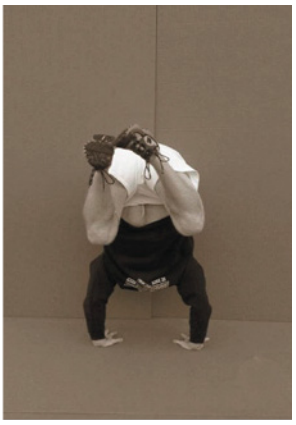
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

“Aterrizajes”

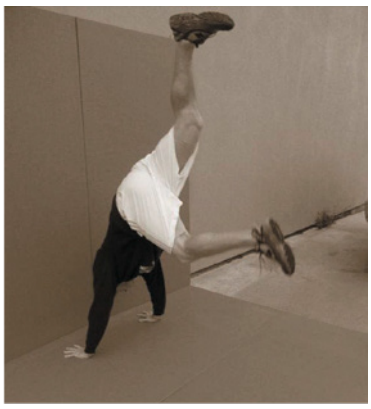
Impulsa o salta al pino y, después de mantener la posición durante tres segundos, baja los pies hacia el suelo lo más lentamente posible. El reto es mantener las caderas sobre las manos el mayor tiempo que puedas. Un aterrizaje perfecto coloca suavemente los pies entre las manos, y puede llevar años dominarlo. Realiza de tres a cinco aterrizajes en cada entrenamiento.



“Patadas”

Impulsa o salta al pino contra una pared. La primera vez, mantén el pino el máximo tiempo posible, hasta un minuto, jugando con el punto de equilibrio al empujar suavemente la pared con los talones. En el segundo pino, intenta caminar con las manos. Da pasos pequeños y anota la distancia recorrida. Alterna estos esfuerzos hasta realizar dos de cada uno, para un total de cuatro en cada entrenamiento.


® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Recomendamos realizar estos ejercicios en este orden y después de un calentamiento estilo CrossFit con una serie de sentadillas, dominadas, flexiones u otros movimientos gimnásticos.

No importa si tus despegues no despegan o si tus aterrizajes son más bien caídas; hazlos de todos modos. Si estos ejercicios parecen imposibles, no dejes que eso te desanime. Ninguna de tus dificultades sugiere que no sean adecuados para ti.

Para cada ejercicio, en la preparación, coloca tus manos a la altura de los hombros con los dedos separados y las manos apuntando hacia adelante. Mantén la vista en un punto entre tus manos.

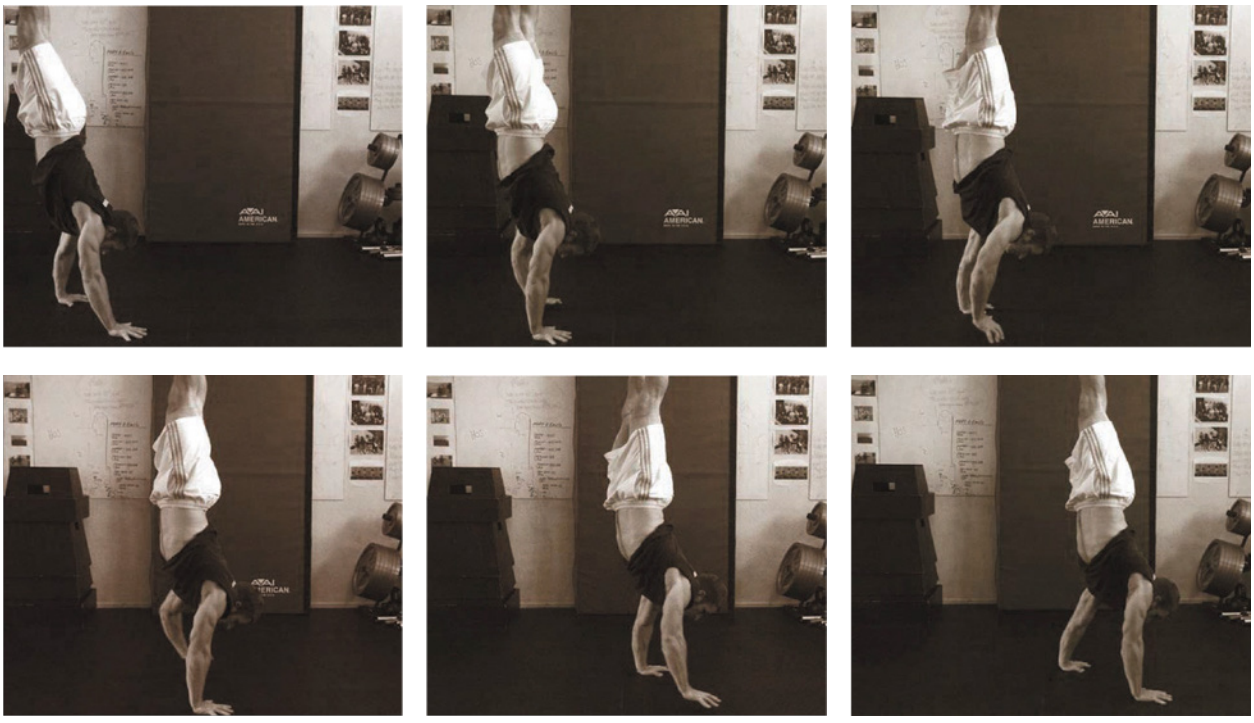
El despegue es un auténtico impulso a una parada de manos, el primero y más fácil. Una vez dominado, aprenderás a impulsarte a una parada de manos con brazos y piernas perfectamente rectos, el press "rígido-rígido". Después del press rígido-rígido, aprenderás el press con cuerpo recto (caderas y piernas) y brazos doblados, conocido como el press "espalda hueca". Finalmente, viene el press definitivo en el suelo, barras paralelas o anillas, el press con cuerpo y brazos rectos, llamado "press plancha".

Los aterrizajes enseñan control y trabajan la parte "negativa" o excéntrica de impulsarse a una parada de manos. La mayoría de los movimientos y posiciones de fuerza en gimnasia se aprenden, en gran medida, trabajando la parte negativa hasta que puedas ralentizar el movimiento hasta detenerlo. Esto ocurre mucho antes de que la parte concéntrica del movimiento sea posible. La cruz de hierro, las planchas y otros equilibrios y palancas se han entrenado con éxito de esta manera desde siempre.

Los impulsos te dan más tiempo al revés y, por supuesto, te exponen a caminar con las manos y a ser competente en moverte, equilibrarte y controlar tus movimientos mientras estás invertido. Mide tu progreso por pasos dados o distancia recorrida, ambos funcionarán. El objetivo es 100 pies.

Cada uno de estos ejercicios debe practicarse inicialmente contra una pared. A medida que tu confianza, equilibrio, flexibilidad y fuerza mejoren, querrás llevar estos ejercicios lejos de la pared y al espacio abierto. El miedo a caer hacia atrás es fuerte, pero puedes manejarlo aprendiendo a salir limpiamente.

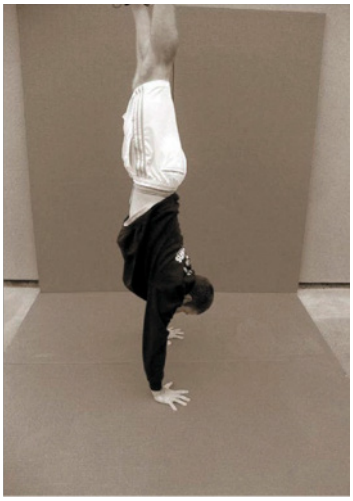
Hay dos métodos comunes para salir de una caída. El primero es girar ¼ - ½ mientras caes y aterrizar sobre tus pies. El segundo método es meter la barbilla hacia el pecho, redondear la espalda y dejar que tus brazos te bajen suavemente al suelo, donde rodarás a una posición sentada. Practica y domina ambos métodos sobre colchonetas, ambas habilidades son también críticas para movimientos posteriores.



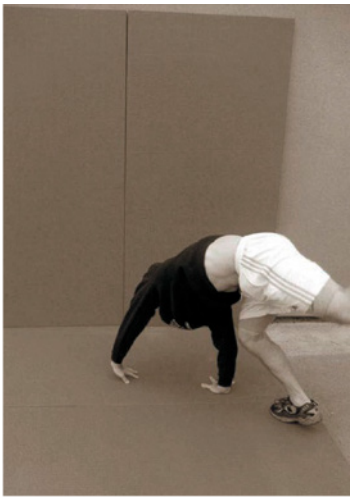
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com







Método de salida









Método de salida 2

Recursos

. Anillas – Métodos, Ideas, Curiosidades, Historia, Ivan Cuk, PhD y Dr. Istvan Karacsony

Jeff Gothard, Equilibrio de manos y proezas con peso corporal, MILO marzo 2000, Volumen 7 – Número

. Jeff Gothard, Equilibrio de manos (Parte II): Prensas y Piruetas, MILO junio 2000, Volumen 8 –Número

. Jeff Gothard, Equilibrio de manos (Parte III): Asuntos de prensas, MILO septiembre 2000, Volumen 8 –Número 2

. Jeff Gothard, Equilibrio de manos (Parte IV): Juntándolo todo, MILO diciembre 2000, Volumen 8 – Número

6. http://www.amgym.com/tt/index_ 6 .cfm

7. http://www.usa-gymnastics. org/publications/technique/2000/2/ stillrings.html

8. http://www.usa-gymnastics. org/publications/technique/ 997/ / handstand.html

9. http://www.naturalstrength. com/history/detail.asp?ArticleID= 2

0. http://www.crossfit.com/discus/ messages/2 / .html#POST 609

American Gymnast, Guía de Entrenamiento con Paralelas (haz clic en "Siguiente" al final de la página)

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

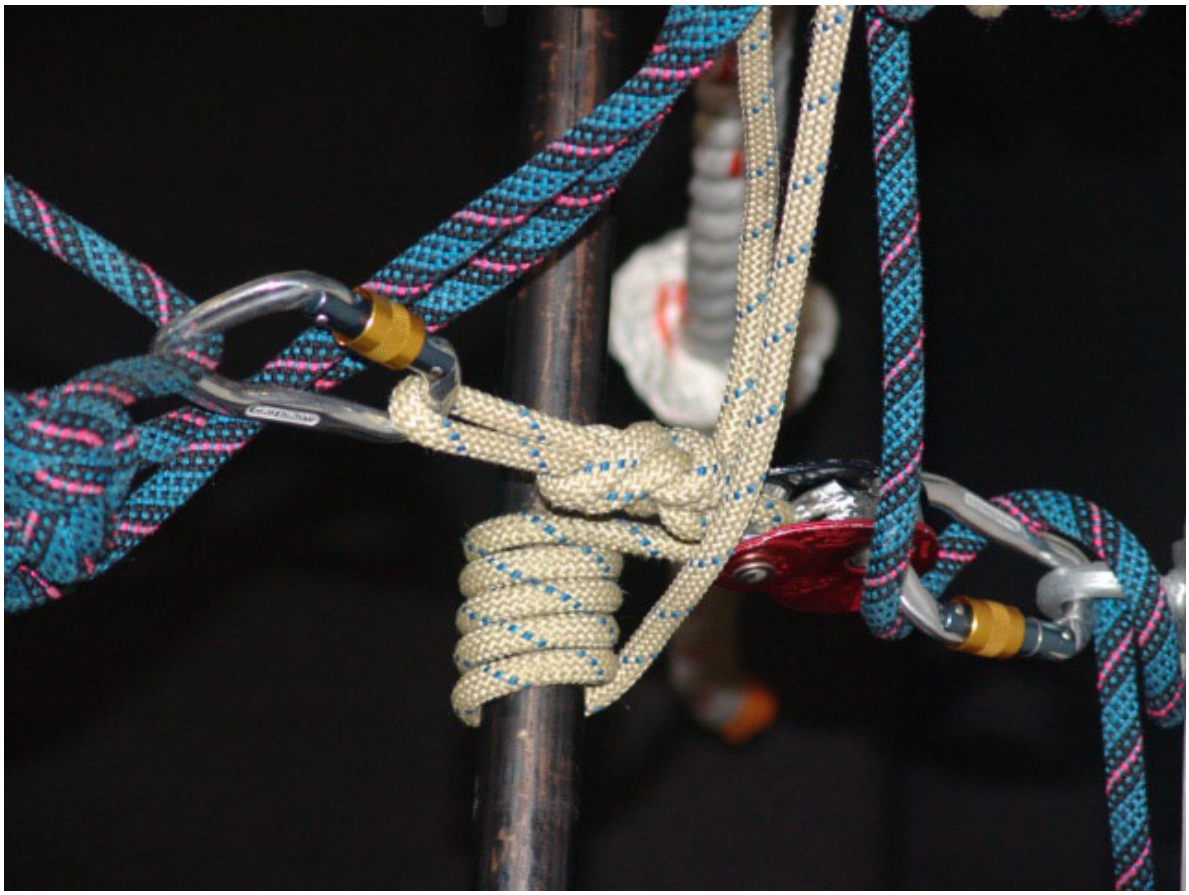
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Reimpresión de artículo del CrossFit Journal. Publicado por primera vez en el número 18 del CrossFit Journal - Febrero de 2004

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Macroescalada

Greg Glassman



Los paleoantropólogos nos dicen que nuestros antepasados dejaron los árboles para vivir en el suelo hace millones de años. Las hipótesis que compiten atribuyen este cambio de una locomoción predominantemente arbórea a terrestre a presiones de alimentación postural, comportamientos sociales o termorregulación. En cualquier caso, hay un fuerte consenso entre los científicos de que nuestra herencia está profundamente arraigada tanto en la escalada como en el bipedismo, es decir, tanto en balancearse desde los árboles como en moverse sobre dos pies.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Aunque casi todos nuestros movimientos regulares hoy en día son bipédicos, el valor para la supervivencia, el acondicionamiento físico y el combate de las habilidades de escalada es fundamental y está en gran medida sin desarrollar, incluso en atletas 'élite'. En esta edición del CrossFit Journal, ofrecemos algunas herramientas y técnicas para corregir este desequilibrio en los dominios funcionales.

En el sentido más amplio y útil, la distinción funcional entre habilidades arbóreas y terrestres es que las habilidades arbóreas son ricas en movimientos de tracción, mientras que los movimientos bipédicos se componen principalmente de extensiones de cadera y movimientos de empuje. Como consecuencia de esta distinción y la escasez de habilidades de escalada en los programas de acondicionamiento físico, la capacidad de tracción de los atletas modernos es lamentablemente deficiente. Compare brevemente la cantidad de movimientos de empuje con los de tracción disponibles en nuestro entrenamiento normal. Flexiones, dips, flexiones de parada de manos, press de banca, press de hombros y enviones frente a, ¿qué? ¿Dominadas y tal vez escalada de cuerda?

Al discutir la escasez de movimientos de tracción en el entrenamiento físico, muchos han sugerido considerar los componentes de 'tracción' de los levantamientos de cargada y envión y arranque. Sin embargo, sostenemos que estos movimientos tienen mucho más en común funcional y anatómicamente con los movimientos de empuje que con la tracción requerida para escalar una cuerda o hacer dominadas. La 'tracción' de la cargada y el arranque mueve el brazo superior alejándolo del cuerpo y proviene del trapecio y los deltoides anterior y medio en lugar de acercar los brazos al cuerpo con los dorsales, deltoide posterior y bíceps, como se requiere en las dominadas o la escalada de cuerda.

Incluso el repertorio del fisicoculturismo, que incluye remo con cable sentado, remo inclinado, remo a un brazo y curls, incluye más movimientos de tracción que el entrenamiento de peso más funcional y de desarrollo como el levantamiento de pesas y el powerlifting, pero la motivación y el valor detrás de estos movimientos es algo más anatómico o estético que funcional.

Creemos que la semi-tracción de los levantamientos olímpicos combinada con dominadas regulares ofrece un régimen de tracción superior al del fisicoculturismo, pero aún así es deficiente en tracción. Vamos a corregir esa deficiencia.

El régimen de CrossFit ha incluido durante mucho tiempo anillas, barras de dominadas y escalada de cuerda, pero este mes presentamos dos nuevas herramientas a nuestra comunidad: la red de carga y la escalera de Bachar. Con estas nuevas herramientas, hemos logrado construir una red de escalada que ofrece combinaciones infinitas de movimientos y tipos de tracción que son extremadamente desafiantes y maravillosamente desarrolladores.

La adición de la escalera de Bachar y la red de carga, cuando se combinan con la cuerda de escalada, contribuyen al desarrollo de lo que para nosotros es un subdominio de la gimnasia que llamamos 'macroescalada'. Nuestro enfoque y objetivo en la macroescalada es trabajar en una escalada menos técnica y matizada que la asociada con el 'boulder' o la escalada deportiva.

Tal como lo vemos, las ventajas inmediatas de la macroescalada son que se centra en grupos musculares más grandes, coloca menos estrés exigente en los delicados tendones y ligamentos de las manos y los dedos, requiere menos habilidad técnica y tiene una aplicación más inmediata y funcional para la supervivencia, el combate y el acondicionamiento físico. Nuestra comunidad es tan probable que necesite escalar cercas, árboles, balcones y azoteas como rocas.

Hay otros dos aspectos de la macroescalada que serán de particular interés para la comunidad de CrossFit. En primer lugar, las aplicaciones a las artes de grappling de los grandes movimientos musculares de tracción son inmensas. En segundo lugar, aumentar el repertorio de componentes de escalada ha reorganizado un poco el ranking de la destreza de nuestros atletas.



Cortesía de Mark Twight

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

los atletas se debe en parte al cambio hacia el "tipo pequeño" en las guerras de "tipo grande/tipo pequeño", pero más importante aún, el miedo a las alturas, incluso a alturas muy bajas, ha destronado a varios de nuestros indomables artistas, tanto hombres como mujeres. Varios atletas intrépidos, nuevamente hombres y mujeres, de rango medio han vencido a algunas superestrellas, lo que ha sido no solo entretenido sino también saludable para todos.

La escalera Bachar era completamente desconocida para nosotros hasta que Mark Twight, el legendario alpinista y autor de Extreme Alpining y Kiss or Kill, nos visitó a finales del año pasado. En cuanto Mark describió la escalera y explicó que era fundamental para desarrollar gran fuerza de escalada, decidimos construir algunas de estas estructuras.

El escalador John Bachar desarrolló la escalera que lleva su nombre a mediados de los años 80. La escalera Bachar es simplemente una escalera de cuerda tensada suspendida en una inclinación. Se recomendaba tensarla a 45 grados, pero teníamos dos vigas convenientes que queríamos unir, así que nuestras escaleras terminaron con una inclinación más cercana a 60 grados, aunque hemos leído recomendaciones de 20 a 30 grados en varias referencias.

Aunque se atribuye a la escalera Bachar el desarrollo de una fuerza de escalada de élite, también tiene la reputación de causar lesiones. El consenso actual entre los escaladores de élite es que la escalera no es directamente responsable. Las lesiones asociadas con la escalera Bachar son tendinitis en el codo y lesiones de separación en el hombro. Descensos rápidos y agresivos y dosis immoderadas al aprender a usar la escalera probablemente son responsables de la mayoría de estas lesiones. En nuestra experiencia inicial y limitada con la escalera Bachar, el consenso entre nuestros atletas es que no presenta un mayor riesgo de lesión que la cuerda de escalada o los anillos. El consejo del escalador Neil Gresham de que "usada correctamente, con control y descanso adecuado y una estructura de series apropiada, las escaleras Bachar pueden ser un medio seguro, divertido y altamente efectivo para desarrollar la fuerza y potencia del tren superior para la escalada" resuena bien con nuestra experiencia e intuición.

John Bachar alguna vez ofreció una escalera comercial, pero lamentablemente, ya no están disponibles. Pacific Fibre and Rope Co. ofrece escaleras de cuerda con peldaños de madera disponibles en longitudes, anchuras y tipos de cuerda personalizados (manila o Poly Dacron) y diámetros. Nosotros, sin embargo, optamos, en gran parte gracias a la generosa asistencia de Mark Twight, por hacer nuestras escaleras Bachar desde cero.

Debemos admitir desde el principio que no estamos inclinados por tiempo o temperamento hacia la fabricación de casi cualquier tipo. Pero este proyecto fue muy divertido y el producto final resultó no solo bueno sino excelente. Cada escalera está construida con tubería de PVC de 1" de calibre 40, cuerda de escalada usada, y poleas de bloqueo (autobloqueantes), mosquetones y, en nuestro caso, pernos de ojo, arandelas y tuercas para fijación a nuestras vigas laminadas encoladas.

Compramos una sierra de inglete para cortar la tubería de PVC y una prensa de taladro para perforar los agujeros. Uno de nuestros amigos aventureros cortó su tubería y perforó sus agujeros a mano y el producto resultante era ciertamente usable. Nosotros adquirimos las herramientas eléctricas por una combinación de pereza, deseo de precisión, habilidades inciertas y en previsión de fabricaciones adicionales y regulares en el futuro.

Comenzamos con el conocimiento de que queríamos abarcar las dos vigas principales a las que están unidos nuestras barras de dominadas, cuerdas y anillos. Una de estas vigas tiene 8 pies de altura y la otra 15 pies. De centro a centro las vigas están separadas por 11 pies, lo que se convertiría en la longitud total de cada una de nuestras dos escaleras. Se recomendó que colocáramos nuestros peldaños a 12 pulgadas de distancia, así que usamos 9 peldaños para cada escalera, dejando un pie de espacio de trabajo arriba y abajo de cada peldaño.

Cada escalera está construida a partir de una sola cuerda. Usamos cuerda de escalada de 11 mm, y cada escalera se construyó a partir de una cuerda de 30 pies de longitud.

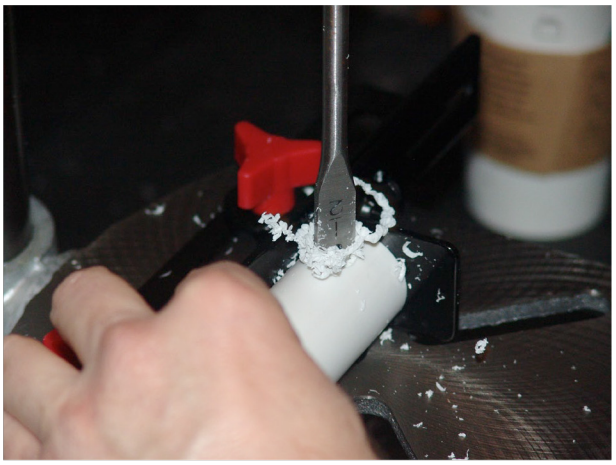
Hicimos 9 peldaños para cada escalera, sumando un total de 18 peldaños. Cada peldaño de PVC lo hicimos de 9 pulgadas de largo y perforamos un agujero de medio pulgada de diámetro en ambos extremos, con el centro del agujero a 5/8 de pulgada del extremo. Lija los peldaños con papel de lija de grano medio solo lo suficiente para



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com





superficie. Esto ayudará a que acepten la tiza. No lijes sobre los agujeros.

Comienza con una cuerda de 2.5 veces la longitud deseada de la escalera, encuentra el centro y haz un nudo de ocho desde ese punto. El centro de esta cuerda quedará sobre el peldaño superior de la escalera. El lazo formado por el nudo de ocho en la parte superior permite ajustar la altura del peldaño superior. El nudo de ocho es el único nudo utilizado en la creación de la escalera y tiene la ventaja de ser un sólido 'tope' mientras sigue siendo relativamente fácil de desatar después de haber sido apretado. El mosquetón no irá en el lazo, sino que quedará 'debajo' de él.



Luego, pasa los extremos libres opuestos al lazo superior a través de los agujeros que se convertirán en el peldaño superior. Cuando el peldaño esté aproximadamente en la posición deseada, sube un nudo de ocho por el extremo libre hasta que se detenga debajo del peldaño. Sin apretar los nudos de ocho, ensarta cada peldaño seguido de un par de nudos de ocho, dejando aproximadamente 12 pulgadas de espacio entre los peldaños. El nudo de ocho es importante; un nudo simple también funcionará para detener el peldaño, pero puede ser imposible de desatar después de que la escalera haya sido cargada o tensada.



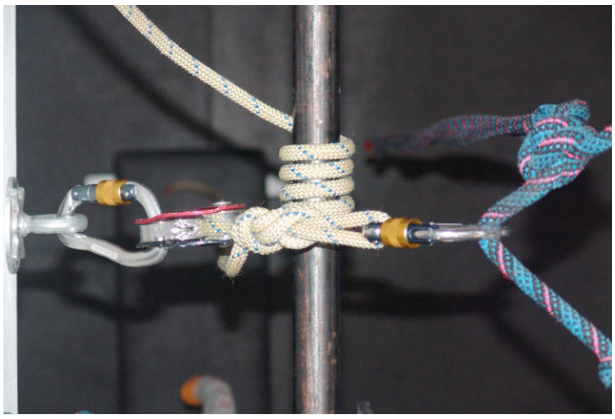
Luego, con la escalera dispuesta y la parte superior asegurada a un objeto bastante inmóvil, haz los ajustes de arriba hacia abajo asegurando cada peldaño contra un par de nudos de ocho ajustados antes de medir y proceder al siguiente peldaño. Este es un proceso bastante laborioso ya que cada nudo debe asegurarse a unas 10.5 pulgadas y el peldaño debe ser jalado para asentar el nudo y el peldaño en la marca de 12 pulgadas. Muchos nudos se asentarán por encima o por debajo de las 12 pulgadas y necesitarán rehacerse si

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com





Parte inferior de la escalera

queremos un espaciado preciso y peldaños paralelos. (Sin embargo, no estamos seguros de que esto sea importante.)

Haz otro nudo de ocho con los extremos libres en la parte inferior de la escalera y la escalera estará completa.

La parte superior de la escalera puede asegurarse a un cáncamo con el mosquetón "debajo" del lazo superior. Un mosquetón unido "por encima" del lazo inferior se conecta a otro lazo atado con una cuerda adicional. Esta cuerda pasa por una polea de bloqueo que se usa para ajustar la tensión de la escalera. Conectamos la polea de bloqueo a otro mosquetón que pasa por un cáncamo unido a la viga inferior.



Parte superior de la escalera

Si no tienes una viga de madera a través de la cual puedas pasar un cáncamo y el equipo fácilmente, querrás fijar los mosquetones en ambos extremos a algún objeto inmóvil con cinta tubular de nylon de 1". Puedes atar la cinta tubular de nylon de manera segura alrededor de cualquier objeto inmóvil, pero es imprescindible usar un nudo de agua para hacerlo.

Ajustar la tensión de tu escalera es simplemente cuestión de tirar con varias personas del extremo libre de la cuerda que pasa por la polea de bloqueo. La escalera necesitará ser retensada varias veces hasta que la cuerda deje de estirarse.

Usar la escalera es bastante sencillo. Volviendo a Neil Gresham: "El ejercicio básico es subir la escalera usando peldaños alternos, preferiblemente sin usar los pies o con un pie para asistencia si es necesario. Esto simula el patrón biomecánico de la escalada de manera mucho más efectiva que una dominada básica, principalmente porque los brazos están a diferentes alturas. Esto crea una coordinativa continua



Nudo de agua

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



alternar entre tirar (con el brazo delantero) y empujar (con el brazo trasero), así como un cambio adicional entre fuerza dinámica (al subir) y fuerza isométrica (al bloquear y alcanzar hacia arriba). Además, si se escala rápidamente utilizando la técnica de deadpointing para moverse entre los peldaños, las escaleras Bachar pueden ser igualmente efectivas para desarrollar poder explosivo en la parte superior del cuerpo y mejorar el tiempo de reacción.

Con exposiciones regulares a dosis medidas, nuestro equipo sube la escalera hacia atrás, hacia adelante, con y sin piernas. Colocamos colchonetas de gimnasia en la zona de caída y las duplicamos bajo los atrevidos, talentosos o aterrados. Enseñamos a nuestro equipo a mantener sus hombros activos – alejados de las orejas y bajo tensión – y a practicar la braquiación – balanceándose con los brazos relativamente rectos, como los monos. En promedio, la escalera Bachar es un gran éxito entre nuestro equipo. Las escaleras van a servir como un poderoso incentivo para una buena nutrición; los chicos con sobrepeso no están muy emocionados.

No dejes que la falta de espacio para hacer ejercicio o la altura del techo te impidan construir una escalera. Podrías lograr maravillas con una escalera que se eleve 5 pies a lo largo de 9 pies. Esto es perfecto para un gimnasio en el garaje. La inclinación es de 30 grados y cuando se trabaja hacia atrás, hacia adelante, con y sin pies, en una "L", y por tiempo, el estímulo es fuerte.

Otra adición de CrossFit a nuestra red arbórea es una red de carga. Nuestra red está hecha de cuadros de un pie de 1 pulgada de Dacron revestido de polipropileno, o Poly Dacron, y mide 15 pies por 7 pies. La hemos colgado de pernos de ojo a lo largo de nuestra viga de 15 pies de altura como una cortina. Con eslingas de escalada de Kevlar podemos ajustar



Hombro activo colgante



Hombro pasivo colgante

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



la longitud de la cortina al protocolo previsto. Actualmente está recogida con una cortina de casi tres pies cuadrados colgando a lo largo de casi quince pies, a 12 pies sobre el suelo. Escalar la red completa con piernas y brazos es realmente fácil. Casi cualquiera que pueda caminar podría escalarla, pero atravesar la cortina colgante de la red usando solo los brazos es sorprendentemente difícil. La red tiene la propiedad más increíble y maravillosa: el punto objetivo de cada alcance sube dramáticamente cuando el brazo que se queda atrás se libera y avanza. En una travesía lateral, el atleta subirá y bajará repetidamente antes de llegar al otro lado. Cada paso es sorprendentemente difícil.

Subir el borde colgante de la red de carga sin usar los pies, porque ofrece un objetivo móvil, es mucho más difícil que escalar la escalera Bachar.

Compramos nuestra red de carga en Pacific Fibre and Rope Company. Han estado presentes en nuestros sueños durante mucho tiempo. Proveen a muchos minoristas de equipos de gimnasia y ofrecen una variedad de redes de carga, escaleras de cuerda, redes de pasarela, puentes de Birmania y cuerdas de escalada.

Durante el año pasado, nuestra única cuerda de escalada, una de manila de 1-½ pulgadas, comenzó a deshilacharse como un mono desaliñado. Al principio no estábamos interesados en cuerdas sintéticas, pero después de ver una cuerda de Poly Dacron usada en Santa Cruz Gymnastics y de hablar repetidamente con Ron Goldman en Pacific Fibre, conseguimos no solo una red de carga de Poly Dacron sino seis cuerdas de escalada de Poly Dacron (cuatro regulares y dos con nudos) equipadas con herrajes y enviadas a nosotros. Las cuerdas de Poly Dacron deberían mantener su integridad y mejorar su manejo con el uso y la tiza durante décadas.



Hemos colgado tres de las nuevas cuerdas, la red de carga y ambas escaleras Bachar en una red que también incluye nuestra barra principal de dominadas, anillos y arnés de seguridad. Las posibilidades de rutas son infinitas y los tipos de escalada son muy variados. Ya nos hemos enamorado de las rutas competitivas que implican escalar la escalera seguida de un descenso en cuerda (tanto la escalera como la cuerda sin usar las piernas) con una breve parada en tierra firme para hacer snatches con kettlebell (difíciles), thrusters (más difíciles) o hang squat cleans (los más difíciles), y volver a subir la escalera. Cinco rondas cronometradas son devastadoras.

Requerir que los escaladores atraviesen la red de carga en la parte superior de la escalera y se crucen en la red para descender por la cuerda opuesta es divertido de ver a través de los dedos. Permitir el contacto físico entre competidores en la travesía está en los planes.

No entraremos en las ideas para juegos que han sido propuestas y archivadas desde la instalación de la red de escalada.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Referencias

Agradecimientos especiales a Mark Twight, Director de Entrenamiento, Mountain Mobility Group, LLC, info@mountainmobilitygroup.com, por todo lo que hicimos bien y disculpas por las partes en las que pudimos haber fallado.

http://www.grivelnorthamerica.com Grivel North America. Material de escalada.

http://store.karstsports.com/petp07mintra.html Polea autoblocante Petzl. Esta es la polea que utilizamos.

www.pacificfibre.com Pacific Rope and Fibre es extremadamente útil (pregunta por Ron Goldman) y pueden fabricar cualquier cosa que necesites.

http://www.jqjacobs.net/anthro/paleo/bipedalism.html Los orígenes del bipedalismo

http://geert.com/HumEvGrip.htm El deseo de presión en el agarre

http://brmrg.med.virginia.edu/knots/water.html Nudo de agua

http://brmrg.med.virginia.edu/knots/fig8.html Nudo de ocho

http://www.planetfear.com/article_detail.asp?a_id=187 Técnicas de deadpoint y otras.

http://www.judoinfo.com/ukemi.htm Técnicas de caída del Judo

http://www.norberts.net/gymnastics.htm Norbert's es nuestro proveedor favorito de colchonetas, cinturones de seguridad y mucho más equipo.

http://www.varsity.com/index.asp?article=15 Esta técnica de recepción en porristas debe ser aprendida por entrenadores y enseñada a equipos especiales y atletas más experimentados.





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

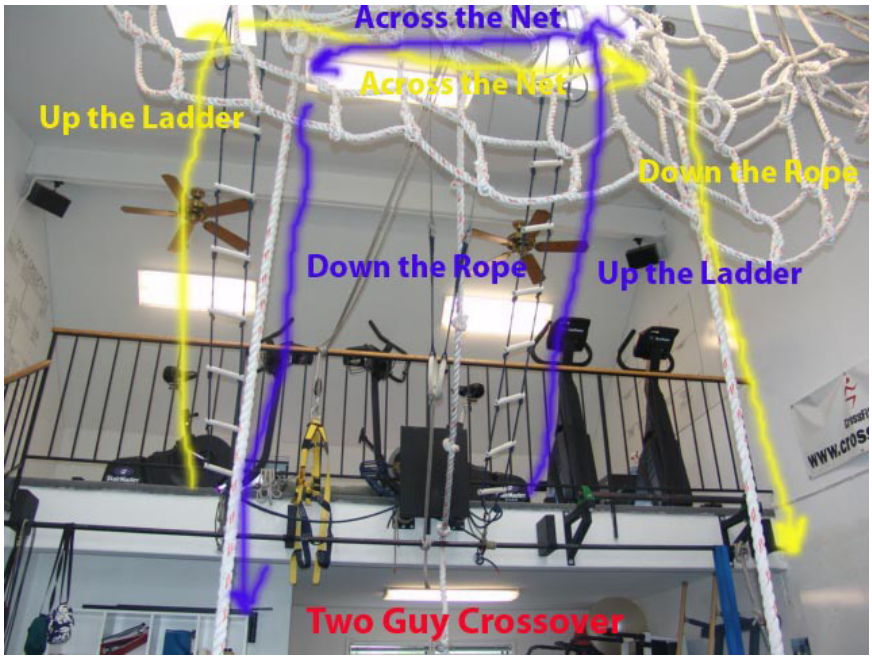
Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Hay varias ideas que incluyen lanzar balones medicinales a los escaladores.

Ahora también tenemos la posibilidad de entrenamientos completos ex terra donde las colchonetas, el aseguramiento y las técnicas de caída son importantes y necesitan ser investigadas, aprendidas, discutidas y practicadas por entrenadores y atletas. Entre las comunidades de artes marciales, gimnasia e incluso animación, puedes encontrar numerosas fuentes valiosas de técnicas de caída y aseguramiento en Internet.

Este trabajo manual con nudos, mosquetones, cuerdas, redes, poleas y PVC, fue instructivo y abre la puerta para muchos a un mundo entero de habilidades relacionadas con la supervivencia, y la ventaja física de desarrollar una fuerte capacidad en el entorno arbóreo o ex terra es un avance importante en el protocolo de CrossFit.





Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

EDICIÓN DIECINUEVE

the CrossFit JOURNAL

marzo de 2004





¿Qué es CrossFit?

CrossFit es un sistema de fuerza y acondicionamiento basado en movimientos funcionales variados, si no aleatorios, ejecutados a alta intensidad.

Vamos a dar vida a esta descripción y ver cómo este programa, perfeccionado a lo largo de años de experiencia clínica, se dedica a forjar una condición física de élite.

El mundo del hombre, la naturaleza, está lleno de movimiento. Nuestra forma de estar de pie, sentarnos, lanzar, levantar, empujar, tirar, trepar, correr y, por supuesto, golpear son bastante naturales. Nos llevaron a donde estamos. Son parte de nuestro diseño.

Estos movimientos naturales y primordiales influyen en los ejercicios incluidos en los entrenamientos de CrossFit.

Se produce una división importante y natural en los tipos de movimiento entre aquellos que requieren el control solo del cuerpo y aquellos que también requieren el control de un objeto externo.

También hemos clasificado los tipos de movimiento como pertenecientes a los reinos "arbóreo" o "terrestre" en reconocimiento de la historia del hombre.

La noción antropológica de que la práctica de nuestros antepasados de balancearse entre los árboles con los brazos relativamente rectos influyó en una postura erguida que se trasladó perfectamente al movimiento bipedal en el suelo, permitiendo que las manos usaran armas y otras herramientas, es fascinante ya que ofrece una gama completa de las capacidades físicas del hombre.

Estas demandas entrelazadas pero distintas se expresan maravillosamente en los deportes clásicos de la gimnasia y el levantamiento de pesas, y lo que para nosotros son sus dominios subsidiarios, el escalamiento y el lanzamiento. En las capacidades combinadas del levantador de pesas y el gimnasta vemos una representación amplia y poderosa de las habilidades físicas del ser humano para moverse a sí mismo y a las cosas.

Es de estos manantiales, la gimnasia y el levantamiento de pesas, de donde hemos extraído los ejercicios que forman la base de la programación de CrossFit.

Usamos el término "funcional" para describir los ejercicios que utilizan movimientos más representativos del movimiento natural. Los movimientos funcionales generalmente usan patrones universales de reclutamiento motor, reclutan en una ola de contracción del núcleo a la extremidad, mueven el cuerpo u otro objeto de manera efectiva y eficiente, y son multiarticulares

continúa en la página ... 2

¿Qué es CrossFit?

Editor

...continúa desde la página 1

movimientos "compuestos", que son neurológicamente irreducibles.

Los movimientos que hemos elegido son en gran parte responsables de la efectividad del protocolo CrossFit. Decimos: "La magia está en los movimientos".

Para nosotros, el proceso de revisar, probar y evaluar ejercicios para su selección es constante.

Los criterios de selección incluyen el rango de movimiento articular, la singularidad de la línea de acción, la longitud de la línea de acción, la fortaleza de la línea de acción, la frecuencia del patrón motor, las demandas de flexibilidad, la irreductibilidad, la utilidad, el valor fundamental, el valor neurológico, el impacto medible en los adherentes y, francamente, el potencial para inducir incomodidad metabólica.

Nuestros movimientos de trabajo incluyen levantamientos de peso muerto, sentadillas, dominadas, correr y zancadas, flexiones y fondos, prensas y enviones, cargadas y arranques, trepar cuerdas, abdominales, saltos, lanzamientos, presionar para hacer el pino y algunos movimientos híbridos como el muscle-up, clean & jerk, "wall-ball" y "thruster".

Este elenco de movimientos representa bien la gama de movimientos naturales útiles en el ser humano; son el "alfabeto" del cual se forman movimientos más complejos y naturales.

Nuestra caja de herramientas contiene anillas de gimnasia, barras con pesas, discos de goma, mancuernas, barras paralelas, barras de dominadas, balones medicinales, cuerdas, colchonetas y algunos elementos como kettlebells, una llanta gigante y sacos de arena.

Nuestras herramientas y ejercicios tienen un largo historial de distinción fuera de y mucho antes de CrossFit. En tiempos anteriores, cada "gimnasio" tenía barras paralelas, anillas, caballo de salto, mancuernas, barras con pesas y sacos de boxeo. Los rudimentos de la gimnasia y el levantamiento de pesas se enseñaban a todos los niños en la escuela. También eran una parte integral del entrenamiento físico militar.

Hoy, fuera de la comunidad CrossFit, los protocolos de gimnasia y levantamiento de pesas rara vez se mezclan. El estímulo más efectivo para desarrollar agilidad, equilibrio, coordinación, precisión, flexibilidad, control del tronco y fuerza en la parte superior del cuerpo rara vez se mezcla con el estímulo más efectivo para desarrollar fuerza general, potencia, velocidad y extensión explosiva de cadera.

La vasta experiencia clínica de CrossFit con movimientos funcionales sugiere fuertemente que estos movimientos no solo son seguros, sino que también son absolutamente esenciales para la salud y

continúa en la página ... 3

Kelly Moore Campeona de Powerlifting

Sobre CrossFit, la superioridad en el fitness y la preparación física general



Condición física superior, sin duda. No podía compararse mi estado físico actual a pesar de largas horas en el gimnasio siguiendo rutinas de powerlifting y culturismo. Mejor condición cardiovascular, mejor resistencia, un poco más de flexibilidad y más determinación y enfoque... Estoy en la mejor forma de mi vida. Salud superior: no sé si es CrossFit, una mejor alimentación o una combinación de ambos, pero no he tenido un resfriado o gripe a pesar del estrés, horas extras y turnos nocturnos con compañeros enfermos en un entorno cerrado y compartido de teclado/teléfono. También duermo mejor que en años.

Preparación física general superior: no hay duda de que CrossFit funciona. Lanzar pacas de heno, empujar una carretilla cargada de estiércol mojado a través de 10 cm de barro, transportar virutas desde el área de entrenamiento al establo se sienten ahora como un calentamiento en lugar de un entrenamiento. Incluso mi cardio y rapidez general han mejorado: ocasionalmente, algunos caballos se niegan a entrar en su área de pastoreo y necesito salir y hacer que se muevan en la dirección correcta. Si la persuasión normal falla, tengo que guiarlos hacia donde deben ir. Esto implica correr y cambios rápidos de dirección lateral. Dependiendo de cuán cooperativos se sientan los caballos, esta actividad puede durar varios minutos muy al estilo CrossFit. Solía colapsar después de una sesión, ahora es solo otra tarea más.

Debo decirte que CrossFit es el programa de acondicionamiento más productivo que he utilizado en más de 20 años de levantamiento. Soy más fuerte en casi todos los levantamientos, estoy participando en gimnasia rudimentaria, corriendo y realizando levantamientos que nunca soñé que podría hacer. Aunque sé que no es un factor importante, también debo compartir contigo varias cosas que mis amigos han dicho sobre el cambio en mi condición física. Personas que me conocen desde hace años han comentado que mis hombros son más anchos, mi espalda más ancha, mis brazos son mucho más grandes, mis antebrazos más musculosos y mi cintura más ajustada, y que hay menos grasa en mis glúteos y muslos. Qué divertido, ¡estoy logrando el sueño de un culturista sin hacer culturismo! Los efectos de CrossFit tanto en mi rendimiento físico como en mi apariencia han sido dramáticos.

Otra nota interesante: mi padre fue muy apoyador de mi levantamiento y competencias. Asistía a las competencias y espectáculos, tomaba fotos y presumía con sus amigos. Pero una cosa que dijo me molestó. Me preguntó cómo podía lucir como lo hacía, levantar tanto como lo hacía, pero aún así tener dificultades para levantar esas bolsas de cemento de 50# a mis hombros y llevarlas 90 metros al cobertizo. ¡Te garantizo que ahora no tendría problemas para manejar esas bolsas!

¿Qué es CrossFit?

Editor

...continuación de la página 2

fitness. Decimos provocativamente que los movimientos no funcionales no solo generan una respuesta de entrenamiento muy limitada, sino que colectivamente, a diferencia de los movimientos funcionales, son inseguros.

Nuestro protocolo ha sido probado en los rangos más amplios de capacidad humana con solo pequeñas modificaciones en ejercicios y entrenamientos. Nuestra afirmación de un programa escalable universalmente ha sido comprobada.

Más allá de ser seguros y esenciales, hemos encontrado que los movimientos funcionales son la base para una rehabilitación dramáticamente efectiva de lesiones y enfermedades. Asegúrate de que hablamos de sentadillas, pesos muertos, dominadas y flexiones, y no de rodar en pelotas suizas o jugar con bandas elásticas. Los movimientos funcionales adaptados a la capacidad, junto con el sentido común y la paciencia, ofrecen el camino más rápido hacia la habilitación completa. Creemos que este es el futuro de la fisioterapia.

En términos de rendimiento, los ejercicios funcionales son singularmente únicos en el desarrollo de fuerza, velocidad y potencia. Varios de nuestros ejercicios funcionales, como el peso muerto, el clean y la sentadilla, han demostrado alterar la producción de hormonas y neurotransmisores. Esta respuesta "neuroendocrina" se considera ampliamente que explica fenómenos curiosos como el desarrollo de la fuerza en la parte superior del cuerpo mediante la sentadilla. La respuesta neuroendocrina ofrece una visión más sistémica y menos mecánica del desarrollo de la fuerza.

Sin embargo, la respuesta neuroendocrina no tiene nada que ver con nuestra selección de ejercicios. Hemos elegido los ejercicios debido a su capacidad observada para conferir fuerza y capacidad más allá de sus ventajas mecánicas o anatómicas más aparentes. La respuesta neuroendocrina podría explicar la eficacia de nuestro programa.

Aquí estamos haciendo el punto importante de que nuestro protocolo ha sido desarrollado de manera experiencial o empírica. Lo llamamos el modelo de caja negra. No sabemos ni nos importa tanto lo que sucede dentro, nos enfocamos en las entradas y salidas, entrenamientos y resultados solamente. Este enfoque nos ha mantenido una o dos generaciones por delante de los programas basados en teorías. Los expertos que ofrecen regímenes de fitness, nutrición o salud que afirman estar destilados de principios fundamentales en lugar de práctica clínica engañan a quienes los escuchan y, a menudo, a sí mismos también.

El concepto de respuesta neuroendocrina proporciona una teoría sobre cómo y por qué no solo un ejercicio, sino todo un régimen podría contener ventajas bioquímicas distintas y poderosas. Sospechamos que todo el repertorio de movimientos de CrossFit e incluso los propios entrenamientos, provocan una poderosa respuesta neuroendocrina. Estamos esperando que algún profesor lo demuestre.

Hasta entonces, examinemos cómo mezclamos los movimientos funcionales para obtener ventajas distintas y luego exploremos esas ventajas.

Sobre la potencia de los ejercicios funcionales decimos, "La magia está en los movimientos", pero nuestra línea sobre la programación máxima efectiva es, "El arte está en la mezcla."

La condición física que CrossFit defiende y desarrolla es amplia, general e inclusiva. Nuestra especialidad no es especializarse. El combate, la supervivencia, muchos deportes y la vida recompensan este tipo de condición física y, en promedio, castigan al especialista.

En la práctica, esto alienta al atleta a desinvertir en nociones fijas de series, periodos de descanso, repeticiones, ejercicios, orden de ejercicios, rutinas, periodización, etc. La naturaleza a menudo presenta desafíos en gran medida imprevisibles; entrenamos para eso esforzándonos por mantener el estímulo de entrenamiento amplio y constantemente variado.

Queremos desarrollar la capacidad para un rendimiento de élite en cualquier combinación de movimiento funcional a lo largo de una amplia gama de desafíos o demandas. (Ver "¿Qué es la condición física?" CFJ Edición 2.)

Introduciendo la idea del "dúo funcional" y usando una plantilla de diseño simple se muestra lo simple y a la vez cuánta creatividad puede ir en la creación de entrenamientos de CrossFit.

A Un "dúo funcional" es una combinación de dos ejercicios funcionales. Punto. Los más intrigantes, y quizás efectivos, son aquellos compuestos por un movimiento clásico de levantamiento de pesas o entrenamiento de fuerza combinado con un movimiento clásico de gimnasia o calistenia. Los mejores dúos son monstruos de cuerpo completo como los thrusters y las dominadas o los pesos muertos y las flexiones de pino.

Los dúos funcionales son entrenamientos perfectos de CrossFit cuando se usan como circuitos cronometrados donde el atleta intenta un número predeterminado de rondas en el mejor tiempo (prioridad de tarea) o trabaja para completar tantas rondas como sea posible en un período de tiempo predeterminado (prioridad de tiempo).

Generalmente, los dúos de prioridad de tarea irán de 3 a 5 rondas y los de prioridad de tiempo no más de 20 minutos, pero cualquier cosa es posible y está permitida. Estos entrenamientos durarán entre 3 y 20 minutos y probablemente promediarán 15. Una hora incluyendo calentamiento, enfriamiento y estiramiento es suficiente.

Los entrenamientos pueden realizarse a una intensidad tan alta, y deberían, de manera que al día siguiente se necesite algo de descanso, o al menos un cambio de ritmo. Para nuestra plantilla simple llamaremos a estos días "días de enfoque".

Un día de enfoque se pasaría idealmente de una de tres maneras. La primera sería un esfuerzo de distancia, es decir, andar en bicicleta, correr, nadar o remar largo. La segunda sería centrarse en desarrollar una habilidad de gimnasia, por ejemplo, presionar a pino, pirueta, voltereta hacia atrás. La tercera manera sería concentrarse en esfuerzos de una sola repetición de un levantamiento básico o, quizás, concentrarse en la técnica como con los levantamientos olímpicos. Este es un gran día para trabajar en arreglar las fallas en tu armadura de fitness.

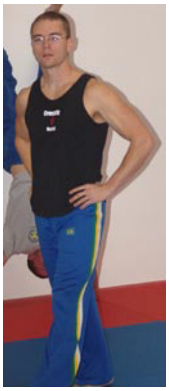
Después del día de enfoque viene otro dúo y el cuarto día es un día de descanso. Entonces, un solo

continúa en la página ... 5

¿Qué es CrossFit?

Editor

Robb Wolf | Entrenador de CrossFit, Fundador de CrossFit Norcal



Regímenes construidos a partir de ejercicios funcionales a alta intensidad y estructura constantemente variada -

Producen una adaptación cardiorrespiratoria superior

Son esenciales para la forma física y la salud

La salud y la forma física, aunque difíciles de definir con precisión, comparten muchos atributos interconectados. Entre ellos se incluyen: respuesta inmunitaria adecuada, sensibilidad a la insulina, la adquisición y mantenimiento de masa muscular magra, la capacidad de afrontar estresores agudos, el mantenimiento de la elasticidad física, emocional e intelectual y las diez habilidades físicas generales definidas por el CrossFit Journal de 10/2002.

CrossFit, a través de la aplicación de movimientos funcionales realizados con alta intensidad metabólica, logra un grado inigualable de salud y forma física. Esto puede parecer una afirmación audaz hasta que se considera cómo los mejores expertos en paleo-antropología, ciencia del deporte y genética humana están abordando el tema:

http://www.thepaleodiet.com/articles/Int%20J%20Sport%20Article.pdf

http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399

Constituyen la rehabilitación más efectiva de lesiones -

La rehabilitación puede considerarse como un continuo que abarca desde la prehabilitación hasta la recuperación. La prehabilitación incluye patrones de reclutamiento motor biomecánicamente correctos creados en la ejecución de movimientos funcionales. Los movimientos no funcionales, por su naturaleza, son patogénicos ya que crean desequilibrios musculares y un reclutamiento motor defectuoso, comprometiendo la integridad de las articulaciones. La prehabilitación también se caracteriza por el recambio de biomoléculas en músculo, tendón, ligamento óseo, cartílago, etc. Este recambio facilita el crecimiento y la reparación y se optimiza, no casualmente, cuando los parámetros de salud y forma física (estado hormonal, función inmunitaria) también se optimizan.

La recuperación de una condición patológica que puede incluir daño tisular, pérdida de la función neuromuscular adecuada, inmunidad comprometida y respuesta al estrés no es cualitativamente diferente de la prehabilitación. Si se utilizan movimientos funcionales, se puede lograr el mayor potencial de recuperación. Los movimientos no funcionales crean potenciales de recuperación más pequeños y promoverán más patologías.

Comprenden los únicos protocolos verdaderamente seguros por su propia naturaleza

Los movimientos funcionales apoyan y protegen la integridad de las articulaciones y los tejidos en cualquier parámetro de carga mediante la eficiencia biomecánica Y patrones de reclutamiento motor correctos.

Los movimientos no funcionales no proporcionan este beneficio y, por lo tanto, no son seguros.

Provocan una respuesta neuroendocrina desproporcionada -

La respuesta neuroendocrina, como su nombre lo indica, tiene tanto un componente neurológico como hormonal. El componente hormonal se caracteriza por un aumento de la hormona de crecimiento humano libre circulante, el factor de crecimiento similar a la insulina y la testosterona, así como aspectos de la respuesta cortical adrenal aguda. Metabólicamente, esto se traduce en una mejor reparación tisular y una mayor retención de nitrógeno. El componente neurológico parece mejorar la eficiencia en la unión neuromuscular y probablemente mejora la codificación de la tasa y los patrones de reclutamiento. Solo los movimientos funcionales multiarticulares como los encontrados en la gimnasia, lanzamiento, levantamiento olímpico y carreras de velocidad provocan una respuesta neuroendocrina de magnitud apreciable.

Son singularmente únicos en el desarrollo de la fuerza del núcleo -

Desde un punto de vista funcional, la fuerza del núcleo y la estabilidad de la línea media quizás se describan mejor que se definan. La verdadera fuerza del núcleo implica la transferencia de fuerzas significativas a través de la musculatura del tronco. Esto puede involucrar rotación como en el boxeo, pateo y lanzamiento o mantener un torso rígido en levantamientos olímpicos, volteretas lineales, saltos y saltos. Las personas que desarrollan la fuerza del núcleo para rendir bien en estos movimientos generalmente consideran que cualquier cantidad de abdominales en pelota suiza u otros movimientos de baja calidad son superfluos. Es evidente que ninguna cantidad de movimiento de baja calidad se traducirá en funcionalidad.

Proporcionan una preparación física general inigualable -

La preparación física general (GPP), como la describen Verkoshansky y Bompa, previene lesiones, aumenta el umbral de trabajo y es la base sobre la cual se puede realizar entrenamiento deportivo específico en niveles consistentes con el rendimiento de élite. Históricamente, la GPP ha consistido en arrastres de trineo, complejos y calistenia con el peso corporal realizados a alta intensidad con mejoras resultantes en la resistencia aeróbica y anaeróbica, recuperación mejorada, respuesta neuroendocrina por encima de lo normal e hipertrofia acentuada. Las características clave de la GPP, y CrossFit, son funcionalidad, generalidad e intensidad.

La dependencia de CrossFit en movimientos funcionales de gimnasia, levantamiento olímpico y carreras de velocidad mezclados de manera aleatoria, con atención cuidadosa a las demandas del sistema energético, asegura la preparación física más general y preparada posible.

Es importante señalar que la GPP se reduce cuidadosamente antes de la competición en lanzadores de nivel élite, levantadores olímpicos, gimnastas y otros debido a la incapacidad de soportar volúmenes de entrenamiento específico deportivo SIN GPP.

Bompa, T. (1999) Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento. Kendall/Hunt Verkoshansky, V. (1988) Programación y organización del entrenamiento deportivo. Sportiviny Press, Livonia, MI

¿Qué es CrossFit?

Editor

...continuación de la página 3

El ciclo de nuestro modelo se ve así: Dúo, Enfoque, Dúo, Descanso. Este es un régimen de tres días de trabajo y un día de descanso.

Ciclo de dieciséis días

1. Cinco rondas por tiempo de:
   Peso muerto 185 libras 15 repeticiones/10 flexiones de pino
2. Corre 5K por tiempo
3. ¿Cuántas rondas puedes completar en 20 minutos de: salto a cajón de 24" X 25 repeticiones/5 muscle-ups?
4. Descanso
5. ¿Cuántas rondas puedes completar en 15 minutos de: clean en sentadilla colgado 135 libras 12 repeticiones/15 fondos en anillas?
6. 5 series de 50 abdominales en GHD
7. Cinco rondas por tiempo de: thrusters con mancuerna de 35 libras X 15 repeticiones (sentadilla frontal/press de hombros)/12 dominadas
8. Descanso
9. Cinco rondas por tiempo de: swing con mancuerna de dos manos de 60 libras X 21 repeticiones/abdominales con lanzamiento de balón medicinal de 12 libras en desarrollador glúteo-isquiotibial X 15
10. Una serie de máximo de repeticiones de dominadas cada 12 minutos o seis series.
11. .¿Cuántas rondas puedes completar en 20 minutos de: correr 400 metros/peso muerto 225 libras X 7 repeticiones?
12. Descanso
13. Siete rondas por tiempo de: sentadilla frontal con peso corporal 10 repeticiones/escalar cuerda 30 pies
14. Snatch nueve series 3-3-2-2-2-1-1-1-1
15. ¿Cuántas rondas puedes completar en 20 minutos de: press de banca 135 libras 10 repeticiones/12 dominadas en "L"?
16. Descanso

En estos entrenamientos, las repeticiones, series, duración del entrenamiento, ejercicios y combinaciones de ejercicios varían mucho, mientras que la intensidad se mantiene relativamente alta y todos los movimientos son funcionales.

Comenzamos con una descripción de CrossFit como "un sistema de fuerza y acondicionamiento basado en movimientos funcionales constantemente variados, si no aleatorios, ejecutados a alta intensidad." Nuestra muestra de 16 días se ajusta a esta descripción.

Los atletas con un deporte principal querrán integrar los entrenamientos de CrossFit alrededor de su práctica y entrenamiento deportivo principal, pero no necesitarían trabajo adicional de fuerza y acondicionamiento. Esta puede ser una operación delicada ya que los entrenamientos son tan exigentes que el espectro del sobreentrenamiento puede surgir. Estos entrenamientos son una medicina muy potente y deben introducirse suavemente, especialmente si se complementa un riguroso programa de entrenamiento deportivo.

Los atletas que se preparan para la selección de fuerzas especiales, el curso de pararescate, BUDS, u otros entrenamientos militares, encontrarán beneficios al complementar los entrenamientos de CrossFit con algunas sesiones extendidas.

El trabajo de correr largas distancias o nadar y el entrenamiento adicional de calistenia acorde con las expectativas del programa proporcionarán una excelente base. Este trabajo adicional se tratará igual que un deporte. Además, los días de enfoque son ideales para probar objetivos y estándares de selección.

Invariablemente, si no siempre, surge la pregunta sobre el "cardio". "¿Qué pasa con el cardio?" es la pregunta habitual.

La respuesta es sencilla pero difícil de creer para muchos: El "cardio" está integrado en los entrenamientos mismos. Las adaptaciones cardiorrespiratorias no se desarrollan independientemente del ejercicio y el movimiento.

Muchas de las adaptaciones cardiorrespiratorias son específicas del tipo de entrenamiento. El VO2 máximo, el estándar de oro para la aptitud aeróbica, es bastante específico al modo en el que se desarrolla. Lo que hemos descubierto es que la especificidad se reduce y el beneficio aeróbico de una actividad es transferible en gran medida al grado en que la actividad en la que se desarrolló es funcional y representativa de la aplicación prevista.

Esto nos lleva a sugerir que correr es una mejor preparación aeróbica que andar en bicicleta para el combate cercano, pero los thrusters y las dominadas serían aún mejores.

En total, la fuerza de nuestro estímulo de entrenamiento ofrece una adaptación tan amplia y profunda que no solo hemos igualado el desarrollo cardiorrespiratorio de otros protocolos, sino que los hemos superado fácilmente, lo que nos lleva a afirmar que CrossFit es un protocolo sin igual para desarrollar la preparación física general y que nuestro sistema es un núcleo ideal desde el cual desarrollar capacidades más especializadas pero no necesariamente más aptas.

En "¿Qué es la aptitud física?" (CFJ Edición 2) explicamos lo que pensamos que debería ser la aptitud y lo que es para nosotros. Desde esa edición, hace casi dieciséis meses, CrossFit ha sido probado repetidamente por muchos de los hombres más duros en los entornos más difíciles del mundo y ha demostrado ser excepcionalmente efectivo. Algún día, alguien va a realizar un estudio.

¿Qué es CrossFit?

Editor

Mark Twight

Alpinista, Presidente del Mountain Mobility Group, Entrenador de personal de SOCOM y del Equipo de Rescate de Rehenes del FBI, autor de "Kiss or Kill – Confessions of a Serial Climber" y "Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast and High", Fundador de Gym Jones – un afiliado de CrossFit en Salt Lake City.



Lo siguiente fue extraído de varias publicaciones de Mark en el foro de mensajes de www.crossfit.com.

Puedes hablar todo lo que quieras sobre estar en buena forma hasta que pruebas algunos entrenamientos de CrossFit. Entonces te darás cuenta, como me pasó a mí, de que probablemente has estado entrenando tus puntos fuertes, rara vez trabajando en los débiles, y entrenando la eficiencia de tal manera que los entrenamientos que haces son menos efectivos de lo que podrían ser si mezclas modos de energía, duración y tipos de trabajo.

Probablemente sepas algo sobre entrenamiento específico para escalada gracias a libros como Ex Alp, el de Clyde, el de Dale y quizás el de Will. Pero nada de esto te preparará para lo que está por venir si haces el más mínimo esfuerzo por seguir CrossFit. El entrenador me invitó a la sede de CrossFit para un seminario de instructores. Yo era el más débil de los asistentes, al menos un 50% durante cada entrenamiento que hicimos en los tres días. Esos días cambiaron mi vida. Podría cuestionar mi viejo programa de entrenamiento y todos los años que perdí pensando que estaba en forma, pero estaba lejos de mi potencial. La clave es seguir adelante cuando sabes que hay algo mejor, sin dudarlo. No creo que encuentre nada mejor que CrossFit para desarrollar potencia, resistencia, tolerancia al lactato, resistencia (endurance local), grupos musculares equilibrados, vías neurológicas eficientes (en el contexto del movimiento), etc. En resumen: empecé a experimentar con el protocolo CF el pasado abril sin entenderlo realmente. Mejoré en algunas áreas diversas de aptitud física, pero aún no había visto la luz ni mi propio potencial. Fui a CFHQ el 1 de diciembre. Desde entonces he perdido 12 libras, me he estilizado, y soy aproximadamente un 25% más fuerte en general sin efectos negativos significativos en la resistencia a pesar de la corta duración de nuestros entrenamientos (nada más de 25 minutos, siendo la norma la mitad o menos).

Deliberadamente no esquíe ni escalé mucho todo el invierno (antes de esto solo escalé 4 días, todos enseñando, y fui a esquí de montaña una vez). Solo hice entrenamientos tipo CF desde el 1 de noviembre. Tengo una base aeróbica y eficiencia de movimiento desarrollada durante muchos años, pero aun así, nunca corrí más de 400 m excepto un 3k en un WOD particular, nunca remé más de 30 minutos (y esto a muy baja frecuencia cardíaca). Los resultados fueron alentadores; durante los días de esquí de montaña tuve mucha energía para esfuerzos de potencia y resistencia, fui 4-6 horas cada día, nunca me sentí presionado aeróbicamente, me mantuve mentalmente alerta y me recuperé rápidamente. Los días de escalada en hielo fueron en rutas relativamente fáciles y el único desafío que sentí fue (como de costumbre) la resistencia de agarre, que es MUY específica y a pesar de entrenar en anillas, la barra gruesa de dominadas, sostenidos isométricos de barra de granjero, etc. esto debe ser "reeducado" a través de la práctica real del deporte. Pero la resistencia de agarre no era una parte anticipada de la prueba. Todo lo que me interesaba era si el entrenamiento anaeróbico y de tolerancia al lactato común en CrossFit tendría una influencia positiva en el esfuerzo aeróbico puro de duración significativa (es decir, 20 a 40 veces más largo que un entrenamiento promedio de CF, que aún es menor que la duración objetivo final) y la respuesta es un rotundo "sí".

Todavía necesito hacer algunos días de esquí de montaña de referencia para hacer comparaciones "exactas" con esfuerzos previos (de uno a dos años atrás). Pongo "exactas" entre comillas porque no solo cambian las condiciones de la nieve sino que mi cuerpo ha cambiado mucho al hacer CrossFit y seguir la dieta Zone/Paleo también: estoy 13 libras más ligero que los dos inviernos anteriores, lo cual tendrá un efecto positivo en el VO2 Max y la eficiencia de absorción de O2, puedo empujar (fondos y flexiones) más fuerte ahora, lo que tendría un efecto positivo al remar en terreno plano o cuesta arriba, tengo caderas más fuertes, lo que me permite estar erguido y empujar con los glúteos, etc. al esquiar cuesta arriba en lugar de inclinarme hacia adelante y depender principalmente de mis cuádriceps. La posición erguida mejora la eficiencia respiratoria también. Tengo un núcleo mucho más fuerte, y esto aumenta la eficiencia de todos los movimientos. Así que, aunque las pruebas no pueden producir una comparación exacta, muestran, y espero que las pruebas futuras den resultados similares, que CF tiene beneficios positivos para el esfuerzo de resistencia y potencia-resistencia. Buenos resultados con menos efectos secundarios destructivos que los asociados con el entrenamiento de larga distancia, lento y de tipo oxidativo.

Ciertamente no he terminado con esta "prueba" pero estoy realmente emocionado con los resultados hasta ahora. Siendo un escéptico de corazón, sigo preguntándome, "¿cómo es esto posible?" Estoy tratando de superar más de 20 años de programación de entrenamiento. Mi cuerpo lo está haciendo bien, pero mi cerebro sigue gritando que algo no está bien. Es un proceso increíble para estar pasando a los 42 años.

Anteriormente, entrenando para grandes rutas en Alaska, el Himalaya o los Alpes, pasaba tiempo levantando pesas pero me enfocaba principalmente en movimientos que pensaba

continuación en la página... 7

¿Qué es CrossFit?

Editor

...continuación de la página 6

relacionado con la escalada: los cinco ejercicios básicos eran jalones (sentado con las rodillas aseguradas bajo una placa para los pesos más altos), rizos de dedos (de pie, con una barra olímpica), remo con un brazo (inclinado, una rodilla en el banco), prensa de piernas (en una máquina), elevaciones de pantorrillas (de pie, también en una máquina). Estaba levantando y jalando un peso notable para mi peso corporal. Combiné el gimnasio con trabajo metabólico en una bicicleta de carretera, algo de esquí de patinaje, y ya sea corriendo o esquiando cuesta arriba. Luego añadí días largos en las montañas al programa.

Curiosamente, nunca creí firmemente en la necesidad de horas masivas de base aeróbica. Los científicos dicen que estaba equivocado, pero nunca sentí que la falta de condición física me hiciera fallar en ninguna ruta. Había personas a las que no podía seguir el ritmo, por supuesto, pero eso puede deberse a muchas causas. En los primeros años, mis entrenamientos metabólicos "artificiales" más largos duraban un par de horas, máximo. Eso cambió a mediados de los años 80 cuando me di cuenta de lo lento que iban la mayoría de los chicos en las montañas y que tal vez su modalidad de entrenamiento lenta era la causa. Entrenaban a un nivel moderado de esfuerzo durante largas, largas horas, por lo que nunca llegaron a saber lo que realmente significaba intenso y rápido, nunca pudieron expresarlo en las montañas.

Así que comencé a entrenar con una duración más corta pero de esfuerzos más altos, aunque nunca bajé de 45-60 minutos durante los entrenamientos metabólicos. Sin duda mejoró mi tolerancia al ácido láctico y elevó mi umbral anaeróbico, pero no al mismo grado que CrossFit. Y eventualmente me adapté al entrenamiento porque era tan repetitivo, trabajando los mismos sistemas energéticos de la misma manera una y otra vez. Nunca me aburrí hasta el punto de desentrenarme, pero me doy cuenta de lo eficiente que me volví en ciertos tipos de esfuerzo, lo que finalmente redujo el valor del entrenamiento.

Ahora, con varios meses de CrossFit en mi haber, y muchas conversaciones con el entrenador, reconozco que, aunque la forma física nunca me haya hecho fallar, ciertamente podría haber alcanzado niveles más altos y más amplios de condición física siguiendo un protocolo diferente al que desarrollé por mi cuenta o con entrenadores igualmente de mente cerrada que pensaban que había una única forma correcta de llegar allí.

Ojalá hubiera descubierto los anillos como herramienta hace 15 años. Ojalá hubiera descubierto la necesidad de una estabilización efectiva del núcleo y la línea media, y aprendido cómo una articulación SI débil me estaba costando energía. Ojalá hubiera bajado de la duración metabólica de 45-60 minutos al área de 20 minutos con mucha más intensidad, pero años de programación insistieron en que esto no tenía sentido.

Me complace que, aunque podría haber hecho más y mejor si mi programa de entrenamiento hubiera sido diferente en ese entonces, pueda avanzar con algo nuevo. Uno de mis compañeros se niega rotundamente a seguir adelante porque eso le obligaría a considerar que desperdició los últimos diez años en un protocolo menos efectivo... está entrenando horas masivas a un ritmo cardíaco de Zona 1, y finalmente comenzó un día de intervalos por semana la semana pasada. ¡No puedo esperar para juntarme con él y probar los resultados de nuestros diferentes programas de entrenamiento!

Manifiesto de CrossFit:

Regímenes construidos a partir de ejercicios funcionales a alta intensidad y estructura constantemente variada -

- Producen una adaptación cardiorrespiratoria superior
- Son esenciales para la condición física y la salud
- Constituyen la rehabilitación más efectiva de una lesión
- Comprenden los únicos protocolos verdaderamente seguros
- Provocan una respuesta neuroendocrina desproporcionada
- Son singularmente únicos en el desarrollo de la fuerza del núcleo
- Proporcionan una preparación física general sin igual

the CrossFit JOURNAL

El CrossFit Journal es una revista distribuida electrónicamente (e-zine por correo electrónico) publicada mensualmente por www.crossfit.com que documenta un método probado para lograr una condición física de élite.

Para información de suscripción, ve a la tienda de CrossFit en:

http://www.crossfit.com/cf-info/store.html

o envía un cheque o giro postal por la cantidad de $25 a:

CrossFit P.O.
Box 2769 Aptos
CA 95001

Por favor incluye tu nombre, dirección

y dirección de correo electrónico.

Si tienes alguna pregunta o comentario, envíalos a feedback@crossfit.com.

Tu opinión será muy apreciada y cada correo electrónico será respondido.



www.crossfit.com

THE CrossFit JOURNAL

PLAN DE COMIDAS



Todas las fotos: Dave Re/ CrossFit Journal





Publicado originalmente en mayo de 2004.

Nuestra recomendación de "comer carne y verduras, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar" es adecuada para prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, pero se necesita una prescripción más precisa para optimizar el rendimiento físico.

Una dieta bien ajustada aumenta la energía, el bienestar y la agudeza mental, mientras reduce la grasa y aumenta la masa muscular. Al estar bien compuesta, la dieta adecuada puede mejorar todos los indicadores importantes de salud.

La dieta es crucial para optimizar la función humana, y nuestra experiencia clínica nos hace creer que la dieta de la Zona de Barry Sears se acerca mucho a la nutrición óptima.

Los mejores atletas de CrossFit siguen la dieta de la Zona. Cuando nuestros atletas de segundo nivel se comprometen estrictamente con los parámetros de la Zona, generalmente se convierten rápidamente en los mejores. Parece que la dieta de la Zona acelera y amplifica los efectos del régimen de CrossFit.

Desafortunadamente, el beneficio completo de la dieta de la Zona está principalmente limitado a aquellos que al menos al principio pesan y miden sus alimentos.

Durante una década, experimentamos con estrategias de tamaño y porciones que evitan balanzas y cucharas de medir, solo para concluir que las variaciones naturales en la ingesta calórica y la composición de macronutrientes sin medición son mayores que la resolución necesaria para pasar de un buen rendimiento a uno excelente. ¡La vida sería mucho más fácil para nosotros si no fuera así!

Los planes de comidas y el cuadro de bloques (en las páginas siguientes) han sido nuestro enfoque más rápido para obtener el mejor rendimiento y salud óptima de los atletas.

Incluso descontando cualquier contenido teórico o técnico, esta puerta a una buena nutrición todavía requiere algo de aritmética básica y pesar y medir porciones durante las primeras semanas.

Demasiados atletas, después de supuestamente leer el libro de Sears "Enter the Zone", todavía preguntan: "¿Qué debo cenar?" Reciben planes de comidas y cuadros de bloques. Podemos hacer la Zona más complicada o más sencilla, pero no más efectiva. Animamos a todos a pesar y medir porciones durante un par de semanas porque vale muchísimo la pena, no porque sea divertido. Si eliges "adivinar" las porciones, tendrás el resultado de los mejores atletas de CrossFit solo si y cuando tengas suerte.

En un par de semanas pesando y midiendo, habrás desarrollado una habilidad sorprendente para estimar la masa de porciones comunes de alimentos, pero, más importante, habrás formado una aguda percepción visual de tus necesidades nutricionales. Esta es una conciencia profunda.

En el esquema de la Zona, toda la humanidad calcula comidas de 2, 3, 4 o 5 bloques en desayuno, almuerzo y cena, con bocadillos de 1 o 2 bloques entre almuerzo y cena y nuevamente entre la cena y la hora de dormir. Hemos simplificado el proceso para determinar qué tamaño de comida y bocadillo se ajusta mejor a tus necesidades. Asumimos que eres un atleta de CrossFit; es decir, activo.

Ser un "4-bloques", por ejemplo, significa que comes tres comidas al día, donde cada comida se compone de 4 bloques de proteína, 4 bloques de carbohidrato y 4 bloques de grasa. Si eres un chico de tamaño medio "pequeño" o "grande" determinará si necesitarás bocadillos de 1 o 2 bloques dos veces al día.

Los planes de comidas que damos son ejemplos de comidas de 2, 3, 4 o 5 bloques, y el cuadro de bloques proporciona cantidades de alimentos comunes equivalentes a 1 bloque de proteína, carbohidrato o grasa.

Una vez que determines que necesitas, digamos, comidas de 4 bloques, es sencillo usar el cuadro de bloques y seleccionar cuatro veces algo de la lista de proteínas, cuatro veces algo de la lista de carbohidratos y cuatro veces algo de la lista de grasas en cada comida.

Los bocadillos de un bloque se eligen del cuadro de bloques como un solo bocadillo de proteína, carbohidratos y grasas, mientras que los bocadillos de 2 bloques se componen, naturalmente, del doble de algo de la lista de carbohidratos combinado con el doble de algo de la lista de proteínas y el doble de algo de las grasas.

Cada comida, cada bocadillo, debe contener bloques equivalentes de proteína, carbohidrato y grasa.

Si la fuente de proteína está específicamente etiquetada como "sin grasa", entonces duplica los bloques de grasa usuales para esa comida. Lee "Enter the Zone" para aprender por qué.

Para aquellos que comen según los parámetros de la Zona, la grasa corporal se reduce rápidamente. Cuando nuestros hombres caen por debajo del 10% de grasa corporal y comienzan a acercarse al 5%, aumentamos la ingesta de grasa. La mayoría de nuestros mejores atletas terminan con X bloques de proteína, X bloques de carbohidrato y 4X o 5X bloques de grasa. Aprende a modular la ingesta de grasa para lograr un nivel de delgadez que optimice el rendimiento.

La dieta de la Zona no prohíbe ni requiere ningún alimento en particular. Puede acomodar paleo o vegano, orgánico o kosher, comida rápida o alta cocina, mientras ofrece los beneficios de una nutrición de alto rendimiento.



¿Qué es un bloque?

Un bloque es una unidad de medida utilizada para simplificar el proceso de preparar comidas equilibradas.

- 7 g de proteína = 1 bloque de proteína
- 9 g de carbohidratos = 1 bloque de carbohidratos
- 1.5 g de grasa = 1 bloque de grasa

(Esto supone que hay aproximadamente 1.5 g de grasa en cada bloque de proteína, por lo que la cantidad total de grasa necesaria por comida de 1 bloque es de 3 g.)

Cuando una comida se compone de bloques iguales de proteína, carbohidratos y grasa, el 40% de sus calorías provienen de los carbohidratos, el 30% de las proteínas y el 30% de las grasas.

Las siguientes páginas contienen alimentos comunes en su categoría de macronutrientes (proteínas, carbohidratos o grasas), junto con una conversión de medidas a bloques.

Esta tabla de bloques es una herramienta conveniente para preparar comidas equilibradas. Simplemente elige 1 elemento de la lista de proteínas, 1 de la lista de carbohidratos y 1 de la lista de grasas para componer una comida de 1 bloque. O elige 2 elementos de cada columna para componer una comida de 2 bloques, y así sucesivamente.

Aquí tienes un ejemplo de comida de 4 bloques:

- 4 oz. de pechuga de pollo
- 1 alcachofa
- 1 taza de verduras al vapor con 24 cacahuetes triturados
- 1 manzana en rodajas

Esta comida contiene 28 g de proteína, 36 g de carbohidratos y 12 g de grasa. Sin embargo, es más sencillo pensar en ella como una comida de 4 bloques.

Prescripción de bloques basada en sexo y tipo de cuerpo

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda	Bloques Totales	Tipo de Cuerpo
2	2	2	2	2	10	Mujer pequeña
3	3	1	3	1	11	Mujer mediana
3	3	2	3	2	13	Mujer grande
4	4	1	4	1	14	Mujer atlética y musculosa
4	4	2	4	2	16	Hombre pequeño
5	5	1	5	1	17	Hombre mediano
5	5	2	5	2	19	Hombre grande
4	4	4	4	4	20	Hombre extra grande
5	5	3	5	3	21	Persona de difícil ganancia
5	5	4	5	4	23	Persona de difícil ganancia grande
5	5	5	5	5	25	Hombre atlético y musculoso

Día de ejemplo | Requisitos de bloque para hombre pequeño (16 bloques)

	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda
Proteína	4	4	2	4	2
Carbohidrato	4	4	2	4	2
Grasa	4	4	2	4	2

Tabla de Bloques para Proteínas, Grasas y Carbohidratos Favorables

Proteína (Cocida)			
carne de res	1 oz.	jamón	1 oz.
calamar	1½ oz.	cordero	1 oz.
tocino canadiense	1 oz.	langosta	1½ oz.
atún enlatado	1 oz.	cerdo	1 oz.
bagre	1½ oz.	polvo de proteína	1 oz.
queso	1 oz.	ricotta	2 oz.
pechuga de pollo	1 oz.	salmón	1½ oz.
almejas	1½ oz.	sardinas	1 oz.
carne en conserva	1 oz.	vieiras	1½ oz.
requesón	¼ taza	seitan	1 oz.
carne de cangrejo	1½ oz.	camarón	1½ oz.
embutidos	1½ oz.	tofu suave	3 oz.
pato	1½ oz.	queso de soya	1 oz.
sustituto de huevo	¼ oz.	hamburguesas de soya	½ hamburguesa
claras de huevo	2 grandes	salchicha de soya	2 enlaces
queso feta	1½ oz.	espirulina (seca)	½ oz.
tofu firme	2 oz.	pez espada	1½ oz.
platija/suelo	1½ oz.	filete de atún	1½ oz.
carne molida de res	1½ oz.	pechuga de pavo	1 oz.
cordero molido	1½ oz.	ternera	1 oz.
cerdo molido	1½ oz.	huevo entero	1 grande
pavo molido	1½ oz.		

Carbohidrato Favorable (Crudo)			
brotes de alfalfa	7½ tazas	lechuga romana	6 tazas
manzana	½	lima	1
puré de manzana	3/8 taza	champiñones	3 tazas
albaricoques	3 pequeños	nectarina	½
brotes de frijol	3 tazas	cebolla	2/3 taza
moras	½ taza	naranja	½
arándanos	½ taza	melocotón	1
brócoli	2 tazas	pera	½
repollo	2¼ tazas	pimientos	1¼ taza
melón cantalupo	¼	piña	½ taza
zanahoria	1 grande	ciruela	1
coliflor	2 tazas	rábanos	2 tazas
apio	2 tazas	frambuesas	2/3 taza
cerezas	7	salsa	½ taza
pepino	1 (23 cm)	guisantes de nieve	¾ taza
cóctel de frutas	1/3 taza	espinaca	4 tazas
pomelo	½	fresas	1 taza
uvas	½ taza	mandarina	1
melón	½	tomate	1 taza
kiwi	1	sandía	½ taza
limón	1	calabacín	3 tazas
lechuga iceberg	1 cabeza		

Carbohidrato Favorable (Cocido)			
alcachofa	1 pequeño	col rizada	1¼ taza
espárragos	12 espárragos	frijoles rojos	¼ taza
hojas de remolacha	1¼ taza	puerros	1 taza
frijoles negros	¼ taza	lentejas	¼ taza
bok choy	3 tazas	avena	⅓ taza
brócoli	1¼ taza	quingombó	¾ taza
coles de Bruselas	¾ taza	cebolla	½ taza
repollo	1⅓ taza	chucrut	1 taza
coliflor	1¼ taza	calabaza espagueti	1 taza
garbanzos	¼ taza	espinaca	1⅓ taza
berza	1¼ taza	acelga	1¼ taza
pepinillos en vinagre	3 (7,6 cm)	salsa de tomate	½ taza
berenjena	1½ taza	tomates	¾ taza
habas	⅓ taza	calabaza amarilla	1¼ taza
judías verdes	1 taza	calabacín	1⅓ taza

Artículos Combinados*			
leche	1 taza	tempeh	1½ oz.
leche de soya	1 taza	yogur (natural)	½ taza
soja	¼ taza		

Grasa			
almendras	~3	aceite de oliva	⅓ cucharadita
aguacate	1 cucharada	aceitunas	~ 5
trozos de tocino		2½ cucharaditas de mantequilla de maní	½ cucharadita
mantequilla	⅓ cucharadita	aceite de maní	⅓ cucharadita
aceite de canola	⅓ cucharadita	cacahuetes	~ 6
anacardos	~3	aderezo para ensaladas	½ cucharada
aceite de coco	⅓ cucharadita	aceite de sésamo	⅓ cucharadita
queso crema	1 cucharadita	crema agria	1 cucharadita
crema ligera	½ cucharadita	semillas de girasol	¼ cucharadita
guacamole	½ cucharada	tahini	⅓ cucharadita
mitad y mitad	1 cucharada	salsa tártara	½ cucharadita
manteca	⅓ cucharadita	manteca vegetal	⅓ cucharadita
nueces de macadamia	~1	aceite vegetal	⅓ cucharadita
mayonesa ligera	1 cucharadita	nueces (picadas)	1 cucharadita
mayonesa	⅓ cucharadita		

*Nota: los artículos combinados contienen 1 bloque de proteína y 1 bloque de carbohidrato

Tabla de Bloques para Carbohidratos No Favorables*

Verduras

calabaza bellota	3/8 taza	guisantes	1/3 taza
frijoles horneados	1/8 taza	frijoles pintos	¼ taza
remolachas	½ taza	papa al horno	1/3 taza
guisantes de ojo negro	¼ taza	papa hervida	1/3 taza
calabaza moscada	1/3 taza	puré de papa	1/5 taza
zanahorias cocidas	½ taza	frijoles refritos	¼ taza
maíz	¼ taza	batata horneada	1/3 (5 in.)
papas fritas	5		
calabaza hubbard	2/3 taza	puré de batata	1/5 taza
habas	¼ taza	nabo	¾ taza
chirivías	1/3 (9 in.)		

*Nota: Al preparar comidas con carbohidratos 'no favorables', la cantidad se vuelve crítica.

Fruta

plátano	1/3 (9 in.)	kumquat	3
arándanos	¼ taza	mango	1/3 taza
salsa de arándanos	4 cucharaditas	papaya	2/3 taza
dátiles	1	ciruelas pasas	2
higos	¾	pasas	1 cucharada
guayaba	½ taza		

Jugo de Fruta

jugo de manzana	1/3 taza	jugo de limón	1/3 taza
jugo de arándano	¼ taza	jugo de naranja	3/8 taza
ponche de frutas	¼ taza	jugo de piña	¼ taza
jugo de uva jugo de toronja	¼ taza 3/8 taza	jugo de tomate	¾ taza

Granos y Panes

bagel	¼	tostada melba	½ oz.
cebada	1 cucharada	muffins	¼
bizcocho	¼	fideos	¼ taza
pan	½ rebanada	panqueque	½ (4 in.)
migas de pan	½ oz.	pasta cocida	¼ taza
colín	1	pasta alta en proteína	1/3 taza
trigo sarraceno	½ oz.	pan pita	¼
trigo bulgur	½ oz.	palomitas de maíz	2 tazas
cereal	½ oz.	arroz	3 cucharadas
pan de maíz	1 pulgada cuadrada	pastel de arroz	1
almidón de maíz	4 cucharaditas	bollo (cena)	½
croissant	¼	bollo (hamburguesa, perrito caliente)	¼
picatoste	½ oz.		
donut	¼	concha de taco	1
muffin inglés	¼	tortilla (maíz)	1 (6 in.)
harina	1½ cucharadita	tortilla (harina)	½ (6 in.)
granola	½ oz.	fideos udon	3 cucharadas
sémola	1/3 taza	gofre	½
avena instantánea	1/3 taza		

Condimentos

salsa barbacoa	2 cucharadas	jarabe de arce	2 cucharaditas
azúcar moreno	1½ cucharadita	melaza	2 cucharaditas
ketchup	2 cucharadas	pepinillo (dulce)	6 rebanadas
salsa cóctel	2 cucharadas	salsa de ciruela	1½ cucharada
azúcar glas	1 cucharada	relish (dulce)	4 cucharaditas
azúcar granulada	2 cucharaditas	salsa de carne	2 cucharadas
miel	½ cucharada	salsa teriyaki	1½ cucharada
mermelada	2 cucharaditas		

Alcohol

cerveza	8 oz.	vino	4 oz.
licor	1 oz.		

Aperitivos

barra de chocolate	½ oz.	papas fritas	½ taza
chips de maíz	½ oz.	pretzels	½ oz.
galletas graham	1½	galletas saladas	4
helado	1/4 taza	totopos	½ oz.

Ejemplos de Comidas y Snacks de Zona | Menús de 2 Bloques

Desayuno

Quesadilla para el desayuno
1 tortilla de maíz
¼ taza de frijoles negros
1 huevo (revuelto o frito)
1 oz. de queso
2 cucharadas de aguacate

Sándwich de desayuno
½ pan pita
1 huevo (revuelto o frito)
1 oz. de queso
Servido con 2 nueces de macadamia

Bistec con huevos
1 oz. de bistec, a la parrilla
1 huevo frito
1 rebanada de pan tostado con 2/3 cucharadita de mantequilla

Ensalada de frutas
½ taza de queso cottage
Mezclado con
¼ melón, en cubos
½ taza de fresas
¼ taza de uvas
Espolvoreado con 6 almendras picadas

Batido
Mezclar juntos:
1 taza de leche
1 cucharada de proteína en polvo, 1 taza de fresas congeladas, 6 anacardos

Avena
1/3 taza de avena cocida (un poco aguada)
½ taza de uvas
¼ taza de requesón
2 cucharaditas de nueces, picadas
1 cda. de proteína en polvo
Sazonar con extracto de vainilla y canela

Desayuno Fácil
½ melón, en cubos,
½ taza de queso cottage, 6 almendras

Cena

Pescado fresco
3 oz. de pescado fresco, a la parrilla
1 1/3 taza de calabacín (cocido), con hierbas
Servido con una gran ensalada con 1 cucharada de aliño al gusto

Estofado de carne
Saltea
2/3 cucharadita de aceite de oliva
1/3 taza de cebolla (cruda), picada, 5/8 pimiento verde (crudo), picado
~4 oz. de carne de res (cruda), en cubos
Añadir:
1½ taza de champiñones (crudos), picados
¼ taza de salsa de tomate
Sazonado con ajo, salsa Worcestershire, sal y pimienta

Chili (Para 3 personas)
Saltear:
1/3 taza de cebolla (cruda), picada
5/8 taza de pimiento verde (crudo), picado, con ajo, comino, chile en polvo y pimientos rojos triturados
Añadir:
9 oz. de carne molida, dorada
1 taza de salsa de tomate
½ taza de frijoles negros
¼ taza de frijoles rojos
30 aceitunas, picadas
Añadir cilantro fresco al gusto

Pavo con verduras
2 oz. de pechuga de pavo, asada
1 ¼ taza de col rizada, picada y al vapor
Saltear ajo y pimientos rojos triturados en 2/3 cucharadita de aceite de oliva, agregar la col rizada al vapor y mezclar.
Acompañar con 1 melocotón, en rodajas

Cena Fácil de Pollo
2 oz. de pechuga de pollo, al horno
1 naranja
2 nueces de macadamia

Almuerzo

Sándwich de atún
2 oz. de atún enlatado
2 cucharaditas de mayonesa ligera
1 rebanada de pan

Tacos
1 tortilla de maíz
3 oz. de carne molida sazonada
½ taza de tomate, en cubos
1/3 taza de cebolla (cruda), picada
Lechuga (como adorno), picada
10 aceitunas, picadas
Servido con Tabasco al gusto

Sándwich de charcutería
1 rebanada de pan
3 oz. de carne de charcutería en rodajas
2 cucharadas de aguacate

Quesadilla
1 tortilla de maíz, 2 oz. de queso
2 cucharadas de guacamole
Jalapeños y salsa como adorno
Servido con ½ naranja

Ensalada de pollo a la parrilla
2 oz. de pollo, a la parrilla
2 tazas de lechuga
¼ taza de tomate, picado
¼ pepino, picado
¼ taza de pimiento verde (crudo), picado
¼ taza de frijoles negros
2 cucharadas de aguacate

Almuerzo fácil
3 oz. de carne de fiambre
1 manzana
2 nueces de macadamia



Desayuno

Quesadilla para el desayuno
1 tortilla de maíz
¼taza de frijoles negros
1⁄3 taza de cebolla (cruda), picada
5⁄8 taza de pimiento verde (crudo picado),
2 huevos (revueltos o fritos)
1 oz. de queso

3 cucharadas de aguacate

Sándwich de desayuno
½ pan pita
1 huevo (revuelto o frito)
1 oz. de queso
1 oz. de jamón en rodajas
Acompañar con ½ manzana y 3 nueces de macadamia

Bistec con huevos
2 oz. de bistec, a la parrilla
1 huevo frito 1 rebanada de tostada con
1 cucharadita de mantequilla
¼ melón, en cubos

Ensalada de frutas
¾ taza de queso cottage
1/4 melón cantalupo, en cubos
1 taza de fresas
½ taza de uvas
Espolvorear con 9 almendras picadas

Desayuno Fácil
¾ melón, en cubos ¾ taza de queso cottage
9 almendras

Batido
Mezclar juntos:
1 taza de leche
2 cucharadas de proteína en polvo
1 taza de fresas congeladas ½ taza de arándanos congelados
9 anacardos

Avena
2⁄3 taza de avena cocida (un poco aguada)
½ taza de uvas
½ taza de queso cottage
3 cucharaditas de nueces, picadas 1 cucharada de proteína en polvo
Sazonar con extracto de vainilla y canela



Almuerzo

Sándwich de atún
3 oz. de atún enlatado

3 cucharaditas de mayonesa ligera
1 rebanada de pan
Servir con ½ manzana

Tacos
2 tortillas de maíz
3 oz. de carne molida sazonada
1 oz. de queso rallado

½ taza de tomate, en cubos
2⁄3 taza de cebolla (cruda), picada Lechuga (para adornar), picada Acompañar con Tabasco al gusto 15 aceitunas, picadas

Sándwich de charcutería
1 rebanada de pan
3 oz. de carne de charcutería en rodajas
1 oz. de queso
3 cucharadas de aguacate
Servir con ½ manzana

Quesadilla
1 tortilla de maíz
3 oz. de queso
3 cucharadas de guacamole
Jalapeños y salsa como adorno
Servir con 1 naranja

Ensalada de pollo a la parrilla
3 oz. de pollo, a la parrilla
2 tazas de lechuga
1/4 taza de tomate, picado ¼ pepino, picado
1/4 taza de pimiento verde (crudo), picado
1/4 taza de frijoles negros
1/4 taza de frijoles rojos
3 cucharadas de aguacate

Almuerzo fácil
3 oz. de carne de charcutería
1 oz. de queso en rodajas
1½ manzanas
3 nueces de macadamia

Cena

Pescado fresco
4½ oz. de pescado fresco, a la parrilla
1 1⁄3 taza de calabacín (cocido), con hierbas
Acompañar con una gran ensalada con
1½ cucharadas de aderezo para ensaladas a elección
1 taza de fresas

Pavo con verduras
3 oz. de pechuga de pavo, asada
2½ tazas de col rizada, picada y al vapor
½ taza de salsa de tomate
Sazonar con ajo, salsa Worcestershire, sal y pimienta
Acompañar con 1 melocotón, en rodajas

Estofado de carne
Saltear:
1 cucharadita de aceite de oliva
1⁄3 taza de cebolla (cruda), picada
5⁄8 pimiento verde (crudo), picado
~6 oz. de carne de res (cruda), en cubos

1½ taza de calabacín (crudo), picado
1½ taza de champiñones (crudos), picados

Saltear ajo y pimientos rojos triturados en 1 cucharadita de aceite de oliva, añadir la col rizada al vapor y mezclar

Chili (Para 3 personas)
Saltear:
2⁄3 taza de cebolla (cruda), picada
1¼ taza de pimiento verde (crudo), picado en ajo, comino, chile en polvo y pimientos rojos triturados Añadir:
13.5 oz. de carne molida, dorada
1 taza de salsa de tomate
¾ taza de frijoles negros
½ taza de frijoles rojos
45 aceitunas, picadas
Añadir cilantro fresco al gusto

Cena fácil
3 oz. de pechuga de pollo, horneada 1½ naranjas
3 nueces de macadamia

Ejemplos de Comidas y Bocadillos Zone | Menús de 4 Bloques

Desayuno

Quesadilla para el desayuno
1 tortilla de maíz
1/2 taza de frijoles negros
1/3 taza de cebolla (cruda), picada
5/8 pimiento verde (crudo),
2 huevos (revueltos o fritos)
2 oz. de queso
4 cucharadas de aguacate

Sándwich de desayuno
½pan de pita
2huevos (revueltos o fritos)
1oz. de queso
21oz. de jamón en lonchas

Servir con 1 manzana y 4 nueces de macadamia

Bistec con huevos
33 oz. de bistec a la parrilla
11 huevo frito
1rebanada de pan con 11/3 cucharaditas de mantequilla
1/2 melón cantalupo, en cubos

Ensalada de frutas
1 taza de queso cottage
2 melón cantalupo, en cubos 1 taza de fresas
3 taza de uvas

Espolvoreado con 12 almendras picadas

Desayuno Fácil
1 melón cantalupo, en cubos 1 taza de queso cottage
2 almendras

Batido
Mezclar: 2 tazas de leche
2 cucharadas de proteína en polvo
1 taza de fresas congeladas
1/2 taza de arándanos congelados
12 anacardos

Avena
1 taza de avena cocida (ligeramente acuosa)
1/2 taza de uvas
¾ taza de queso cottage
4 cucharaditas de nueces, picadas
1 cda. de proteína en polvo
Sazonar con extracto de vainilla y canela

Almuerzo

Sándwich de atún
4oz. de atún enlatado
4 cucharaditas de mayonesa ligera
1 rebanada de pan
Acompañar con 1 manzana

Tacos
2 tortillas de maíz
4½ oz. de carne molida sazonada
1 oz. de queso, rallado
taza de tomate, en cubos 1
/3 taza de cebolla (cruda), picada
Lechuga (como adorno), picada
20 aceitunas, picadas
Servir con Tabasco al gusto
Servir con ½ manzana

Sándwich de charcutería
2 rebanadas de pan
4½ oz. de carne de charcutería en lonchas
1 oz. de queso
2 cucharada de aguacate

Quesadilla
2 tortillas de maíz
4 oz. de queso
4 cucharadas de guacamole
Jalapeños y salsa como adorno
Servir con 1 naranja

Ensalada de pollo a la parrilla
4 oz. de pollo a la parrilla
2 tazas de lechuga
¼ taza de tomate, picado
¼ pepino, picado
¼ taza de pimiento verde (crudo), picado
½taza de frijoles negros
¼ taza de frijoles rojos
4 cucharadas de aguacate

Almuerzo fácil
4½ oz. de carne fría
1 oz. de queso
1 manzana
1 pomelo
4 nueces de macadamia

Cena

Pescado fresco
6 oz. de pescado fresco, a la parrilla
11/3 taza de calabacín (cocido), con hierbas
Servir con una gran ensalada con 2 cucharadas de aderezo al gusto
2 tazas de fresas Estofado de Res Saltear:
1/3 cucharadita de aceite de oliva
1/3 taza de cebolla (cruda), picada 5/8 pimiento verde (crudo),
~8 oz. de carne de res (cruda), en cubos
Añadir:
1½ taza de calabacín (crudo), picado
1½ taza de champiñones (crudos), picados
1 tazas de salsa de tomate
Sazonar con ajo, salsa Worcestershire, sal y pimienta
Servir con 1 taza de fresas

Chili (Para 3 personas)
Saltear:
2/3 taza de cebolla (cruda), picada,
1¼ taza de pimiento verde (crudo), picado
con ajo, comino, chile en polvo y pimientos rojos triturados
Añadir:
18 oz. de carne molida, dorada
2 tazas de salsa de tomate
¾ taza de frijoles negros
¾ taza de frijoles rojos
60 aceitunas, picadas
Añadir
cilantro fresco al gusto

Pavo con verduras
4 oz. de pechuga de pavo, asada
2½ tazas de col rizada, picada y al vapor
Saltear ajo y pimientos rojos triturados en 11/3 cucharadita de aceite de oliva, añadir col rizada y mezclar
Servir con 2 melocotones, en rodajas

Cena fácil
4 oz. de pechuga de pollo, horneada 2 naranjas
4 nueces de macadamia



Ejemplos de comidas y aperitivos de la Zona | Menús de 5 bloques

Desayuno

Quesadilla para el desayuno
2 tortillas de maíz
½ taza de frijoles negros, 1⁄3 taza de cebolla (cruda), picada
5⁄8 taza de pimiento verde (crudo), picado
3 huevos (revueltos o fritos)
2 oz. de queso
5 cucharadas de aguacate

Sándwich de desayuno
½ pan pita
2 huevos (revueltos o fritos)
2 oz. de queso
1 oz. de jamón, en rodajas
Acompañar con 1½ manzanas y 5 nueces de macadamia

Bistec con huevos
3 oz. de bistec, a la parrilla
2 huevos fritos
1 rebanada de pan con 12/
3 cucharaditas de mayonesa ligera
¾ de melón, en cubos

Ensalada de frutas
1¼ taza de requesón
½ melón, en cubos
1 taza de fresas
1 taza de uvas
Espolvorear con 15 almendras picadas

Batido
Mezclar juntos:
2 tazas de leche
3 cucharadas de proteína en polvo, 2 tazas de fresas congeladas
½ taza de arándanos congelados
15 anacardos

Avena
1 taza de avena cocida (un poco aguada)
1 taza de uvas
1 taza de requesón
5 cucharaditas de nueces picadas,
1 cucharada de proteína en polvo.
Sazonar con extracto de vainilla y canela

Desayuno fácil, 1¼ melón, en cubos, 1¼ taza de requesón ~ 15 almendras

Almuerzo

Sándwich de atún
5 oz. de atún enlatado
5 cucharaditas de mayonesa ligera
Acompañar con 1½ manzanas

Almuerzo fácil
4½ oz. de carne fría
2 oz. de queso
1½ manzanas
1 pomelo
5 nueces de macadamia

Tacos
2 tortillas de maíz
6 oz. de carne molida sazonada
1 oz. de queso rallado, ½ taza de tomate en cubos
1⁄3 taza de cebolla (cruda), picada
Lechuga (como adorno), picada
25 aceitunas, picadas
Servir con Tabasco al gusto
Acompañar con 1 manzana

Sándwich de charcutería
2 rebanadas de pan,
4½ oz. de carne fría,
2 oz. de queso, 5 cucharadas de aguacate, ½ manzana

Quesadilla
2 tortillas de maíz,
5 oz. de queso
5 cucharadas de guacamole
Jalapeños y salsa como adorno
Acompañar con 1½ naranjas

Ensalada de pollo a la parrilla
5 oz. de pollo a la parrilla,
2 tazas de lechuga,
¼ de taza de tomate picado,
¼ de pepino picado,
¼ de taza de pimiento verde (crudo), picado
½ taza de frijoles negros
½ taza de frijoles rojos, 5 cucharadas de aguacate

Cena

Pescado fresco
7½ oz. de pescado fresco a la parrilla, 11⁄3 taza de calabacín (cocido) con hierbas
Servir con una gran ensalada con ¼ de taza de frijoles negros y 2½ cucharadas de aderezo de su elección
2 tazas de fresas

Estofado de carne
Saltear:
12⁄3 cucharaditas de aceite de oliva
2⁄3 taza de cebolla (cruda), picada, 1¼ taza de pimiento verde (crudo), picado
~10 oz. de carne de res (cruda), en cubos
1½ taza de calabacín (crudo), picado
1½ taza de champiñones (crudos), picados
1 taza de salsa de tomate.
Sazonar con ajo, salsa Worcestershire, sal y pimienta
Servir con 2 tazas de fresas

Chili (Para 3 personas)
Saltear:
2⁄3 taza de cebolla (cruda), picada,
2½ taza de pimiento verde (crudo), picado con ajo, comino, chile en polvo y pimientos rojos triturados. Añadir:
22.5 oz. de carne molida, dorada
2 tazas de salsa de tomate
1 taza de frijoles negros
1 taza de frijoles rojos
75 aceitunas, picadas
Añadir cilantro fresco al gusto

Pavo con verduras
5 oz. de pechuga de pavo, asada, 2½ tazas de col rizada, picada y cocida al vapor
Saltear ajo y pimientos rojos triturados en 12⁄3 cucharaditas de aceite de oliva, añadir la col rizada cocida al vapor y mezclar.
Acompañar con 3 melocotones en rodajas

Cena fácil
5 oz. de pechuga de pollo, al horno, 2½ naranjas
5 nueces de macadamia



Aperitivos

1 huevo duro ½ naranja 6 cacahuetes

½ taza de yogur natural
Espolvoreado con 3 anacardos, picados

1 oz. de queso
½ manzana
1 nuez de macadamia

1 oz. de pollo o atún enlatado
1 melocotón
½ cdita. de mantequilla de cacahuete

1½ oz. de jamón estilo deli o pavo
1 zanahoria 5 aceitunas

1 oz. de queso mozzarella en tiras ½ taza de uvas
1 cda. de aguacate

1 oz. de queso jack
1 cda. de guacamole
1 taza de tomate

1 taza de fresas ¼ taza de requesón 1 nuez de macadamia

1 huevo escalfado
½ rebanada de pan
½ cdita. de mantequilla de cacahuete

¼ taza de requesón
½ zanahoria
3 tallos de apio 5 aceitunas

8z. de tofu blando ½ manzana

½ cdita. de mantequilla de cacahuete

1 oz. de atún
1 ensalada grande
1 cdita. de aderezo al gusto
2 huevo duro
1 cdita. de aderezo al gusto

1 ensalada grande de espinacas
1 oz. de pechuga de pavo a la parrilla

½ taza de arándanos
3anacardos

Mezclar:
1 taza de agua
1 cda. de proteína en polvo
½ taza de uvas
1⁄3 cdita. de aceite de coco

Mezclar:
1 taza de agua
½ oz. de espirulina
1 taza de fresas congeladas
3 anacardos

1 oz. de queso cheddar derretido sobre ½ manzana
Espolvoreado con 1 cdita. de nueces, picadas

¼ taza de requesón
½ taza de piña
6 cacahuetes

1 oz. de sardinas
½ nectarina
5 aceitunas

1½ oz. de queso feta
1 taza de tomate picado
5 aceitunas

1½ oz. de salmón
12 espárragos
1⁄3 cdita. de aceite de oliva

1½ oz. de camarones
2 tazas de brócoli (crudo)
6 cacahuetes

1 oz. de bacon canadiense
1 ciruela
1 nuez de macadamia

1½ oz. de pavo estilo deli
1 mandarina
1 cda. de aguacate

¼ taza de requesón
1 taza de tomate en rodajas
1⁄3 cdita. de aceite de oliva

1½ oz. de vieiras
1 pepino en rodajas
½ cdita. de salsa tártara

1 oz. de cordero
¼ taza de garbanzos
1⁄3 cdita. de tahini





the CrossFit JOURNAL ARTICLES

¿Y el Cardio?

Greg Glassman

La sabiduría convencional sostiene que las sesiones prolongadas de entrenamiento monoestructural (correr, andar en bicicleta, nadar, remar, etc.), comúnmente conocidas como "cardio", ofrecen una ventaja clara y poderosa para la preparación atlética. Este mes exploramos la idea de que el "cardio" tradicional puede no ser una contribución tan distinta ni tan poderosa para la preparación general como se cree. De hecho, afirmamos que la programación similar a CrossFit proporciona un estímulo más efectivo para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria que correr, remar, andar en bicicleta u otros protocolos monoestructurales tradicionales.

"¿Y el cardio?" es una ampliación del enfoque de CrossFit para desarrollar una resistencia cardiorrespiratoria de élite.

Como referencia y antecedente, afirmamos en el CrossFit Journal de agosto de 2003 que "corredores, ciclistas, nadadores o triatletas de élite se desmoronan cuando se enfrentan a simples estresores tipo CrossFit y su falla es obviamente cardiorrespiratoria." Y, "nuestros atletas están cada vez mejor en competencias basadas en habilidades y actividades para las cuales tienen poco o ningún entrenamiento." Revisemos estas afirmaciones.

La idea de que un atleta de resistencia pueda experimentar un fracaso atlético debido a una insuficiencia cardiorrespiratoria ha sido para muchos difícil de aceptar y, ciertamente, es curioso verlo de primera mano.

Sin embargo, debemos comenzar con una explicación de nuestro estándar para evaluar la "insuficiencia cardiorrespiratoria" como causa del fracaso en el rendimiento. Nuestro estándar es simple, aunque algo rudimentario y subjetivo. Los comportamientos y síntomas que asociamos con la insuficiencia cardiorrespiratoria a menudo se refieren como "agotamiento" en el mundo del entrenamiento.

Aparte del agotamiento, reconocemos una segunda forma de fallo o limitación en el rendimiento que es en gran parte de origen neuromuscular y nos referimos a los comportamientos asociados con ella como "fallo muscular".

Si, durante una serie de "thrusters" (sentadilla frontal/push-press), las repeticiones continúan sin problemas hasta que el atleta de repente se detiene, con palidez cenicienta o verde, labios azules, alta tasa de ventilación, alta frecuencia cardíaca, no comunicativo y se apoya en la barra para sostenerse, decimos que está "agotado".

En contraste, si durante una serie de thrusters, cada repetición es más lenta que la anterior hasta que una finalmente se detiene en tres cuartos de extensión, hace una pausa solo para regresar con fuerza al pecho, el atleta está sonrojado (no ceniciento), la tasa de ventilación y la frecuencia cardíaca son menos significativas, y el atleta se comunica de inmediato al descargar. Esto es "fallo muscular".

Gran parte de esta distinción se refleja en la comparación que el Dr. Jim Cawley ha hecho entre "resistencia cardiorrespiratoria" (la capacidad de los sistemas del cuerpo para recoger, procesar y entregar oxígeno) y la resistencia (la capacidad de los sistemas del cuerpo para procesar, entregar, almacenar y utilizar energía).

Sin duda, las distinciones que hacemos pasan por alto muchas interacciones e interdependencias de factores y mecanismos, pero ser capaz de distinguir entre fallos más sistémicos en origen y aquellos más localizados es (y siempre ha sido) una habilidad y herramienta de entrenamiento absolutamente indispensable.

Aquí está lo que típicamente sucede cuando sumergimos a un atleta de resistencia de élite en un circuito típico de CrossFit como "Fight Gone Bad". El atleta de resistencia no puede acercarse a las repeticiones que los CrossFitters logran en cada estación y a menudo explica que las cargas, aunque ninguna supera las 75 libras,

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

son demasiado pesados. De hecho, muchas de las dificultades del atleta de resistencia con las cargas inicialmente prescritas, que se muestran con repeticiones parciales, lentas o incluso fallidas, parecen un fallo muscular.

Si luego reducimos la carga para que el atleta de resistencia pueda igualar las repeticiones de nuestros habituales, entonces se "queman", a menudo de manera espectacular.

El rendimiento de los atletas de resistencia de élite y de clase mundial expuestos a entrenamientos tipo CrossFit (modalidades mixtas, alta intensidad, movimientos funcionales) revela que están más cerca de ser sedentarios que de ser CrossFit.

En términos más generales, la ventaja de rendimiento de las capacidades de resistencia de élite dentro de un solo dominio puede sugerir muy poco sobre la capacidad de rendimiento en desafíos disímiles y, lo que es más importante, esto se aplica por igual y específicamente a "quemarse". Por ejemplo, andar en bicicleta para desarrollar la resistencia cardiorrespiratoria en Jiu-jitsu no funciona. Correr funciona un poco mejor, y remar es aún mejor. Creemos saber por qué. Más sobre eso más adelante.

La segunda afirmación que hicimos en agosto, de que "nuestros atletas están cada vez mejor en competiciones basadas en habilidades y actividades para las que tienen poco o ningún entrenamiento" sigue siendo cierta, pero, relacionado con esto, estamos encontrando que regímenes como el Entrenamiento del Día (WOD) de CrossFit son una excelente preparación para eventos más largos y distancias mayores que el estímulo del WOD.

La carta de Carl Herzog fue una de las cientos que hemos recibido en este mismo sentido:

"En algún lugar de otro número, se afirma la creencia de que el entrenamiento CrossFit es superior al ciclismo o correr en preparación para cualquier deporte que no sea ciclismo o correr. Bueno, decidí probar esa afirmación de una manera pequeña. Hacia el final de la temporada de ciclismo del año pasado, cuando normalmente incorporaría algo de correr en anticipación a la próxima temporada de esquí de fondo, comencé a hacer entrenamientos al estilo CrossFit. Como dices, me he derrumbado al enfrentarme a los estresores de CrossFit, pero eso no me ha impedido al menos seguir los principios.

Después de solo 3 meses, estoy, en una palabra, asombrado. Mi forma física para el esquí es mejor al comienzo de la temporada que lo que normalmente logro al final de la temporada. Me pregunto quién pasó el verano quitando las cimas de estas colinas, porque nunca han sido más fáciles de escalar. ¡El esquí de fondo se supone que es una actividad cardiorrespiratoria! ¿Cómo es posible que entrenamientos de 15-30 minutos hagan que sea tan fácil esquiar intensamente durante 2 horas?"

Este sentimiento ha sido repetido por muchos de los mejores entrenadores y atletas del mundo. El enfoque de CrossFit para la condición física ha demostrado ser una preparación física general altamente efectiva para el entrenamiento y la competición en eventos de ultra resistencia (alpinismo), resistencia (triatlón), resistencia de potencia (rugby y artes marciales), potencia (esquí), y ultra-potencia (lanzamientos y levantamiento de pesas). En el ámbito de demandas físicas desconocidas/inesperadas (policía, militar, bomberos) el enfoque de CrossFit para la condición física es incomparable. En cada entorno, nuestros atletas no solo se desempeñan bien, NO SE AGOTAN.

Resumiendo, los atletas entrenados con CrossFit están preparados para las demandas cardiorrespiratorias de cualquier actividad y los atletas de resistencia tradicionales no lo están. Esto nos lleva a la conclusión inevitable de que la capacidad física cardiorrespiratoria posee amplitud y profundidad, siendo la profundidad la capacidad cardiorrespiratoria y la amplitud su medida a través de múltiples modalidades.

No solo la resistencia cardiorrespiratoria posee amplitud y profundidad, sino que tampoco existe o se desarrolla independientemente de la función neuromuscular. Una frecuencia cardíaca en reposo de 32 y un VO2 máx. de 70 aportan utilidad o ventaja dependiendo de la forma, o modo, en que se desarrolló.

Hemos observado que la capacidad cardiorrespiratoria es transferible a otras actividades dependiendo de la forma en que fue desarrollada. La transferibilidad del entrenamiento de resistencia es mayor cuando mejor se ajusta a la aplicación prevista. Mencionamos antes que remar era mejor que correr, que a su vez era mejor que el ciclismo para desarrollar la resistencia cardiorrespiratoria requerida en Jiu-jitsu. ¿A qué se parecen más los movimientos del Jiu-jitsu: remar, correr o andar en bicicleta?

El trabajo de resistencia construido a partir de actividades que emplean movimientos funcionales, líneas de acción largas, rango completo de movimiento, más articulaciones involucradas y predispuestos mecánicamente a un alto rendimiento de trabajo ofrecen una aplicación más completa y una mayor transferibilidad de la resistencia cardiorrespiratoria en general a otras actividades, lo que tiene sentido, a la luz de lo anterior, porque la mayor parte del movimiento humano se constituye en gran medida de estos mismos movimientos. La mayoría del movimiento humano puede verse como combinaciones o subconjuntos de correr, lanzar, saltar, empujar, trepar y levantar. En última instancia, la funcionalidad del trabajo de resistencia determina la efectividad de su transferencia.

Esto nos lleva de nuevo al tema de la amplitud y profundidad de la adaptación cardiorrespiratoria. Los movimientos funcionales que CrossFit emplea están diseñados para ser

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

elemental o componentes irreductibles representativos de todo movimiento productivo. Así, el protocolo CrossFit desarrolla una adaptación cardiorrespiratoria enormemente amplia. Para nuestros atletas, la capacidad cardiorrespiratoria en múltiples, incluso desconocidas, tareas es entonces únicamente una función de, y está estrechamente correlacionada con, su rendimiento o clasificación en, por ejemplo, nuestro WOD. Cualquiera que obtenga tiempos o puntuaciones "impresionantes" en el WOD está, en comparación con otros atletas, en mejor forma cardiorrespiratoria.

Sobre esta base de la amplitud y profundidad de la respuesta cardiorrespiratoria, podemos afirmar que estamos desarrollando algunos de los atletas mejor acondicionados aeróbicamente del mundo. Lance Armstrong solo podría hacer una cosa mejor que nuestros chicos, solo una.

Esta visión de la resistencia cardiorrespiratoria claramente contrasta con la opinión popular, incluso profesional. Para muchos, esto hace que entender el punto sea bastante difícil. El título de este número fue, de hecho, inspirado por un atleta que, profundamente sin aliento, preguntó "¿Qué hay del cardio?", indagando qué hacíamos para el "cardio".

Para demasiadas personas, "cardio" es algo bueno que le sucede a su corazón y pulmones solo mientras están sentados en una bicicleta o corriendo.

Para estas personas, pensamos que ver la frecuencia cardíaca de un atleta durante los entrenamientos de CrossFit y durante protocolos de "cardio" más tradicionales podría abrir la puerta a la posibilidad de que entrenamientos compuestos por ejercicios tradicionalmente vistos como ejercicios de resistencia o fuerza podrían usarse para provocar un potente estímulo cardiorrespiratorio. Así que colocamos un monitor de frecuencia cardíaca descargable (Polar S720i) a varios atletas y los pusimos a trabajar.

Aquí están los protocolos.

A Mike Weaver, bicicleta 2.89 millas
A Mike Weaver, 150 lanzamientos de balón

B1. Dave Leys, corriendo 1 milla
B2. Dave Leys, "Fran" (21-15-9 repeticiones de thruster de 95 lb. y dominadas)

C1. Mike Weaver, remo 20 minutos
C2. Mike Weaver, 5 dominadas/10 flexiones/15 sentadillas durante 20 minutos

D1. Matt Mast, remo 2K
D2. Matt Mast, remo 1K, 45 lb. X 50 repeticiones de thruster, 30 dominadas

Ver gráficos a partir de la página 4.

Advertimos contra tratar de leer demasiado en nuestro pequeño experimento. El punto es simplemente que los estresores tipo CrossFit son, al menos en términos de frecuencia cardíaca, bastante similares al "cardio" tradicional.

También merece la pena mencionar que no cambiaríamos todos los monitores de frecuencia cardíaca del mundo por un silbato de entrenador o una gorra. Nunca usamos monitores de frecuencia cardíaca en nuestra práctica clínica y ofrecen muy poco beneficio a los atletas que no sean especialistas en resistencia. Medimos y entrenamos para resultados, el enfoque está en la función, no en sus correlatos. Si estuviéramos compitiendo corazones, todos tendríamos monitores de frecuencia cardíaca.

Si un entrenamiento de dominadas, flexiones y sentadillas proporciona un estímulo cardiorrespiratorio similar al remo, ¿hay, tal vez, otras ventajas en resistencia, fuerza, velocidad, potencia, flexibilidad, agilidad, equilibrio, precisión y coordinación en la rutina calisténica que el remo podría no ofrecer? Sugerimos que la respuesta es un rotundo "¡sí!"

Esto nos lleva a otro punto importante. Para una aptitud física de élite, las habilidades físicas generales (resistencia cardiorrespiratoria, resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, potencia, agilidad, equilibrio, precisión y coordinación – Ver "¿Qué es la aptitud física? Octubre 2002) podrían no desarrollarse de manera óptima de forma independiente entre sí. Nos parece una falsa reducción en un orden con desarrollar fuerza un grupo muscular a la vez – un enfoque demostrablemente infructuoso.

La resistencia cardiorrespiratoria y el resto de las habilidades físicas generales se perciben mejor como aspectos o cualidades del movimiento funcional.

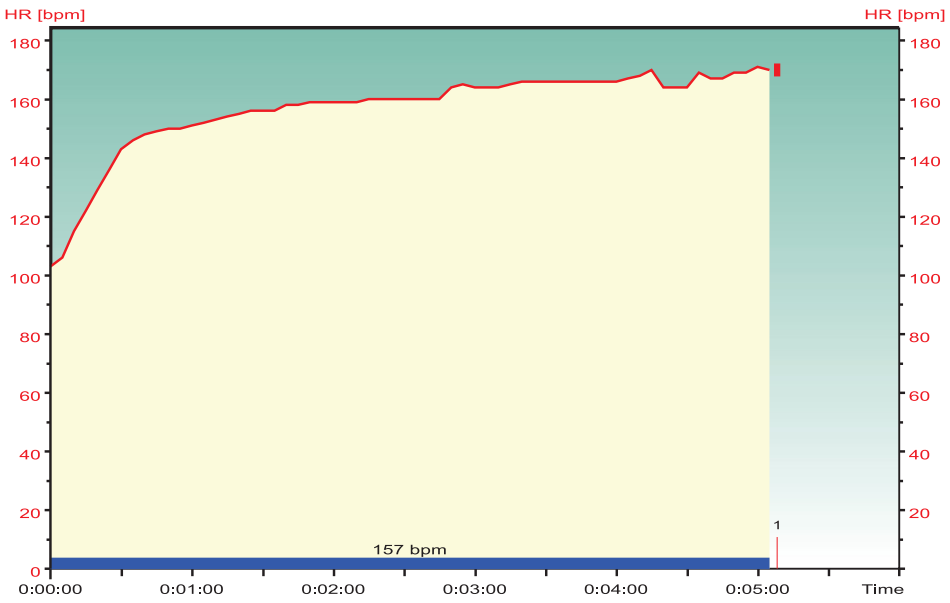
Finalmente, CrossFit no es un enfoque analítico o teórico del fitness. Es enteramente clínico y empírico. Lo que hemos presentado aquí es en gran parte conjetura sobre el "cómo" y el "por qué" de algunas aparentes paradojas en torno a los éxitos de nuestro protocolo.

◇

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

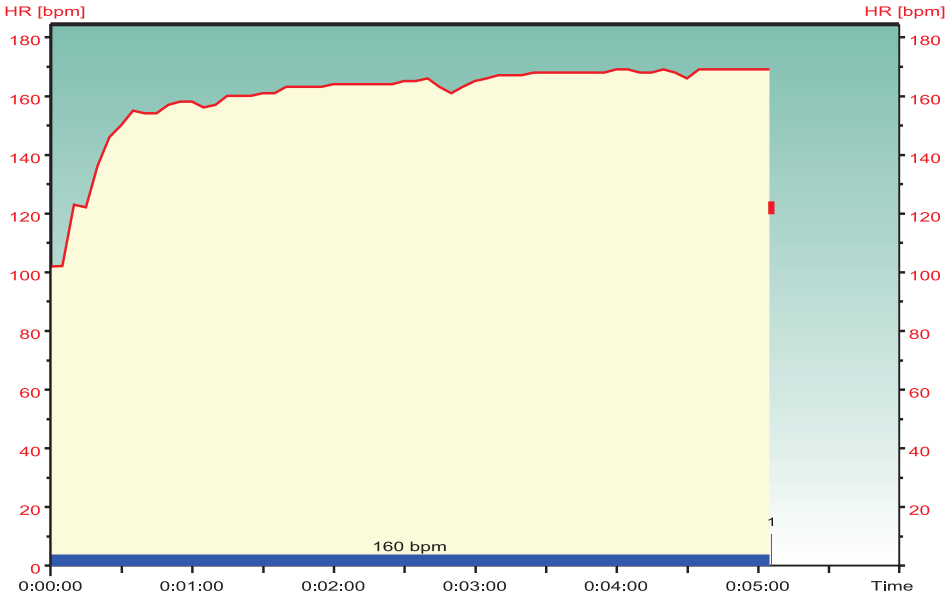
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

Gráfico A1



Persona	Mike Weaver	Fecha	24/5/2004	Hora	11:22:51 a. m.
Ejercicio	24/5/2004 11:22 a. m.	Frecuencia cardíaca	157 ppm	Frecuencia cardíaca	171 ppm
Deporte	Ciclismo	Duración	0:05:08.3	Selección	0:00:00 - 0:05:05 (0:05:05.0)
Notas	Bicicleta estática, Nivel 20, 5 minutos, 2.89 millas				

Gráfico A2



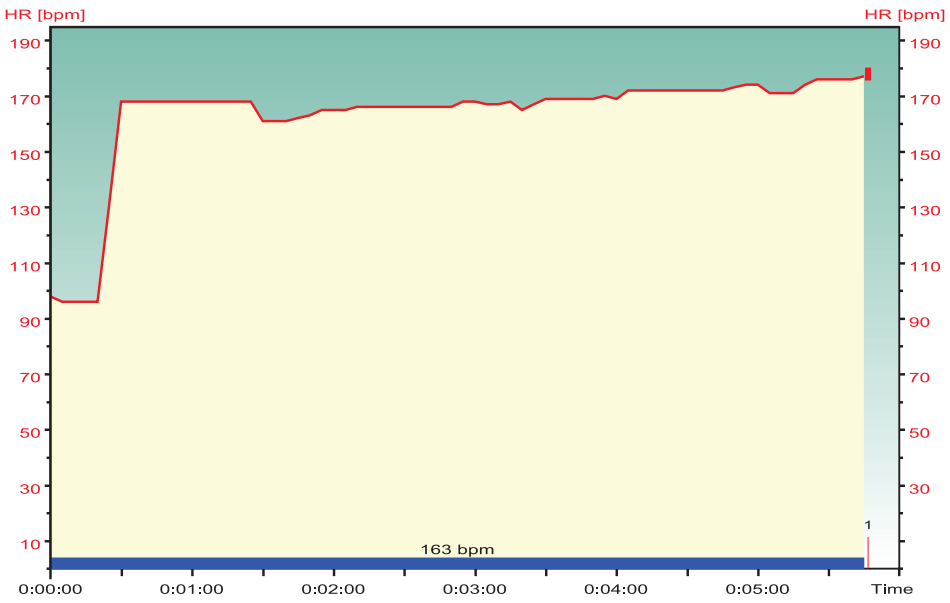
Persona	Mike Weaver	Fecha	24/5/2004	Hora	11:11:25 a. m.
Ejercicio	24/5/2004 11:22 a. m.	Frecuencia cardíaca	160 ppm	Frecuencia cardíaca	169 ppm
Deporte	Pelota medicinal 150 lanzamientos	Duración	0:05:05.9	Selección	0:00:00 - 0:05:05 (0:05:05.0)
Notas	150 lanzamientos/4:43, pelota de 20 libras, objetivo a 10 pies				

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

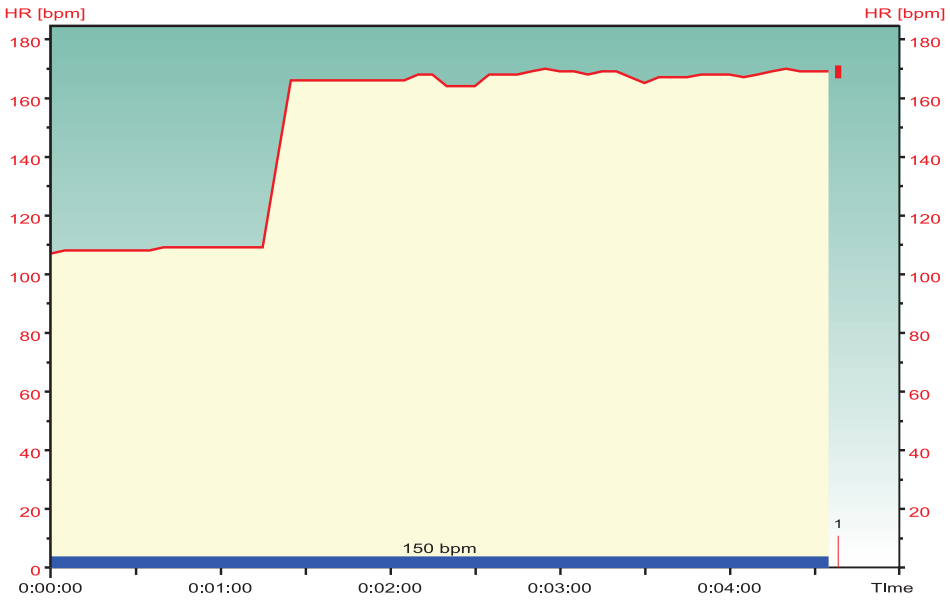
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Gráfico B1



Persona	Dave Leys	Fecha	24/5/2004	Hora	3:27:00 p.m.
Ejercicio	24/5/2004 3:27 p.m.	Frecuencia cardíaca	163 lpm	Frecuencia cardíaca	177 lpm
Deporte	Correr	Duración	0:05:46.9	Selección	0:00:00 - 0:05:45 (0:05:45.0)
Notas	1 milla				

Gráfico B2



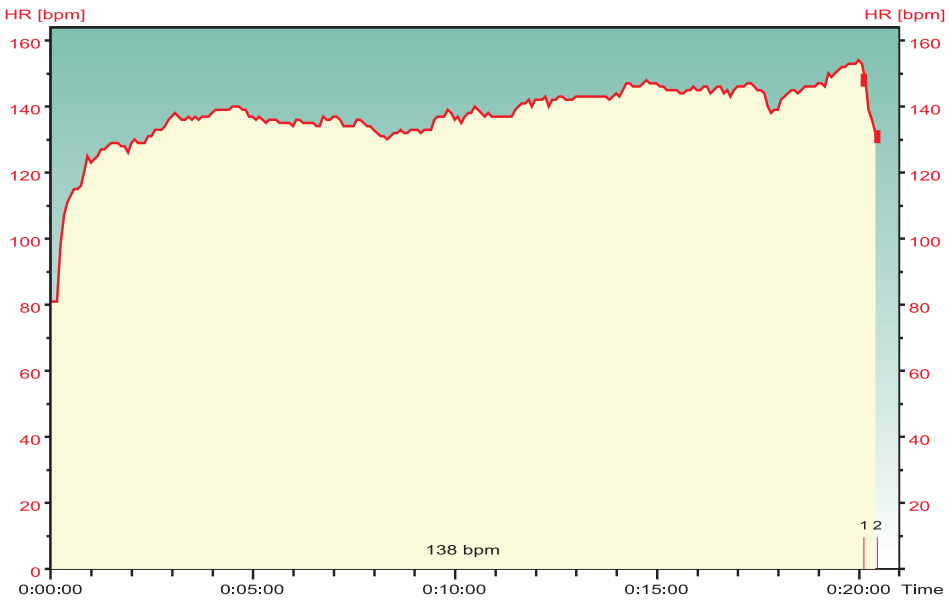
Persona	Dave Leys	Fecha	24/5/2004	Hora	9:30:16 a.m.
Ejercicio	24/5/2004 9:30 a.m.	Frecuencia cardíaca	150 lpm	Frecuencia cardíaca	170 lpm
Deporte	"Fran"	Duración	0:04:38.5	Selección	0:00:00 - 0:04:35 (0:04:35.0)
Notas	95 lb BB Thruster/Pull-ups (21-15-9) 4:28				

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

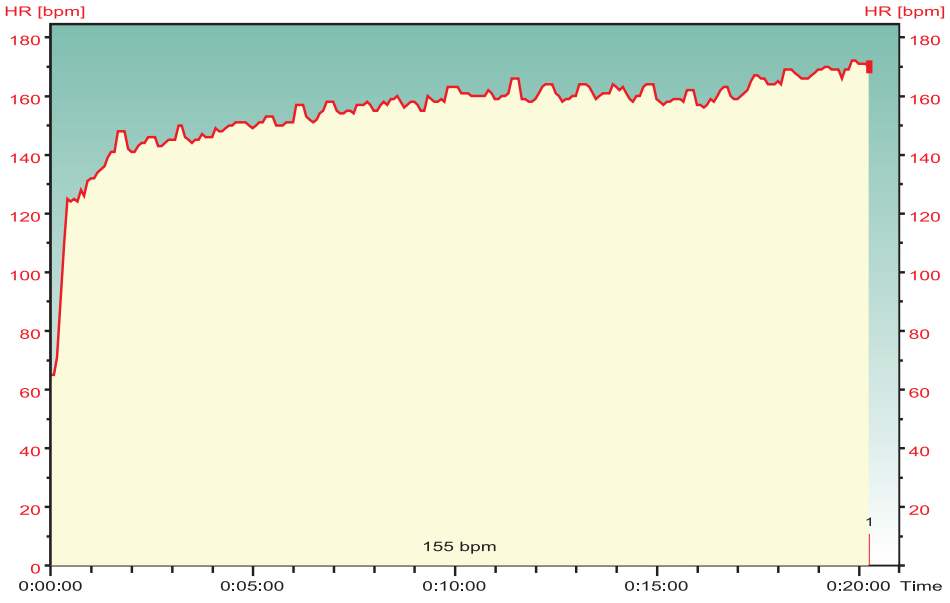
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Gráfico C1



Persona	Mike Weaver	Fecha	26/5/2004	Hora	6:23:22 a.m.
Ejercicio	26/5/2004 9:12 a.m.	Frecuencia cardíaca	138 lpm	Frecuencia cardíaca	154 lpm
Deporte	Remo	Duración	0:20:28.2	Selección	0:00:00 - 0:20:25 (0:20:25.0)
Notas	Remo de 20 minutos, 5403 metros				

Gráfico C2



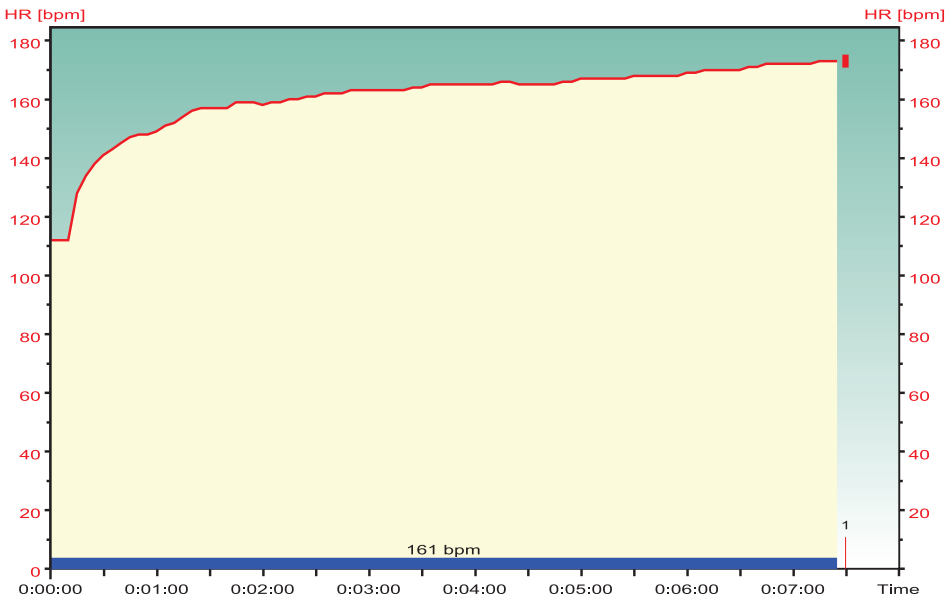
Persona	Mike Weaver	Fecha	26/5/2004	Hora	9:12:29 a.m.
Ejercicio	26/5/2004 9:12 a.m.	Frecuencia cardíaca	155 lpm	Frecuencia cardíaca	172 lpm
Deporte	Dominadas/Flexiones/Sentadillas	Duración	0:20:16.2	Selección	0:00:00 - 0:20:15 (0:20:15.0)
Notas	5-10-15, 20 minutos, 26 rondas				

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

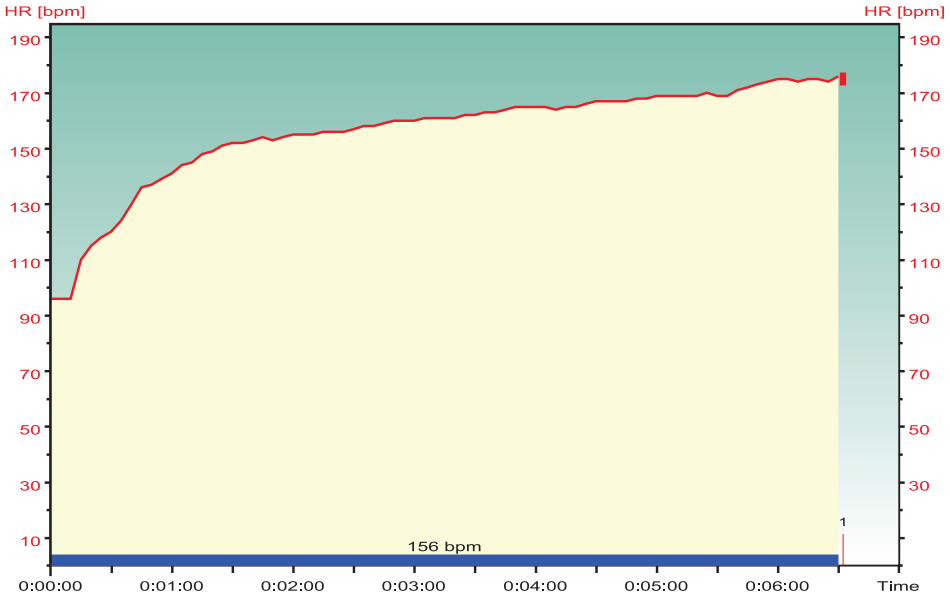
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Gráfico D1



Persona	Matt Mast	Fecha	28/5/2004	Hora	9:24:46 a.m.
Ejercicio	28/5/2004 9:24 a.m.	Frecuencia cardíaca	161 lpm	Frecuencia cardíaca	173 lpm
Deporte	Remo	Duración	0:07:29.9	Selección	0:00:00 - 0:07:25 (0:07:25.0)
Notas	Remo de 2000 metros 7:25				

Gráfico D2



Persona	Matt Mast	Fecha	28/5/2004	Hora	8:43:06 a.m.
Ejercicio	28/5/2004 8:43 a.m.	Frecuencia cardíaca	156 lpm	Frecuencia cardíaca	176 lpm
Deporte	Remo, propulsores, dominadas	Duración	0:06:32.5	Selección	0:00:00 - 0:05:30 (0:06:30.0)
Notas	Remo de 1000 metros, 50 propulsores con barra, 30 dominadas 6:28				

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

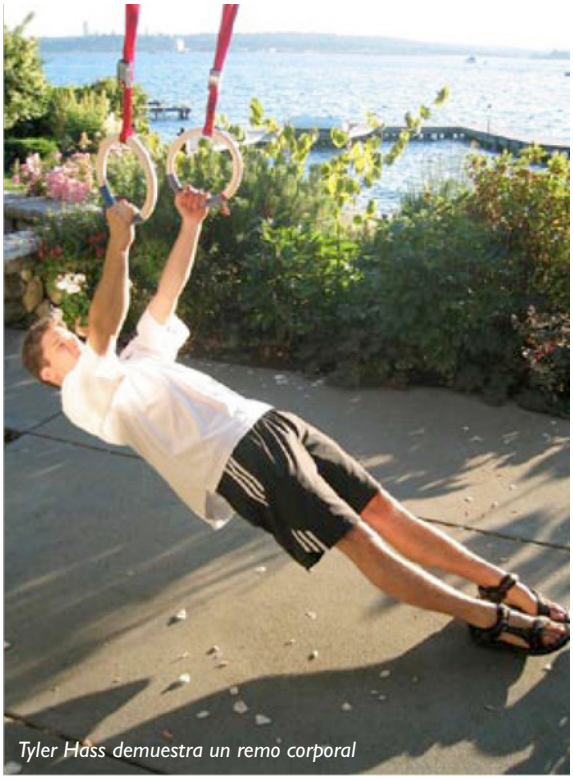
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Fuerza en Anillas

Greg Glassman

No se sabe con exactitud el momento y lugar donde aparecieron las anillas por primera vez, pero se acepta ampliamente que evolucionaron de un dispositivo similar a un trapecio que para 1816 presentaba bucles hechos de cuerda anudada.



Tyler Hass demuestra un remo corporal

Lo que es más seguro pero poco comprendido es que durante casi 150 años, los hombres que trabajaban en las anillas poseían una fuerza en la parte superior del cuerpo sin igual en el levantamiento de pesas u otras calistenias. El gimnasta de anillas, en proporción a su peso, muestra más fuerza en la parte superior del cuerpo, en más líneas de acción, que cualquier otro atleta.

La forma física que demuestran los CrossFitters no se puede lograr sin el entrenamiento en anillas. Las anillas de gimnasia ocupan un lugar en nuestro entrenamiento que solo la barra puede igualar. Las pesas rusas y las mancuernas, los balones medicinales y las bandas elásticas, aunque esenciales para nuestra práctica, son herramientas de segundo nivel frente a las anillas.

Desafortunadamente, la introducción a las anillas ha estado tradicionalmente disponible solo a través del deporte de la gimnasia y solo mediante progresiones que desaniman rápidamente a todos menos a aquellos que llegan al deporte con excepcionales proporciones de fuerza a peso y tenacidad en el agarre.

Nuestras exhortaciones para comprar y entrenar con anillas han sido exitosas, pero el número de muscle-ups reportados refleja solo un uno o dos por ciento de las personas que afirman participar en nuestro programa.

Hemos trabajado durante mucho tiempo para reintroducir el entrenamiento en anillas en la fuerza y acondicionamiento atlético; estuvieron en los gimnasios más tiempo del que han estado ausentes, pero la falta de familiaridad detiene a la mayoría de las personas y las progresiones brutalmente difíciles frustran al pequeño resto lo suficientemente valiente como para probar cosas nuevas. Las anillas necesitan un campeón.

Todas las grandes causas necesitan grandes seguidores. El entrenamiento en anillas es una gran causa y Tyler Hass es el mejor campeón del entrenamiento en anillas.

Tyler Hass, un joven de 21 años, novato en gimnasia, amigo de CrossFit y editor de Power Athletes Magazine, ha producido un DVD instructivo, “Fuerza en Anillas”, que es la mejor introducción a las anillas para la fuerza y acondicionamiento atlético disponible en cualquier lugar, jamás.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El empaque de "Fuerza en Anillos" promete "más de 40 ejercicios en una progresión cuidadosamente diseñada para adaptarse a todos los niveles de fuerza, desde principiantes hasta avanzados". Este extraordinario DVD cumple con lo prometido. Nunca te aburrirás ni te cansarás de "Fuerza en Anillos".

Ringtraining.com, el sitio que ofrece "Fuerza en Anillos", hace un gran trabajo apoyando a la creciente comunidad de entusiastas de los anillos con un foro y algunos artículos de entrenamiento complementarios. Los anillos de entrenamiento (no de competición) también están disponibles en el sitio y son herramientas perfectas para el trabajo a un precio imbatible de $80.

No solo las progresiones del DVD permiten el acceso a los anillos para un público con diversas habilidades, sino que los ejercicios son realizados por el Medallista de Oro en Anillos del Campeonato Mundial de Gimnasia 2003, Jordan Jovtchev. Progresiones de anillos efectivas para el acondicionamiento general demostradas por una leyenda de la gimnasia colocan este DVD en nuestra lista de "medios imprescindibles de CrossFit".

"Fuerza en Anillos" concluye con las actuaciones de medalla de oro de Jordan en los Campeonatos Mundiales y algunas imágenes increíbles de trabajo avanzado de fuerza en anillos que apoyan la afirmación de que Jordan Jovtchev es el atleta más fuerte del mundo y nuestra afirmación de que los gimnastas de anillos poseen la mayor fuerza en la parte superior del cuerpo de todos los atletas.

Las habilidades y ejercicios en "Fuerza en Anillos" se integran maravillosamente con nuestro WOD (Entrenamiento del Día). El entrenamiento con anillos puede incorporarse antes, después o en lugar de cualquier entrenamiento, especialmente aquellos con un fuerte componente de la parte superior del cuerpo.

Con entrenamiento y práctica, muchos de los ejercicios que antes eran difíciles o imposibles en los anillos pueden desarrollarse hasta convertirse en elementos de tu calentamiento o en momentos de descanso. ¡Imagina "jugar" o calentarte con un planche en los anillos!

...los hombres que trabajaban en los anillos poseían una fuerza en la parte superior del cuerpo que no tiene igual en el levantamiento de pesas u otras calistenias. El gimnasta de anillos, libra por libra, presenta más fuerza en la parte superior del cuerpo, a lo largo de más líneas de acción, que cualquier otro atleta.



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

"Por qué la aptitud física"

Greg Glassman



La familia de CrossFit lamenta el reciente fallecimiento del Dr. Roy Walford, el investigador más destacado en longevidad del mundo. El Dr. Walford publicó más de 300 artículos científicos sobre la biología del envejecimiento. Desde sus laboratorios en la U.C.L.A., donde trabajó durante casi cuarenta años, su labor se centró en la extensión de la vida mediante la restricción calórica.

La prematura muerte del Dr. Walford a los 79 años (había planeado pública y extensamente llegar a los 120) debido a la ELA no cuestiona en absoluto la validez o contribución de su trabajo científico sobre el envejecimiento. La sospecha entre muchos investigadores de que la restricción calórica podría, como ha ocurrido en animales de laboratorio, prolongar la vida humana, debería, y lo hará al menos a corto plazo, perdurar tras la muerte del Dr. Walford.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Tristemente, esperamos que la deficiencia del Dr. Walford se utilice en algún lugar para justificar la glotonería. Honraremos la vida y el trabajo del Dr. ayudando a mantener la perspectiva. Hacemos lo mismo por el fallecido Dr. Atkins cuando recordamos a algunos de sus detractores que una lesión cerebral terminal por un trauma accidental en la cabeza no podría haber sido prevenido de manera realista por su dieta ni por ninguna otra.

La cultura que nos esforzamos por cultivar dentro de la comunidad de CrossFit se centra en la práctica y los resultados sobre la teoría, y la teoría sobre la personalidad. Para nosotros, gran parte del fitness, la nutrición, la medicina y la salud se comercializa, asocia, promueve, entiende, debate e incluso reconoce en conexión primero con una personalidad, luego con una teoría y solo en tercer lugar con la práctica clínica o eficacia.

Al cambiar el enfoque del fallecimiento personal del Dr. Walford al cuerpo de su trabajo científico, nos encontramos con otra pregunta de considerable interés: "¿Qué tan importante es la longevidad para el fitness y CrossFit?" lo que a su vez provocó una pregunta aún más importante, incluso si solo porque estamos listos para responderla, "¿Por qué estar en forma?" o "¿Por qué fitness?"

Un sabio dueño de gimnasio solía contar la historia de que cuando se pregunta públicamente a las personas "¿Por qué quieres estar en forma?" la respuesta abrumadora es vivir largo y saludable, pero cuando se pregunta de manera anónima la respuesta dominante es atraer al sexo opuesto.

El "¿por qué?" del fitness es complejo e individualizado, pero tenemos el deber y honor de ofrecer nuestra perspectiva como ingenieros y defensores de un sistema de fitness que reconoce claramente tanto la longevidad como la salud como altamente deseables.

Afortunadamente, para la mayoría de nosotros, el debate de "verse mejor desnudo" frente a "vivir más tiempo" se resuelve con confianza adoptando estilos de vida que creemos optimizan ambos simultáneamente. Pero, ¿y si eso no fuera posible?

¿Cuánta calidad añade el fitness a la vida independientemente de las esperanzas y garantías de salud y longevidad? Examinar esta pregunta construye un marco desde el cual se podría responder la pregunta más amplia "¿Por qué fitness?".

Como un adelanto o incentivo para examinar el aspecto no relacionado con la salud y la longevidad del fitness, compartimos que es la evaluación razonada de algunos expertos en longevidad que colectivamente los datos de investigación sobre dieta, ejercicio y longevidad apoyan la visión de que la restricción calórica y el ejercicio pueden no ser tan beneficiosos para la longevidad como la restricción calórica y ser sedentario.

Si esto fuera cierto, ¿qué harías?

Nuevamente, para responder, primero necesitamos examinar los aspectos no relacionados con la salud y la longevidad del fitness antes de siquiera comenzar a considerar lo que puede o no ser un equilibrio equitativo o incluso posible entre la calidad y cantidad de vida.

Para los CrossFitters, el fitness es parte de una empresa distintivamente humana: la auto-actualización consciente y deliberada. Siendo, muy deliberadamente, todo lo que podemos ser. Nuestras diversas capacidades ciertamente incluyen muchas que son físicas. En algunos círculos, afectar un completo desdén por la actividad y el logro físico sugiere artísticamente un enfoque intelectual y, con suerte, superioridad. Para nosotros, la evidencia, la experiencia y la lógica favorecen modelos que reconocen una vasta e incluso irreducible interacción de dominios mentales y físicos. Creemos que hacer ejercicio es inteligente y nos hace más inteligentes.

El análisis reciente de la profunda diferencia en la expresión genética entre personas que hacen ejercicio y las sedentarias y el consiguiente desorden en múltiples sistemas corporales de las personas sedentarias nos sugiere que el funcionamiento cerebral normal en individuos sedentarios puede eventualmente demostrarse como imposible debido a la desventaja en la expresión genética. http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399

Cualquiera que haga ejercicio regularmente puede rápidamente hablar de su impacto en el estado de ánimo y la función mental. Algún día, la ciencia demostrará que el ejercicio no produce exactamente estados mentales artificialmente alegres o eufóricos tanto como ser sedentario induce entornos de química cerebral artificialmente depresivos.

Hay otra ventaja del fitness que no requiere confundir las distinciones convencionales o coloquiales entre mente y cuerpo, sino que reconoce la distinción y utiliza la experiencia física y los éxitos para elaborar estrategias efectivas para el éxito en dominios no físicos.

En CrossFit llamamos a esto el "efecto de transferencia". Lo que sabemos es que el gimnasio es un campo de pruebas para mejorar y desarrollar la voluntad. El logro físico, la aptitud, requiere convertir repetidamente el pensamiento en acción o dar expresión a tu voluntad. Los costos del logro físico son reales, dolorosamente tangibles, medibles y efímeros, mientras que las recompensas son igualmente reales y medibles, pero dulces, no dolorosas y duraderas en lugar de efímeras.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El entrenamiento físico puede ser un lugar ideal para aprender estrategias de éxito. La recompensa por nuestros esfuerzos es más segura, tangible e inmediata en el ámbito físico que, por ejemplo, en el emocional, espiritual o financiero, pero las lecciones no son fundamentalmente diferentes; simplemente llegan más fácilmente.

Los CrossFitters ven la educación física como un vehículo principal para enseñar virtudes esenciales para el logro. Para nosotros, el mundo de los desafíos físicos y los logros se han convertido en metáforas para cosechar las riquezas de la vida y enfrentar sus plagas. Como metáforas, nuestros esfuerzos iluminan, instruyen, animan y explican mucho de lo que nos es querido en todas partes. La aptitud, en última instancia, ejercita y desarrolla la voluntad. Shakespeare dijo: "Nuestros cuerpos son nuestros jardines, y nuestras voluntades son los jardineros."

Un CrossFitter famoso por su conocimiento íntimo y manejo exitoso del peligro físico observó que nuestros entrenamientos intensos desarrollan coraje. ¿El pánico de la intensa producción nos familiariza con el miedo de tal manera que, en parte a través del entrenamiento, reducimos el verdadero costo - el miedo, del coraje?

De manera similar, las lecciones y expresiones de autodisciplina, responsabilidad, amistad, trabajo, perseverancia y fe llegan fácil y regularmente en los mejores entornos de entrenamiento.

El impacto en el carácter del entrenamiento atlético incluso ha llamado la atención de los académicos. Numerosos estudios han demostrado que los atletas comparados con los no atletas:

- Son más extrovertidos y abiertos en sus comunicaciones
- Tienen una mayor necesidad de logro
- Tienen una mayor necesidad de estimulación
- Son más agresivos
- Son más estables psicológicamente
- Tienen mejor autocontrol emocional y son emocionalmente más estables
- Son menos ansiosos
- Son más seguros de sí mismos
- Muestran un mayor grado de dominio
- Muestran un mayor grado de responsabilidad

Mientras los científicos estudian y debaten si estos rasgos desarrollan el atletismo o si el entrenamiento físico construye estos rasgos, los entrenadores de cien disciplinas atléticas regularmente, y en el curso de su trabajo diario, afilan estas capacidades al máximo en decenas de miles de atletas.

El movimiento físico, superar obstáculos y ejercer la voluntad es una necesidad de la vida y es la esencia misma de ser humano. Creemos que el propósito no nos es otorgado, sino creado por el mismo acto de convertir pensamientos y sueños en eventos físicos en una cadena continua de esfuerzos. El valor y el costo del logro están paradójicamente contenidos dentro de la lucha y la nobleza del esfuerzo, y es la lucha noble la que conduce al propósito.

Incluso más allá de esto, para los CrossFitters, el rendimiento humano altamente desarrollado es arte y la participación personal en estas artes, en todos los niveles de habilidad, es una experiencia trascendental. Los atletas, para nosotros, son como músicos, pintores y poetas.

Una cultura física que inspira, guía y enriquece cada aspecto de nuestro ser puede añadir años a nuestras vidas, pero ciertamente añade vida a nuestros años.

La longevidad independiente de logros, capacidad, independencia, productividad y autosuficiencia potencialmente se convierte en algo grotesco. Un escenario incómodo para el futuro es que la esperanza de vida se eleve a 150 años, con los últimos 75 años siendo vividos en un hogar de ancianos.

La discusión sobre intercambiar calidad por cantidad de vida es en gran parte hipotética porque el conocimiento actual sobre fitness y longevidad no ofrece tal intercambio. Es nuestra esperanza y creencia que la longevidad se optimizará bajo condiciones donde la capacidad funcional también lo haga.

Para los CrossFitters la respuesta a "¿Por qué fitness?" es porque el fitness trasciende todo menos la virtud, que alimenta, y la longevidad e incluso la salud son solo aspectos del fitness.

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Asistencia para Ejercicios con el Peso Corporal

Greg Glassman



"Con suficientes bandas elásticas, cualquiera puede practicar gimnasia."

Nuestra afirmación repetida de que CrossFit está "diseñado para una escalabilidad universal, haciéndolo perfecto para cualquier persona comprometida sin importar su experiencia" encuentra su mayor desafío en los ejercicios con el peso corporal, lo que llamamos "gimnasia".

En cambio, los ejercicios de entrenamiento con pesas y levantamiento de pesas se adaptan fácilmente, si no de manera obvia, simplemente reduciendo las cargas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Con barras y discos de entrenamiento hemos podido introducir los levantamientos principales como sentadillas, peso muerto, presiones y enviones, cargadas, y el arranque a todos, incluyendo personas mayores, sin importar su habilidad. Este enfoque no es novedoso; muchos de los programas de levantamiento de pesas más exitosos y sofisticados comienzan con tubos de PVC o varillas de madera de peso insignificante y solo aumentan las cargas en pequeños incrementos cuando la ejecución es buena.

Pero los ejercicios con el peso del cuerpo presentan un dilema especial. La mayoría de las mujeres, personas mayores y hombres más grandes típicamente tienen dificultades para completar una sola repetición de incluso los movimientos de peso corporal más básicos. Esto es especialmente cierto en ejercicios básicos de la parte superior del cuerpo como las dominadas, flexiones o fondos.

Durante años, las máquinas de dominadas y fondos asistidos como la Stairmaster Gravitron han sido nuestro recurso principal para introducir, entrenar y desarrollar ejercicios de peso corporal.

Aunque hemos tenido un éxito considerable con este enfoque, tiene varios inconvenientes persistentes, como el costo sustancial de las máquinas, la producción descontinuada en el caso del Gravitron, líneas de acción no óptimas o naturales, accesibilidad limitada con grupos numerosos y la limitación inherente de desarrollar solo dos ejercicios: las dominadas y los fondos.

Este mes exploramos estrategias adicionales de asistencia que amplían tanto el grupo de atletas capaces de participar en ejercicios básicos de peso corporal como el número de estos ejercicios.

Mostraremos cómo no solo las dominadas y los fondos, sino también el muscle-up, la escalada de cuerda, la cruz de hierro y las flexiones de pino pueden ser trabajados por cualquiera.

Además, presentaremos estrategias mediante las cuales el front lever, plancha, cruz maltesa, cruz invertida, elevador y flexión de pino en anillas pueden ser practicados por atletas más capaces pero aún lejos de ser lo suficientemente fuertes para estos clásicos.

Ninguna de las estrategias que hemos explorado son de nuestro diseño; la mayoría se encuentran en el libro de Cuk y Karacsony Rings – Methods, Ideas, Curiosities, and History. Lo que es exclusivamente CrossFit es usar estas técnicas con poblaciones especiales y abogar por su uso para la fuerza y acondicionamiento atlético no gimnástico.

El ámbito de la gimnasia es tan potente como el levantamiento de pesas y el entrenamiento con pesas, y casi no se ha explorado en programas de fitness, gimnasios comerciales, entrenamiento militar y de las fuerzas del orden, y la fuerza y acondicionamiento atlético a nivel mundial.

El entrenamiento con pesas es un componente crítico del entrenamiento físico pero, en última instancia, representa un vehículo para aprovechar solo la mitad de tu potencial físico; el resto depende de la gimnasia. Esto es cierto para la fuerza en general y la fuerza del tronco superior y el núcleo en particular, pero en el ámbito del desarrollo neurológico, el estímulo gimnástico es singularmente único.

Ninguna disciplina se acerca a la capacidad de la gimnasia para desarrollar la relación fuerza-peso, la fuerza del tronco superior, la fuerza del núcleo, la flexibilidad, la coordinación, la precisión, la agilidad y el equilibrio. (¡Aficionados al Pilates, yoguis, usuarios de pelotas suizas, tablas de equilibrio y tablas Indo tomen nota: ustedes están jugando, no entrenando!)

La barrera para la participación en gimnasia es doble. La primera dificultad es escalar la carga. Imaginen si la única carga disponible en los gimnasios fueran las cargas de peso corporal. ¿Qué haría eso a la popularidad del entrenamiento con pesas? Casi todos los gimnasios del mundo cerrarían. Habría tantas personas levantando pesas como haciendo gimnasia: muy pocas.

La segunda barrera para la participación en gimnasia es menos evidente para la mayoría de los atletas y entrenadores pero es un impedimento tan grande como la escalabilidad. Los movimientos gimnásticos en cada nivel requieren un control corporal extraordinario. La gimnasia es al entrenamiento con pesas lo que la pandereta es al violín. La debilidad mental manifestada como una baja tolerancia a la frustración selecciona al grupo.

El beneficio y la necesidad del estímulo gimnástico no se ven disminuidos por la edad, el peso o el género. De hecho, aquellas poblaciones menos propensas a encontrarse sobre los anillos o de cabeza se benefician más de la exposición.

Endurécete, consigue unas bandas elásticas y ponte a trabajar.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Jimmy Johnson/Flexiones de pino:

El ayudante del sheriff de Santa Cruz, Jimmy Johnson, es un hombre grande y fuerte, pero no está listo para hacer flexiones de pino sin ayuda. Lo sujetamos a un arnés de tobillo Yates al que añadimos un par de FlexBands y lo levantamos hasta la posición de pino con un sistema de poleas 4:1. Al controlar la tensión de las bandas, pudimos determinar con precisión la cantidad de ayuda que recibía Jimmy, y logró hacer sus primeras flexiones de pino. Cuando fallaba, podíamos tirar un poco más de cuerda, lo que estiraba las bandas un poco más, y estaba listo para unas repeticiones más.









"ChemGirl"/Flexión de pino:

Al controlar la cantidad de preestiramiento en las FlexBands, se puede ajustar a "ChemGirl" para que sea lo suficientemente ligera para practicar las flexiones de pino.





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Ernie Ellender/Front Lever &
Mary Poteete/Iron Cross

Ambos pueden practicar su iron cross y front lever con FlexBands sujetas a un arnés de escalada y tensadas con un sistema de poleas.



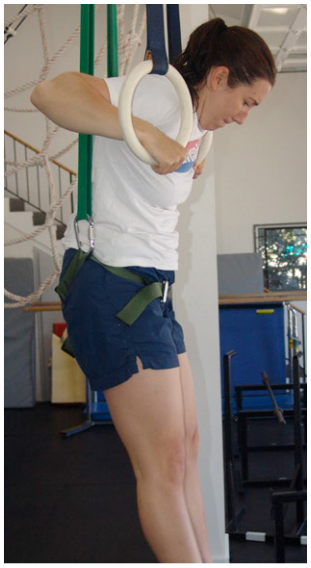


Jonna Mendes/Muscle-up:

Jonna Mendes, dos veces olímpica de EE.UU., necesita un poco de ayuda para el muscle-up. La colocamos en un arnés de escalada al que le añadimos dos FlexBands y levantamos las bandas con un sistema de poleas, controlando con precisión la cantidad de asistencia necesaria para que llegara a la cima de los aros.









® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Garth Taylor/Muscle-up:

Con FlexBands y aparejos, el campeón de jiu-jitsu brasileño Garth "Mountain Man" Taylor puede hacer un muscle-up.







Sally Stade/Cruz de Hierro:

Sally Stade sostiene una cruz de hierro en anillos atados a cuerdas que suben hasta el techo, pasan por poleas y bajan hasta los pins y placas de carga. Su cruz de hierro se puede medir como un porcentaje de su peso corporal, indicándole qué tan cerca está de lograrlo completamente.

Sally Stade/Muscle-up de Hierro:

Nuevamente, con anillos sujetos a una cuerda que sube a una polea y baja hasta dos pins y placas de carga, podemos medir cuán cerca está Sally de realizar el muscle-up.







® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Sally Stade/Muscle-up:

Esta vez, con los aros sujetos al techo con FlexBands, Sally Stade puede practicar el muscle-up sin que sus pies se separen del suelo. Ajustar el agarre falso se vuelve fácil, la transición manejable y el dip lo suficientemente desafiante







Jack Hespel/Cruz Invertida:

Han pasado 40 años desde los días de gimnasia de Jack Hespel, pero con los aros sujetos a una cuerda que pasa por una polea y vuelve a un arnés de tobillo, Jack está de regreso en acción con una cruz invertida. Nuevamente, este sistema reduce el peso de Jack a la mitad.







® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Lani Lau/Flexiones de pino en anillas:

Lani Lau está sujeta al arnés de tobillo Yates, que a su vez está conectado a una cuerda que pasa por una polea Petzl y regresa a las anillas. Esto reduce a la mitad el peso corporal y permite a Lani hacer flexiones de pino en anillas, manteniendo mucho del movimiento real.





Matt Mast/Plancha:

Con anillas, cuerda, polea y arnés de escalada, Matt realiza una plancha.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Matt Mast/Ascensor:

El "ascensor" comienza con una suspensión invertida y un agarre falso. El movimiento se realiza al enrollarse hacia una posición de hombros y luego presionar hasta una parada de manos. Es como una combinación de muscle-up y flexión de parada de manos, pero al revés. Es mucho más fácil con la mitad del peso corporal.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Garth Taylor/Lever Frontal:

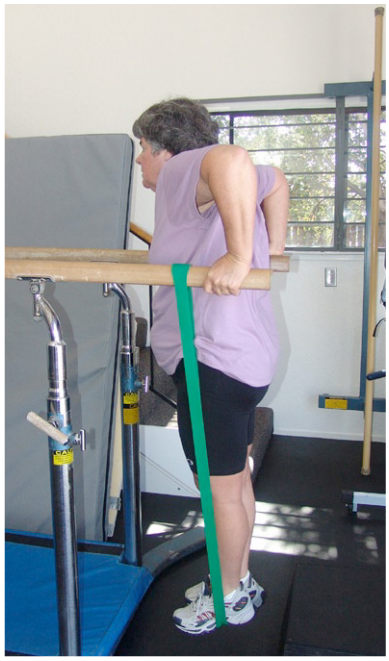
No hay muchos que con 270 libras puedan hacer un lever frontal. Con el sistema de anillo y polea acoplado a un arnés de escalada, sus caderas se elevan lo suficiente para lograr el movimiento.



Sally Stade/Fondos en Barra:

Al estar de pie sobre una banda elástica que pasa por los extremos de las barras paralelas, Sally Stade puede realizar fondos. La asistencia puede aumentarse añadiendo otra banda o enrollando otro lazo alrededor de una o ambas barras.







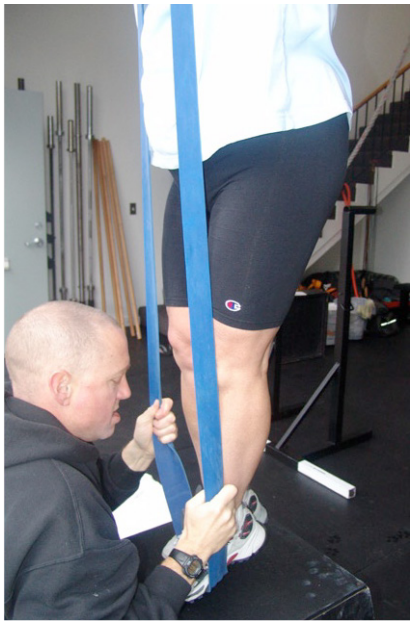
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Sally Stade/Dominadas:

Al pasar una banda elástica sobre la barra de dominadas se forma un lazo en el que Sally puede apoyarse y recibir la ayuda necesaria para hacer dominadas.





Sally Stade/Escalada de Cuerda:

Aquí Sally Stade, con un arnés de escalada, está sujeta a una banda elástica que está estirada y fijada al mismo punto de anclaje que la parte superior de la cuerda. Con otra banda adicional, Sally podría escalar la cuerda sin usar las piernas.





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Equipo

Muñequera Yates Gear

Nuestro antiguo arnés de tobillo parecía una restricción de pierna en una silla eléctrica. Fue diseñado con la misma comodidad en mente. Este arnés de Yates es fantástico. Aunque se presenta como un arnés de muñeca, fue probado y aprobado para uso en tobillos. Ningún atleta se quejó de incomodidad. No podemos imaginar una manera mejor, más segura y más cómoda de levantar a alguien boca abajo.





Polea Petzel Oscillante

Esta polea económica chirriaba de manera insoportable hasta que le aplicamos un poco de WD-40. Parece tener una resistencia moderada al rodar.

Arnés de Escalada

Nuestro arnés fue fabricado por nuestros amigos militares. El próximo vendrá de Metolius.

FlexBands de Jump Stretch

Conjunto de bandas. Un par de cada tipo: mini, ligera, media y fuerte. Estamos buscando bandas de goma más económicas. Avísanos si las encuentras.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Levantamientos con balón medicinal

Greg Glassman



El clean and jerk y el snatch, los levantamientos olímpicos, representan el mayor desafío de aprendizaje en todo el entrenamiento con pesas. Sin estos levantamientos, no se encuentran movimientos complejos en el gimnasio. En contraste, un gimnasta universitario promedio ha aprendido cientos de movimientos tan complejos, difíciles y matizados como el clean o el snatch. En gran parte, debido a que la mayoría del entrenamiento con pesas es extremadamente simple, aprender los levantamientos olímpicos es para muchos atletas un choque de frustración e incompetencia.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Lamentablemente, muchos entrenadores, instructores y atletas han evitado estos movimientos precisamente por su complejidad técnica. Irónicamente, pero no sorprendentemente, la complejidad técnica de los levantamientos rápidos contiene exactamente el valor que tienen. Entrenan para, es decir, exigen y desarrollan simultáneamente fuerza, potencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Al examinar las razones ofrecidas para no enseñar los levantamientos olímpicos, no podemos evitar sospechar que los detractores de estos levantamientos no tienen experiencia de primera mano con ellos. Queremos ver a alguien, cualquiera, realizar un clean o snatch técnicamente correcto a cualquier peso y luego ofrecer una razón para la aplicabilidad restringida del movimiento. Si fueran peligrosos o inapropiados para alguna población en particular, encontraríamos a entrenadores familiarizados con los levantamientos explicando la naturaleza de su inadecuación. No lo hacemos.

En CrossFit todos aprenden los levantamientos olímpicos – así es, todos.

Aquí revisamos la mala reputación de los levantamientos olímpicos porque hemos logrado emocionantes progresos superando las concepciones erróneas y temores comunes en torno a su introducción, ejecución y aplicabilidad a poblaciones generales. El limpiado con balón medicinal ha sido fundamental para nuestros éxitos.

En el número de junio de 2003 del CrossFit Journal cubrimos los fundamentos de uno de los levantamientos, el clean. En ese número mencionamos brevemente nuestro uso del balón medicinal para enseñar el clean. Este mes revisitamos y actualizamos ese trabajo.

El balón medicinal Dynamax es un balón blando, grande y acolchado que varía en peso de cuatro a veintiocho libras disponible en incrementos de dos libras hasta veinte libras. No es intimidante, incluso es amigable.

Trabajando con balones Dynamax, introducimos la posición inicial y postura del deadlift, y luego el levantamiento en sí. En cuestión de minutos, dirigimos nuestros esfuerzos a la sentadilla frontal con el balón. Después de un poco de práctica con la sentadilla, pasamos al clean. (Se utiliza un enfoque similar para enseñar el press de hombros, el push press y el push jerk).

El clean se reduce a "saca la cadera y baja – atrápalo en una sentadilla" y está hecho. Los detalles son importantes, pero el grupo está haciendo cleans en cinco minutos. Es un clean legítimo y funcional. De hecho, este clean puede tener una aplicación más clara que limpiar con una barra, como alzar un saco de cemento a una camioneta o levantar a un niño pequeño para ponerlo en un asiento de auto.

Errores comunes... y sus correcciones



Talones arriba



Espalda redondeada



Cabeza abajo



Posición de inicio corregida: talones abajo, cabeza arriba, espalda arqueada

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

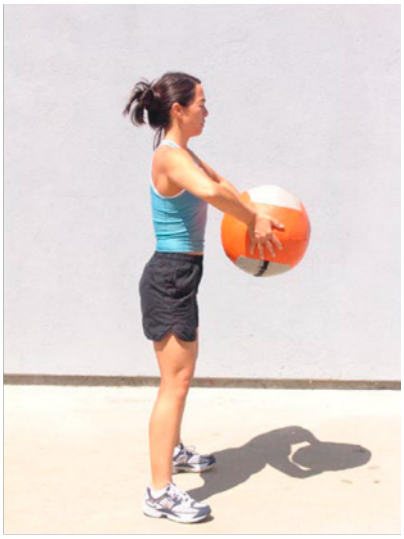
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Errores Comunes ...y Sus Correcciones *(cont.)*



Brazos doblados



Tirando demasiado alto



Sin extensión de cadera



Sin encogimiento de hombros



Curvando la pelota



Correcciones:
Brazos rectos, extensión completa, encogimiento de hombros, sin tirar demasiado alto, pelota cerca del cuerpo

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Los errores comunes en los principiantes al levantar están tan presentes con el balón como con la barra. Cualquier sutileza de la técnica moderna y avanzada de la barra que no sea posible con el balón no es una preocupación inmediata, y su ausencia se justifica claramente al entender que se trata de algo funcional y aplicable a todos los objetos que deseamos levantar del suelo al pecho.

En un grupo con diferentes capacidades, los principiantes usan los balones ligeros y los veteranos los pesados. En dosis de treinta repeticiones, quien termine con el balón de veintiocho libras va a tener un buen entrenamiento, sin importar sus habilidades. Los balones más pesados requieren un esfuerzo considerable para aducir los brazos y mantener el balón en su lugar para que no se resbale.

Errores Comunes ...y Sus Correcciones *(cont.)*



Codos bajos y lentos al recibir



Corrección: Recibir con codos altos

Usamos la limpieza con balón medicinal en calentamientos y enfriamientos para reforzar el movimiento, y los resultados son evidentes en la cantidad y velocidad de récords personales que estamos viendo en las limpiezas con barra de todos nuestros atletas. ¡Sí, el beneficio se transfiere a la barra, incluso para nuestros mejores levantadores!

Durante un calentamiento, hay innumerables oportunidades para corregir malas mecánicas. Tirar con los brazos, no completar la extensión de cadera, no encogerse de hombros, tirar demasiado alto, levantar los talones en el primer tirón, encorvar el balón, perder la extensión de la espalda, mirar hacia abajo, recibir alto y luego ponerse en cuclillas, bajar lentamente, codos lentos… todos los errores están ahí.



Brazos doblados por encima de la cabeza



Brazos no rectos por encima de la cabeza



Posición correcta por encima de la cabeza

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Con varias semanas de práctica, un grupo puede pasar de ser "torpe" a realizar ejercicios de balón medicinal con precisión y sincronización perfecta. De hecho, así es como llevamos a cabo el entrenamiento.

Colocamos a los atletas en un círculo pequeño, ponemos al mejor limpiador disponible en el centro como líder, y pedimos a los atletas que imiten al del centro. Los errores son claramente visibles al estar en posturas o posiciones fuera de sincronía. La atención se centra en un buen modelo mientras se duplica el movimiento en tiempo real. Afortunadamente, el tiempo dedicado al "análisis paralizante" no está presente. Pensar se convierte en hacer.

Las personas generalmente insensibles a las indicaciones verbales se corrigen a sí mismas al observar y compararse con los demás. No es raro que se lancen gritos de corrección de un participante a otro en el círculo. La cantidad de indicaciones del entrenador y discusiones se reduce al mínimo y lo esencial, convirtiendo el proceso en un juego infantil de "sigue al líder".

No sabemos dónde esto se vuelve "peligroso", "malo para las articulaciones", "demasiado técnico para aprender" u otras tonterías que se dicen rutinariamente sobre el levantamiento de pesas.



Aquí revisamos la mala reputación de los levantamientos olímpicos porque hemos logrado emocionantes progresos superando las concepciones erróneas y temores comunes en torno a su introducción, ejecución y aplicabilidad a poblaciones generales. El limpiado con balón medicinal ha sido fundamental para nuestros éxitos.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Balanceo con Kettlebell

Greg Glassman



"CrossFit es un gran sistema, pero no utilizan bien las kettlebells por falta de instrucción calificada en el tema."

- T.C., RKC

En CrossFit, balanceamos la kettlebell por encima de la cabeza, mientras que la comunidad de kettlebell lo hace a la altura de los ojos o los hombros. A pesar de las críticas por nuestro movimiento excesivo, seguimos adelante. ¿Por qué? ¿Necesitamos una instrucción más 'calificada' en el uso de kettlebells?

Aunque admitimos una inclinación por el iconoclasmo, no somos contrarios solo por serlo. Los fundamentos racionales para nuestra programación, ejercicios y técnicas son esenciales en el estatuto de CrossFit. Nadamos contra corriente solo cuando creemos que ello proporciona un estímulo más fiel a nuestro producto: el fitness de élite.

En la edición de marzo de 2004 del CrossFit Journal dijimos que, "Los criterios para la selección (de ejercicios) incluyen, rango de movimiento articular, singularidad de la línea de acción, longitud de la línea de acción, fuerza de la línea de acción, frecuencia del patrón motor, demandas de flexibilidad, irreductibilidad, utilidad, valor fundamental, impacto medible en los practicantes y, francamente, potencial de comodidad inducida metabólicamente."

Este mes aplicamos algunos de estos criterios a un análisis de los dos tipos de balanceo con kettlebell y luego evaluamos otros dos elementos esenciales de CrossFit, el clean & jerk y el

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

"thruster" para comparación y mayor aclaración de nuestro pensamiento al seleccionar ejercicios para incluir regularmente en nuestro programa.

Examinar por qué hemos rechazado el balanceo corto, "ruso", y adoptado el más largo, "americano", ofrece la oportunidad de explorar y compartir el razonamiento que forma parte del método CrossFit.

Un poco de contexto es necesario. La era moderna del kettlebell es en gran medida obra del emigrante ruso, Pavel Tsatsouline. Largamente ignorado en Occidente, el entrenamiento con kettlebell tiene una historia larga y distinguida en Rusia http://www.cbass.com/Kettlebell.htm.

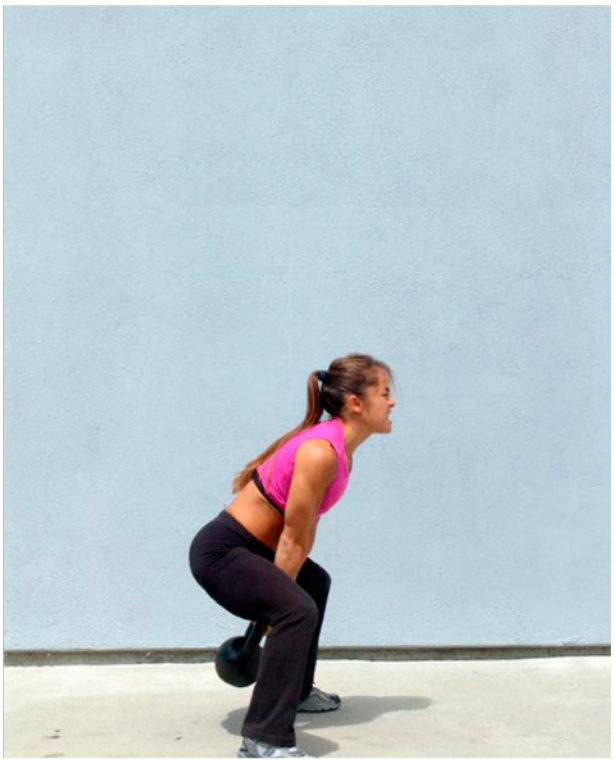
En CrossFit, el auge del movimiento del kettlebell fue motivo de entusiasmo. El kettlebell en sí era algo desconocido; los movimientos de kettlebell los conocíamos desde hace tiempo por sus análogos con mancuernas, pero el Sr. Tsatsouline trajo algo más importante que el kettlebell o sus movimientos a los EE.UU. Trajo una razón convincente y poderosa para el levantamiento de pesas de alta repetición en la élite de fuerza y acondicionamiento.

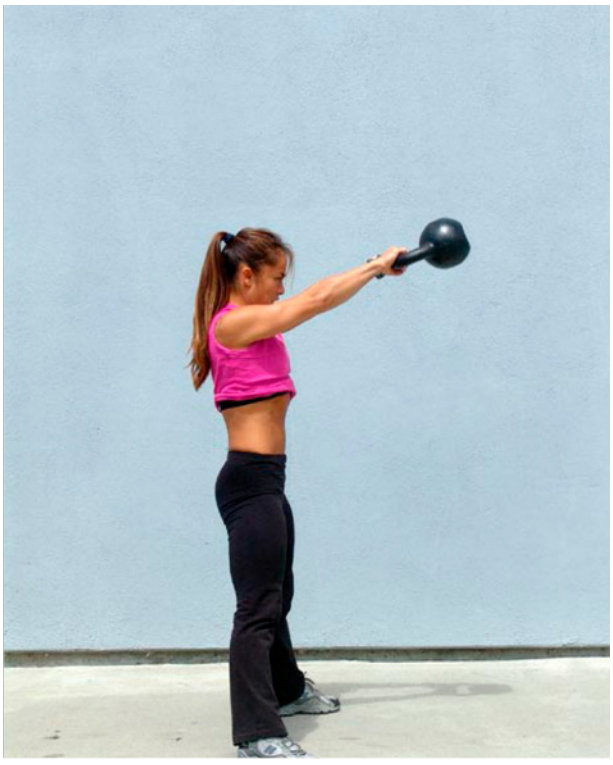
Comprender el potencial único del levantamiento de pesas de alta repetición coloca a los usuarios de kettlebell y CrossFit en una categoría especial. Cualquiera que sea lo que distinga nuestros enfoques, esta similitud es más importante que nuestras diferencias. En nuestra opinión, nuestras dos comunidades están separadas más por la cantidad de herramientas que usamos que por cualquier otra cosa.

Al ser introducidos por primera vez al balanceo con kettlebell, nuestra respuesta inmediata fue: "¿Por qué no ir hasta arriba?". Generalmente, nos esforzamos, de manera casi instintiva, por alargar la trayectoria de cualquier movimiento. ¿Por qué?

Hay dos razones. La primera es algo intuitiva. No hacemos dominadas a medio camino, no hacemos sentadillas a medio camino, y no hacemos flexiones a medio camino. Si hay un rango de movimiento natural en cualquier ejercicio, nos gusta completarlo. Hacer lo contrario parece antinatural. Argumentaríamos que las repeticiones parciales son neurológicamente incompletas. La segunda razón se relaciona con algunos fundamentos de la física y la fisiología del ejercicio.

De la física sabemos que cuanto más alto levantamos algo y más pesa, más "trabajo" estamos realizando. El trabajo es, de hecho, igual al peso levantado multiplicado por la altura a la que levantamos el objeto. El trabajo realizado dividido por el tiempo de finalización es igual a la "potencia" promedio expresada en el esfuerzo.





"Swing Ruso"

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

La potencia es exactamente idéntica a lo que el fisiólogo del ejercicio llama "intensidad". La intensidad, más que cualquier otro factor medible, se correlaciona con la respuesta fisiológica. Así que más trabajo en menos tiempo, o más peso movido a mayor distancia en menos tiempo, es en gran medida una medida de la potencia de un ejercicio.

Cuando balanceamos la kettlebell por encima de la cabeza, en el swing americano, casi duplicamos el rango de movimiento en comparación con el swing ruso y, por lo tanto, duplicamos el trabajo realizado en cada movimiento. Para cualquier periodo de tiempo dado, la potencia sería equivalente solo si la velocidad del swing ruso fuera el doble que la del swing americano.

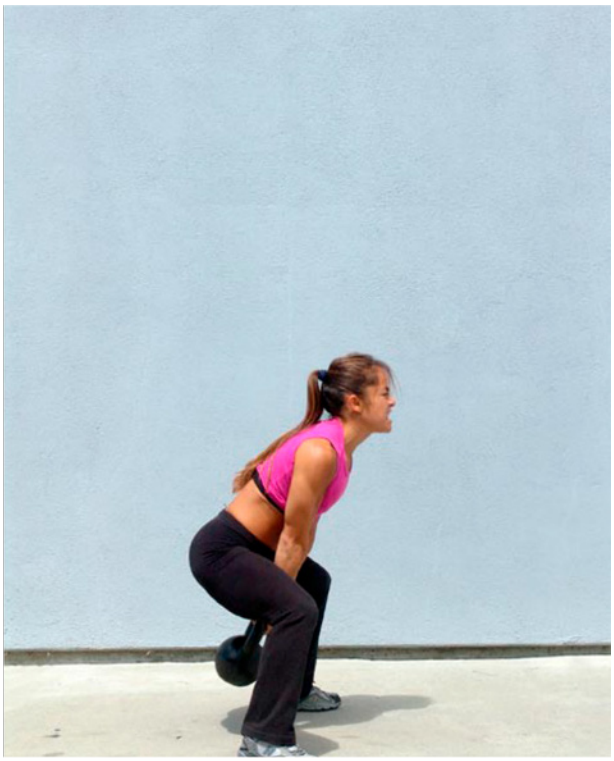
De hecho, "T.C.", el caballero que criticó nuestra falta de instrucción "calificada", afirmó recientemente: "podrás realizar dos swings bajos por cada uno por encima de la cabeza." Si esto fuera cierto, y todas las demás cosas iguales, los dos swings requerirían igual potencia para realizarse y, en consecuencia, serían similares en efecto.

Sin embargo, hemos probado el "periodo", o tiempo para completar cada swing, tanto en los métodos americano como ruso y hemos encontrado que el swing americano, en lugar de ser la mitad de la velocidad del swing ruso, estaba más cerca del ochenta y cinco por ciento del swing ruso. Esto requeriría que los defensores del swing ruso más bajo y corto realizaran el movimiento con casi el doble de carga para mejorar la potencia del swing americano. No creemos que esto sea muy probable. La mayoría de nuestros chicos pueden balancear la kettlebell de 2 pood (32 kg o 70.5 lb) por encima de la cabeza con control y precisión.

Después de medir la altura y el desplazamiento del swing tanto para el swing americano como para el ruso, hicimos que varios atletas balancearan kettlebells de 1.5 pood, contando las repeticiones, durante un minuto utilizando el método ruso. Después de un descanso prolongado, repetimos la prueba con las mismas kettlebells utilizando el swing americano. Lo que encontramos fue que el swing ruso requería solo el sesenta y cinco por ciento de la potencia que requería el swing americano - nada cerca.

La potencia, una medida de la intensidad, ciertamente puede ser percibida, y es la percepción de todos nuestros atletas que han probado ambos swings que el swing americano más largo es sustancialmente más difícil que el swing ruso más corto. Muchos ofrecieron, "es el doble de difícil".

Curiosos sobre otras medidas fisiológicas, repetimos las pruebas con un monitor de ritmo cardíaco descargable. Al ser la frecuencia cardíaca un correlato fiable de la potencia o intensidad, esperaríamos que el swing americano generara un ritmo cardíaco más alto





"Swing Americano"

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Ejercicio	*Frecuencia Natural (reps/min)*	*Rango de Movimiento (pies/reps)*	*Velocidad (pies/min)*	*Carga necesaria para igualar la Potencia (libras)*	*Potencia Promedio (piesxlibras/min)*
Swing Americano con Kettlebell	40	6.5	260	X	260X
Swing Ruso con Kettlebell	47	3.25	153	1.7X	260X
Thruster con Barra	38	3.25	124	2.1X	260X
Clean & Jerk con Barra	18	6.5	117	2.22X	260X

las frecuencias cardíacas en comparación con el método ruso. De acuerdo con nuestros cálculos y la percepción de esfuerzo de nuestros atletas, las frecuencias cardíacas registradas al usar el swing americano promediaron casi veinticinco latidos por minuto más que al usar el swing ruso.

Analizamos la mayoría de nuestros ejercicios de esta manera. El desplazamiento vertical, la carga y el periodo o frecuencia de repetición son cruciales para medir la potencia o determinar la intensidad y, junto con la frecuencia cardíaca y la percepción de esfuerzo, nos ayudan a determinar si un ejercicio merece ser incluido regularmente en nuestros entrenamientos. Solo con esta base, el swing con kettlebell ruso no pasa el corte.

Al examinar la mecánica y la física de los ejercicios, es evidente que el rango de movimiento o la línea de acción son bastante fijos. Lo que es menos evidente, pero generalmente es el caso, es que nuestros ejercicios también tienen un periodo o frecuencia de repetición natural.



"Swing Ruso"



"Swing Americano"

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

La frecuencia natural o período de un ejercicio se puede encontrar al realizarlo deliberadamente y rápidamente con una carga insignificante. A medida que aumentamos gradualmente la carga, observamos que el período permanece constante hasta que, finalmente, una carga suficiente ralentiza el movimiento abruptamente. La tasa de rendimiento antes de este umbral es el período o frecuencia natural del movimiento.

Hemos visto grabaciones donde el levantador olímpico estadounidense Shane Hamman realiza el arranque y envión con una barra vacía y con el ochenta por ciento de su máximo. Los dos movimientos están perfectamente sincronizados. El arranque y envión, como muchos ejercicios, tienen un período natural.

Al observar grabaciones, hemos determinado la frecuencia natural del balanceo americano con kettlebell, el balanceo ruso, el 'thruster' y el arranque y envión.

Para el Balanceo Ruso, esta tasa es de cuarenta y siete movimientos por minuto; para el balanceo americano, fue de cuarenta; para el 'thruster' (sentadilla frontal/press de empuje), treinta y ocho; y para el arranque y envión 'touch and go', fue de dieciocho movimientos por minuto.

Del mismo modo, analizamos el rango de movimiento de estos ejercicios y encontramos que el balanceo ruso con kettlebell y el 'thruster' recorrieron aproximadamente tres pies y un cuarto, y que el balanceo americano y el arranque y envión recorrieron aproximadamente seis pies y medio. Todas estas medidas se promediaron a partir de dos atletas masculinos de casi seis pies de altura.

Conociendo el rango de movimiento y el período natural de estos ejercicios, podemos determinar qué cargas serían necesarias para producir expresiones equivalentes de potencia entre los cuatro ejercicios. Las respuestas son reveladoras.

Usando esta información, podemos mostrar que el balanceo ruso con kettlebell tendría que realizarse con cargas casi el doble que el balanceo americano para exigir demandas similares de potencia e intensidad. Esto puede no ser posible.

En el caso del 'thruster' y el arranque y envión, las cargas tendrían que ser un poco más del doble, y esto es fácilmente viable.

De hecho, es nuestra opinión bien fundamentada que el balanceo ruso con kettlebell se vuelve demasiado pesado antes de acercarse a la potencia de nuestro preferido balanceo americano con kettlebell, y que tanto el 'thruster' como el arranque y envión son vehículos para superar las demandas de potencia del balanceo americano. El análisis físico, las frecuencias cardíacas medidas, el impacto observado y la percepción de esfuerzo de nuestros atletas apoyan estas afirmaciones de manera hermosa.



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Guía para principiantes en CrossFit

Greg Glassman



"Escalabilidad universal" es la expresión que solemos usar para describir CrossFit, sugiriendo que incluso tu abuela podría y debería entrenar con nosotros. En esta edición, no solo mantenemos esa afirmación, sino que la examinamos en detalle.

Este mes analizamos los obstáculos comunes para participar en CrossFit y algunas soluciones posibles. Entre las barreras más frecuentes están la falta de familiaridad o habilidad con los ejercicios, la falta de equipo o espacio, y la incapacidad para completar el entrenamiento tal como se prescribe en el entrenamiento del día (WOD). Describimos estos como problemas con los movimientos, el equipo y la intensidad.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Antes de analizar estos obstáculos y sus soluciones, establezcamos el contexto de nuestra discusión con tres puntos adicionales, el primero de los cuales es importante para todos los nuevos en CrossFit y el segundo y tercero son importantes para los veteranos, muchos de los cuales sabemos que se han frustrado al intentar introducir CrossFit a sus amigos, colegas o familiares.

Primero, en los últimos tres años, miles de personas se han familiarizado con el sitio web de CrossFit, han aprendido nuestro tema central de "funcionalidad, intensidad y variedad", han aprendido nuestros ejercicios básicos, adquirido la mayoría de nuestro equipo y han logrado avances físicos sorprendentes. Entre estos autodidactas hay muchos que inicialmente enfrentaron desafíos para participar debido a combinaciones variables de edad avanzada, ser autodidactas, pobreza, inexperiencia, discapacidad y miedo.

Todas las estrategias que ofrecemos este mes han sido empleadas con éxito por una legión de CrossFitters que han seguido su propio criterio y sentido común, demostrando nuestra postura sobre la escalabilidad.

Segundo, si eres un lector regular del CrossFit Journal, es muy probable que ya hayas superado el percentil 99 de aptitud física incluso entre aquellos que se ejercitan regularmente. Nuestro lector típico es visto por sus amigos, conocidos y familiares como, francamente, un fanático del fitness, pero aún así un fanático. Tu recomendación puede no tener el peso que esperabas o pensabas que tendría.

Tus jadeos detrás del garaje después de nuestros entrenamientos pueden no resultar tan atractivos para tu esposa como para ti. Cuando le dices a tu sargento con sobrepeso que estos entrenamientos lo pondrán de rodillas en cinco minutos, es posible que lo hayas vacunado de por vida contra el deseo de siquiera intentar tu programa. Irónicamente, tu legendario estado físico puede hacer que seas extrañamente no calificado para dar consejos a tus amigos mortales.

Tercero, CrossFit presenta un modelo de acondicionamiento físico que contrasta con la práctica popular y, por lo tanto, para la mayoría de las personas, es intimidante. Casi todos los aspectos de nuestro modelo están en desacuerdo con las revistas de fitness y la programación en instalaciones comerciales. Para demasiadas personas, no hay mayor temor que estar fuera de sintonía con el resto de su comunidad. El terrible dolor de "verse raro" en Gold's o 24-Hour Nautilus mientras "entrenan como nadie más" ha llegado a nuestro escritorio en docenas de correos electrónicos.

Hacer CrossFit te convierte en un líder en la comunidad del fitness. Ustedes, veteranos de CrossFit, han superado a la mayoría de los entrenadores y coaches más conocidos del mundo, sean pacientes con sus amigos, compañeros de trabajo, familiares y compañeros atletas.

Para ustedes, principiantes, la falta de familiaridad con nuestros ejercicios, la ausencia de equipo o las exigentes demandas del WOD no son los obstáculos que podrían parecer. Pongamos las cosas en perspectiva y luego ofrezcamos soluciones a los problemas con los movimientos, el equipo y la intensidad por separado.

CrossFit se basa extensamente, si no exclusivamente, en movimientos funcionales. (Consulta el CrossFit Journal Edición 19, "¿Qué es CrossFit?" para nuestra perspectiva sobre el ejercicio funcional.) Por desafiante que pueda parecer aprender a hacer snatch, clean, overhead squat, jerk y muscle-up, especialmente si nunca has oído hablar de ellos, estos, al igual que el resto de los ejercicios de CrossFit, son movimientos que en gran medida imitan y reproducen esfuerzos naturales como estar de pie, lanzar, levantar, tirar, escalar, correr y golpear.

Recursos

¿Qué es CrossFit? - http://crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html

Comienza - http://www.crossfit.com/cf-info/start-how.html

Ejercicios - http://www.crossfit.com/cf-info/excercise.html

FAQ Oficial de CrossFit por Lynne Pitts - http://www.crossfit.com/cf-info/faq.html

Foro de Discusión de CrossFit - http://www.crossfit.com/discus/messages/board-topics.html

Entrenamiento de Combate - http://www.geocities.com/ fightraining/

Entrenamiento con Anillas - http://www.ringtraining.com/

Outside Magazine Julio 2004 - http:// outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater_rafting_workouts_1.html

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

No hay ninguna circunstancia de discapacidad, género, edad, estatura, peso o nivel de condición física que disminuya la necesidad, seguridad o efectividad del movimiento funcional. Esto no significa que todos deban hacer muscle-ups o incluso sentadillas. Donde los muscle-ups son imposibles, sustituir por dominadas y fondos en paralelas mantiene en gran medida el estímulo del entrenamiento y prepara para el muscle-up. Donde la cadera y las piernas son demasiado débiles para la sentadilla, sujetarse a una cuerda o barra con los brazos para asistencia mantiene en gran medida el estímulo del entrenamiento y prepara para la sentadilla.

Cada ejercicio funcional contiene un elemento esencial de la capacidad humana. A menudo, debido a la fuerza o lesión, un ejercicio en particular no es inmediatamente posible. En casi todos los casos, lo que hacemos es encontrar un método para reducir la carga a niveles insignificantes mientras se preserva precisamente la línea de acción o se sustituyen movimientos de líneas de acción similares que prepararán para la capacidad faltante.

Cualquier ejercicio de levantamiento de pesas se puede hacer con un palo de escoba o un tubo de PVC. Cada ejercicio de peso corporal puede ser sustituido por movimientos de iniciación. Mira lo que podemos hacer con uno de nuestros entrenamientos más desafiantes, "Diane." Diane es un par de levantamientos de peso muerto de 225 libras y flexiones de manos en rondas de 21, 15 y 9 repeticiones cada una. Debes estar bastante en forma para siquiera terminar el entrenamiento, mucho menos hacerlo en 3:41 como Matt Mast. Si sustituimos la prensa de hombros con mancuernas ligeras por las flexiones de manos y usamos un palo de escoba para los levantamientos de peso muerto, podríamos llevar ese entrenamiento al centro de mayores.

Todos los movimientos de levantamiento de pesas se pueden aprender de manera segura, agradable y productiva por uno mismo. Un entrenador es útil, pero no siempre está disponible. La clave es el estudio y práctica comprometidos de los movimientos básicos. Los recursos disponibles en y a través de Internet son fantásticos. Aquellos que muestran un gran interés en estos movimientos han podido establecer rápidamente levantamientos seguros y efectivos. Se ha exagerado mucho el potencial de lesiones. En nuestra opinión, los beneficios de aprender los levantamientos de CrossFit superan con creces los riesgos de aprenderlos, incluso solo en casa y sin experiencia.

El enfoque de CrossFit es abrazar, estudiar, practicar y entrenar para un dominio funcional. Los CrossFitters de todos los niveles están en el mismo camino, avanzando de la competencia funcional al dominio funcional. Nuestra casi total dependencia de movimientos funcionales es vital para la eficacia del protocolo de CrossFit. Decimos, "La magia está en los movimientos".

Donde la funcionalidad define el camino de CrossFit, es la intensidad lo que más controla la tasa de progreso para cualquier individuo en particular. La intensidad es esencialmente la tasa de trabajo o potencia expresada al completar el trabajo. Se correlaciona con la frecuencia cardíaca y qué tan rápido completas cualquier WOD donde buscamos el tiempo de finalización.

El WOD es responsable de bastante confusión sobre el método CrossFit. CrossFit es un sistema de fuerza y acondicionamiento basado en movimientos funcionales constantemente variados, si no aleatorizados, ejecutados a alta intensidad. El WOD es solo un ejemplo, diseñado por los fundadores de CrossFit, de la programación de CrossFit. El WOD está diseñado para poner a prueba las capacidades y mejorar el rendimiento de los atletas que trabajan en los límites exteriores de la capacidad humana.

No poder completar un WOD no significa que no puedas hacer CrossFit. Tomar un WOD y reducir la carga, cortar las repeticiones, eliminar una serie, tomar descansos más largos y sentarse tres veces durante el entrenamiento sigue siendo hacer CrossFit. Al hacer estas modificaciones, el atleta simplemente está reduciendo la intensidad.

Las ganancias de fuerza y acondicionamiento llegan más rápido para los atletas que mantienen la mayor intensidad promedio durante períodos sostenidos. Se debe establecer consistencia en cualquier nivel general de intensidad antes de aumentarla apreciablemente, o el espectro de agotamiento se cierne. Incontables personas han preferido una muerte ardiente antes que volver para un cuarto entrenamiento después de tres espectaculares entrenamientos de CrossFit. Fueron demasiado intensos.

Esto nos lleva a algunos puntos finales importantes sobre la intensidad. La intensidad y los resultados son directamente proporcionales, pero la intensidad y la comodidad son inversamente proporcionales. Elegir una mayor intensidad es elegir más acondicionamiento físico, pero también un mayor sacrificio personal en forma de incomodidad. Esperar un acondicionamiento físico de élite con esfuerzos cómodos es ingenuo, mientras que ir demasiado rápido es condenador. Ninguna fórmula puede resolver estos problemas por ti; la intuición de atletas y entrenadores en todas partes ha superado inteligentemente todos los enfoques formalizados.

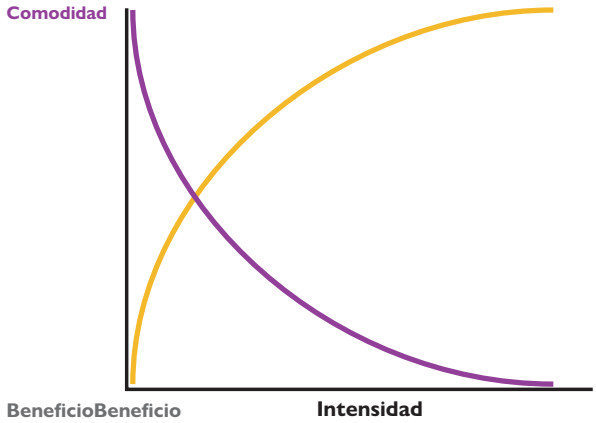
Conocer el sabor y la sensación de la intensidad no es menos que enfrentarse al verdadero costo de la condición física de élite.

Los movimientos naturales que creemos que todos pueden aprender fácilmente, incluso por su cuenta, requieren tan poco equipo, y nuestro sencillo estatuto de funcionalidad, intensidad y variación da tanta flexibilidad que los recursos no pueden ser un obstáculo serio para el entrenamiento de CrossFit.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



Con un par de mancuernas de 15 libras, 9 pies de cuerda y una barra para dominadas, puedes adoptar el programa CrossFit. Por el costo aproximado de la televisión por cable, puedes construir con el tiempo un gimnasio de fuerza y acondicionamiento que soporte programas de clase mundial.

Aquellos inclinados al bricolaje han creado aros, pesas, discos, kettlebells, desarrolladores de glúteos y casi todos los demás equipos que usamos regularmente.

El espacio es un problema menor. Los aficionados al CrossFit se reúnen en parques en Miami, construyen gimnasios en apartamentos y residencias, reutilizan garajes en casa y transforman el diseño y equipo de sus gimnasios locales en todas partes.

Los temas recurrentes al superar los obstáculos para el entrenamiento de CrossFit son la ingeniosidad, la moderación y el compromiso. Y en ningún lugar se comprende o expresa mejor que dentro de la comunidad de CrossFitters que, por su cuenta, con las mismas limitaciones y desafíos encontrados en todos lados, han capturado la esencia del concepto CrossFit y forjado su mejor forma física.

Estas personas se encuentran en el foro de mensajes de CrossFit y su capacidad y disposición para ayudar es el mejor recurso para los principiantes. Los moderadores del foro fomentan un ambiente donde expertos y principiantes conviven en amistad.

¿Qué tan lejos puede llegar $1000 hacia un gimnasio en casa? Obtén las opiniones de los expertos

Esto es lo que tengo en mi garaje.

- Estación de dominadas y dips $100
- Juego de barras y mancuernas de 160 lb $100
- Pelota medicinal de 30 lb hecha en casa (balón de baloncesto relleno de arena y camisetas viejas) gratis
- Kettlebell de 30 lb hecho en casa $20 por el mango en una ferretería
- Un saco de arena de 70 lb $10
- Saco de boxeo independiente $200
- Randy

En mi opinión, los primeros $200 pueden cubrir alrededor del 75% de los WODs y el resto no es tan difícil de sustituir. Pasé el verano con solo los aros de $80 de Tyler y un juego de barra olímpica de 300 lb por $130.

- Mark G.

- Barra “Super” de BFS $150
- Soporte para sentadillas $250
- Plataforma de levantamiento olímpico casera $170 (5 hojas de madera contrachapada + alfombrillas de goma para establos)
- Par de bumpers de 10 kg $100
- Par de bumpers de 20 kg $145
- Platos de hierro $55 (par de 1.25 kg, par de 2.5 kg, dos pares de 5 kg)
- Eso aún deja más de $100 en el presupuesto.
-
- Lincoln

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

¿Hasta dónde puede llegar $1000 para un gimnasio en casa? Consulta las opiniones de los expertos (cont.)

Mil dólares. Eso es demasiado para mí. La mayor parte de mi gimnasio fue donado, pero déjame añadir algunos extras:

1. Una variedad de piedras o rocas pesadas para hacer sprints cargando la piedra. También lánzalas.
2. Una gran bolsa de lona militar llena de bolsas de sal de roca. La sal de roca es para tu suavizador de agua, así que todo podría costar 6 dólares por la sal y $20 por la bolsa en una tienda de excedentes del ejército. Cárgala al hombro y camina una larga distancia con ella.
3. Unos tablones de madera (prestados... promete devolverlos) y algunas piezas de 2 X 4 para una plataforma. Un par de piezas de alfombrillas de goma para donde caen las pesas. También puedes usar alfombrillas de coche viejas.
4. Cáscara de carretilla descartada. Pasa una cuerda por los agujeros y tienes un trineo...

Opta por lo económico.

- Danny John

Anillos - $80

Pesa rusa de 1.5 pood $125

Barra olímpica y discos de choque (10/25/45) - $250

Balón medicinal casero - no más de $5

Cuerda para saltar - $10

Banco - $150

Barra de dominadas y barra de dips - $150 cada una en tu soldador local

Suscripción a CFJ - $25

- Rick W.

- $125 set de barra de 300 libras
- $125 mancuernas
- $150 estación de dips/dominadas
- $100 banco
- $5 balón medicinal
- $5 reloj de pared
- $50 cinta de correr/bicicleta de ejercicio usada (hay muchas disponibles)
- $50 radiocasete
- $25 CrossFit Journal
- $15 cuerda para saltar
- $80 anillos de poder
- $150 soporte para sentadillas

Eso deja un par de cientos de dólares para llenar la nevera con alimentos de calidad.

- Fred

Si compras de segunda mano, puedes lograr mucho con mil dólares. Aquí está con lo que equipé mi garaje.

- Rack de potencia con estación de dips y dominadas: $550
- Nuevo set de pesas olímpicas de 300 libras con barra: $99
- Barra olímpica usada y 8 discos de 45 libras en una venta de garaje: $100
- Saco de boxeo pesado: $50
- Guantes para saco: $30
- Cuerda para saltar: $10
- Balón medicinal: $40
- Banco usado: $50
- Mancuernas de mango grueso ajustables: $80.
- Dos soportes de pesas usados: $100
- Varios: $100

Total aproximado: $1,209

- John Walsh

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Até onde $1000 pode te levar em um ginásio em casa? Confira as opiniões dos especialistas (cont.)

Mil dólares. Isso é demais para mim. A maior parte do meu ginásio foi doada, mas deixa eu acrescentar alguns extras:

1. Uma variedade de pedras ou rochas pesadas para fazer corridas carregando a pedra. Também as lance.
2. Uma grande bolsa de lona militar cheia de sacos de sal grosso. O sal grosso é para o seu amaciante de água, então tudo pode custar 6 dólares pelo sal e $20 pela bolsa em uma loja de excedentes militares. Carregue-a no ombro e ande uma longa distância com ela.
3. Algumas tábuas de madeira (emprestadas... prometa devolvê-las) e algumas peças de 2 X 4 para uma plataforma. Um par de peças de tapetes de borracha para onde os pesos caem. Você também pode usar tapetes de carro velhos.
4. Carcaça de carrinho de mão descartada. Passe uma corda pelos buracos e você tem um trenó...

Opte pelo econômico.

- Danny John

Anéis - $80

Kettlebell de 1,5 pood - $125

Barra olímpica e discos de impacto (10/25/45) - $250

Bola medicinal caseira - não mais que $5

Corda de pular - $10

Banco - $150

Barra de puxada e barra de dips - $150 cada em seu soldador local

Assinatura do CFJ - $25

- Rick W.

- $125 conjunto de barra de 300 libras
- $125 halteres
- $150 estação de dips/puxadas
- $100 banco
- $5 bola medicinal
- $5 relógio de parede
- $50 esteira/bicicleta ergométrica usada (há muitas disponíveis)
- $50 toca-fitas
- $25 CrossFit Journal
- $15 corda de pular
- $80 anéis de potência
- $150 suporte para agachamento

Isso deixa alguns centenas de dólares para encher a geladeira com alimentos de qualidade.

- Fred

Se você comprar de segunda mão, pode conseguir muito com mil dólares. Veja com o que equipei minha garagem.

- Rack de potência com estação de dips e puxadas: $550
- Novo conjunto de pesos olímpicos de 300 libras com barra: $99
- Barra olímpica usada e 8 discos de 45 libras em uma venda de garagem: $100
- Saco de pancadas pesado: $50
- Luvas para saco: $30
- Corda de pular: $10
- Bola medicinal: $40
- Banco usado: $50
- Halteres ajustáveis de pegada grossa: $80.
- Dois suportes de pesos usados: $100
- Vários: $100

Total aproximado: $1,209

- John Walsh

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

¡"Las Chicas" para Abuelas!

Greg Glassman

En la edición de septiembre de 2003 del CFJ introdujimos seis entrenamientos de referencia para evaluar el rendimiento y las mejoras a través de apariciones repetidas e irregulares en el WOD. Estos entrenamientos fueron nombrados Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth y Fran.

Pensamos que estos seis entrenamientos eran adecuados para demostrar nuestro concepto de escalabilidad. Aquí ofrecemos versiones de esos entrenamientos que han sido "ajustadas" en intensidad y se han sustituido ejercicios para adaptarse a cualquier público.

"Angie"

Original	Modificado
Por tiempo:	Por tiempo:
100 dominadas	25 remos en anillas
100 flexiones	25 flexiones desde las rodillas
100 abdominales	25 abdominales
100 sentadillas	25 sentadillas





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com







"Barbara"

Original	Modificado
5 rondas cronometradas de:	3 rondas cronometradas de:
20 Dominadas	20 Remo en anillas
30 Flexiones	30 flexiones
40 Abdominales	40 abdominales
50 Sentadillas	50 sentadillas
3 minutos de descanso entre rondas	3 minutos de descanso entre rondas





"Chelsea"

Original	Modificado
5 Dominadas	5 Remo en anillas
10 Flexiones	10 flexiones
15 Sentadillas	15 sentadillas
Cada minuto en el minuto durante 30 minutos	Cada minuto en el minuto durante 20 minutos

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

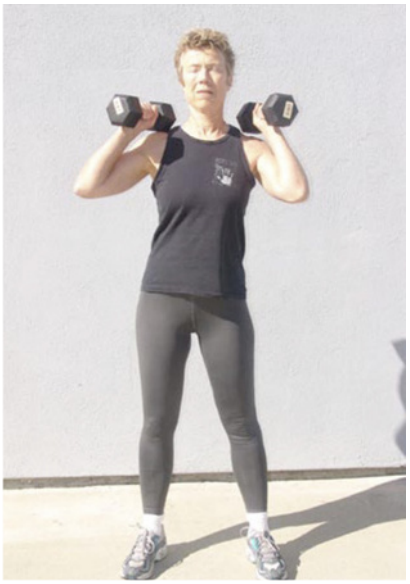
Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

"Diane"

Original	Modificado
Por tiempo: Peso muerto 225 lbs Flexiones de pino 21-15-9 repeticiones	Por tiempo: Peso muerto 50 lbs Press de hombros con mancuernas 10 lbs 21-15-9 repeticiones

"Elizabeth"

Original	Modificado
Por tiempo: Cargada 135 lbs Fondos en anillas 21-15-9 repeticiones	Por tiempo: Cargada 25 lbs Fondos en banco 21-15-9 repeticiones





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

"Fran"

Original	Modificado
Por tiempo: Thruster 95 lbs Dominadas 21-15-9 repeticiones	Por tiempo: Thruster 25 lbs Remo con anillas 21-15-9 repeticiones





Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Las Nuevas Chicas

En el CrossFit Journal de septiembre de 2003 presentamos nuestros primeros entrenamientos de referencia - "Las Chicas": "Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth y Fran". En los meses siguientes presentamos dos más: "Grace" y "Helen".

Estos entrenamientos de referencia sirven para medir y evaluar tu rendimiento y mejoras a través de su aparición repetida e irregular en el "Entrenamiento del Día".

Este mes presentamos seis nuevas maravillas, "Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary y Nancy." Seguramente las verás en la programación.

"Isabel"

Arranque 135 libras, 30 repeticiones en el menor tiempo posible

Este entrenamiento es claramente el mejor amigo de Grace (135X30 C&J en el menor tiempo posible).

"Jackie"

Para tiempo:

Remo 1,000 metros
Thruster 45 libras, 50 repeticiones
30 Pull-ups

No todos tienen una máquina de remo, pero "Jackie" es motivo suficiente para comprar una. Una segunda ronda de 500/25/15 y una tercera de 250/15/10 constituyen un entrenamiento perfecto.

"Karen"

Lanzamiento de balón 150 tiros

Simple y elegante, "Karen", tiene el efecto de tres chicas. El tiempo de Mike Weaver de 4:52 es la marca a superar. La meta está a tres metros, la pelota pesa 20 libras y cada tiro requiere una sentadilla completa.

"Linda"

Rondas de 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 repeticiones para tiempo de:

Cargada con ¾ del peso corporal
Press de banca con el peso corporal
Peso muerto con 1 ½ del peso corporal

Este entrenamiento apareció por primera vez el 5 de julio de 2003. Más de un año después, el 23 de septiembre de 2004, Steve M., Rutman, Steve S., Ross Hunt, Barry Cooper y Scott Kustes lo ofrecieron como el entrenamiento más duro hasta la fecha. El Sr. Kustes se refirió a este entrenamiento como "Tres Barras de la Muerte".

"Mary"

Completa tantas rondas como puedas en 20 minutos de:

5 Flexiones de pino
10 Sentadillas a una pierna, alternando piernas
15 Pull-ups

"Chelsea" (Pull-up, flexión, sentadilla 5/10/15) demostró que un potente estímulo cardiorrespiratorio puede generarse a través de entrenamientos calisténicos simples. "Mary" muestra lo exigentes que pueden ser estos entrenamientos. Visto por primera vez el 30 de octubre de 2004, el tiempo a superar es de 12 y 2/3 rondas de Dr. Todd Hockenbury. (Este gimnasta de West Point y cirujano ortopédico siempre mantiene el listón alto.)

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

"Nancy"

Cinco rondas para tiempo de:

Corre 400 metros

Sentadilla de arranque 95 libras, 15 repeticiones

La destreza y el control a alta frecuencia cardíaca son críticos. "Nancy" lo exige.

Las Chicas

Angie

100 Dominadas
100 Flexiones
100 Abdominales
100 Sentadillas

Para tiempo

Barbara

20 Dominadas
30 Flexiones
40 Abdominales
50 Sentadillas

5 rondas para tiempo
3 minutos de descanso entre rondas

Chealsea

5 Dominadas
10 Flexiones
15 Sentadillas

Cada minuto en el minuto durante 30 minutos

Diane

Peso muerto 225 lbs
Flexiones en parada de manos

21-15-9 repeticiones 3 rondas para tiempo

Elizabeth

Cargada 135 lbs
Fondos en anillas

21-15-9 repeticiones 3 rondas para tiempo

Fran

Thruster 95 lbs
Dominadas

21-15-9 repeticiones 3 rondas para tiempo

Grace

Envión 135 lbs

30 repeticiones para tiempo

Helen

Carrera de 400 metros
Balanceo de kettlebell de 1.5 pood (21 veces)
Dominadas (12 repeticiones)

3 rondas para tiempo

Isabel

Arranque 135 lbs

30 repeticiones para tiempo

Jackie

Remo de 1000 metros Para tiempo Thruster 45 lbs (50 repeticiones) Dominadas (30 repeticiones)

Karen

Lanzamiento de balón 150 tiros

Para tiempo

Linda

Cargada 3/4 peso corporal
Press de banca peso corporal Peso muerto 1 1/2 peso corporal

10-9-8-7-6-5-4-3-2 y 1 repeticiones rondas para tiempo

Mary

5 Flexiones en parada de manos
10 Sentadillas a una pierna
15 Dominadas

Completa tantas rondas posibles en 20 minutos

Nancy

Carrera de 400 metros
Sentadilla de arranque 95 lbs (15 repeticiones)

Cinco rondas para tiempo

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

CrossFit PT

Greg Glassman



Una ventaja evidente con la adopción del CrossFit PT es la mejora en la condición física, una mejora dramática, pero lo que es singularmente único de nuestro programa es la forma en que se ha demostrado esta mejora. El CrossFit PT ha sido comparado con otros programas de entrenamiento físico al evaluar el rendimiento de sus seguidores frente a los estándares de prueba del programa que reemplazó. Al principio, esto puede no parecer significativo, pero probar a los atletas entrenados de forma tradicional contra las exigencias tipo CrossFit produce más abandonos el día del examen que rendimientos por encima del promedio.

Un ejemplo llamativo e importante de esto es la carrera. La programación de CrossFit requiere infrecuentes carreras de larga distancia y frecuentes carreras de velocidad de 400 metros. Repetidamente, CrossFit ha producido mejores tiempos de carrera de larga distancia en comparaciones directas con programas donde correr largas distancias es una práctica habitual. Mejores tiempos de carrera con menos de un tercio del volumen ha sido la tendencia.

La creciente popularidad de CrossFit dentro de los círculos militares y de las fuerzas del orden ha llevado a una adopción suficiente de nuestro programa a nivel institucional y grupal, lo que ha permitido extraer importantes lecciones sobre las diferencias entre el entrenamiento físico militar tradicional y el CrossFit PT. Algunas diferencias eran completamente esperadas, otras menos, pero no por ello menos significativas.

La programación constantemente variada construida a partir de ejercicios funcionales realizados a alta intensidad es la clave de la ventaja fisiológica de CrossFit. Nuestra destilación de carga, rango de movimiento, ejercicio, potencia, trabajo, línea de acción, flexibilidad, velocidad y todos los aspectos metabólicos pertinentes a un solo valor, generalmente el tiempo, también ha conferido otros beneficios menos esperados.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Con CrossFit PT cada entrenamiento proporciona un valioso punto de datos. Recopilamos medidas de rendimiento relativas y absolutas en cada sesión. La medición es crucial y ningún programa de PT que conocemos ofrece tantas oportunidades para métricas como CrossFit. La información que se puede extraer del rendimiento individual, de un equipo o de una empresa es increíble, invaluable, y generalmente no está disponible con PT tradicional.

La destilación de cada entrenamiento a un solo valor convierte el PT en deporte. Las medidas relativas y absolutas se convierten fácilmente en "puntos", y "los hombres mueren por puntos". El coronel Jeff Cooper observó en "Principios de Defensa Personal" que, "el miedo al fracaso deportivo suele ser mayor que el miedo a la muerte." Routinely observamos a guerreros esforzarse más por una "victoria" o "posición" de lo que cualquier entrenador consideraría sensato o prudente. Nuestros marcadores (pizarras) inspiran a cada ronda de competidores a preguntar, "¿Qué estamos haciendo hoy?" "¿Quién hizo qué?" y luego internamente, "¿Qué tengo que hacer para conseguirlo?"

Nuestros graduados de la academia de policía piden volver para PT tras la graduación y los soldados piden PT los fines de semana. CrossFit es divertido, el tipo de diversión que puede elevar la moral y salvar vidas - el Capitán del Ejército Michael Perry señaló entre los beneficios de los primeros 5 meses de CrossFit de sus hombres que, "primero y más importante, amistades de por vida forjadas a partir de desafíos físicos y mentales extremos. Rara vez pasa un día sin risas y agonía, que debe ser la receta para una fuerte camaradería."

Un resultado sorprendente del ranking deliberado y público del rendimiento en cada entrenamiento ha sido la motivación y aceleración de la mejora de aquellos menos capaces físicamente por temperamento, entrenamiento o limitación natural. El ranking aparentemente ha hecho más por los de menor rendimiento que por los de mayor rendimiento.

Nuestra dependencia de movimientos funcionales, incluidos muchos que se presumen demasiado complejos o técnicos para la aplicación masiva, ha devuelto la habilidad al PT. En los últimos 60 años, el PT tradicional ha sido despojado de casi todos los elementos de habilidad que entrenan para la coordinación, precisión, agilidad y equilibrio. Los costos aquí son enormes y se extienden a pérdidas en velocidad y potencia, produciendo un atleta generalmente menos capaz de enfrentar las variaciones e imprevistos de oponentes, movimientos y terreno.

Los elementos de habilidad incluidos en CrossFit PT aumentan el sentido de deporte que tanto motiva a los hombres. CrossFit PT se siente como deporte; el PT tradicional incluso en intensidades más bajas se siente como castigo.

Nuestro uso de movimientos funcionales también ha reducido las lesiones crónicas por uso excesivo que plagan a los participantes de programas tradicionales de PT. Las lesiones de espalda y rodillas, las fracturas por estrés y otras dolencias de "días de enfermedad" se han reducido significativamente con la implementación de CrossFit.

Finalmente, la intensidad de nuestros entrenamientos fue diseñada con el único objetivo de maximizar la adaptación. Un beneficio secundario crucial ha sido una reducción dramática en el tiempo de entrenamiento de PT, mejorando considerablemente los resultados.

Donde se ha probado, CrossFit PT ha mostrado ser una mejora dramática en comparación con el PT tradicional en estos aspectos:

- Eficacia
- Tiempo requerido
- Seguridad
- Diversión
- Motivación
- Pruebas/métricas
- Exigencias psicológicas
- Compromiso en el campo de batalla/calle

Para corroboración de profesionales militares y de las fuerzas del orden sobre CUALQUIERA de estas afirmaciones, escríbanos a info@crossfit.com y lo pondremos en contacto con las personas que realmente cuentan.



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

¿Qué hay sobre la recuperación?

Perspectiva del entrenador

Greg Glassman



En la certificación/seminario de CrossFit en Golden Colorado este otoño, un evento comúnmente conocido como el "Primer Summit de CrossFit", varios presentadores hablaron sobre la importancia del descanso y la recuperación en el entrenamiento atlético y mencionaron tendencias y estudios actuales valiosos sobre el tema de la recuperación.

Los más inspirados por la conversación fueron Dan John, Tyler Hass y Robb Wolf. Mi respeto y admiración por Dan, Tyler y Robb, junto con mi actitud negativa y admitida ignorancia de las "técnicas modernas de recuperación", hicieron que la sugerencia de Tyler de dedicar un número de la CFJ a la recuperación fuera una idea interesante, especialmente si Dan y Robb podían ser persuadidos para ayudar.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Para que conste, mi actitud crítica hacia cualquier corpus establecido de información sobre recuperación proviene de varias peculiaridades de mi temperamento intelectual y la naturaleza de mi práctica clínica. En mi experiencia profesional, los protocolos de entrenamiento exitosos se revelan con el tiempo a través del rendimiento superior de sus seguidores. Reiteradamente, a lo largo de mi carrera, el rendimiento excepcional ha sido fácilmente identificado y atribuido a los detalles del régimen de entrenamiento del ejecutante. Un proceso natural de preguntas y respuestas extraen estrategias más potentes rápidamente: "¿De dónde viene este tipo; aprende tan rápido?" "Es gimnasta." "¿Por qué son estos chicos mucho más fuertes que los demás?" "Han hecho levantamiento de pesas durante años." ¿Cómo se volvió tan delgada tan rápido? "Reduciendo su ingesta de carbohidratos de alto índice glucémico." Al observar, aprender, preguntar y experimentar, hemos podido construir un programa exitoso cuyos métodos fueron recopilados enteramente de deportistas de élite. Algún día quiero preguntar, "¿Quiénes son esos atletas increíbles?" a lo que se responderá, "los nuevos descansadores."

"Gran parte de la conversación sobre técnicas de recuperación se centra en evitar o reducir el 'sobreentrenamiento'. En mi opinión, el sobreentrenamiento se indica por un rendimiento retrógrado y específicamente no incluye síntomas mitigados o aliviados solo con sueño adicional, líquidos, masajes o mimos"

Estoy esperando que un grupo, o incluso un solo ejecutante de élite, presente los frutos de su entrenamiento en técnicas de recuperación superior. Si y cuando un atleta supere a Greg Amundson o Josh Everett y se diferencie de ellos en gran medida por su inclinación por las cervezas frías, masajes, baños de hielo o la compañía de mujeres bonitas, vamos a experimentar, analizar y evaluar estas preferencias con nosotros mismos y luego con otros atletas. Todavía estoy esperando. Personalmente tengo la esperanza de que los mimos y las técnicas de recuperación avanzada hagan una diferencia sustancial. ¿No sería genial?

Los informes, este mes, no me dan motivos para el optimismo. El control del estrés, masajes, sueño, hidroterapia de contraste, hidratación, recreación, estiramientos y tratamiento quiropráctico encabezan la lista de técnicas de recuperación prometedoras. Aunque ninguna de estas nos es ajena, o incluso nueva en el entrenamiento deportivo, no tenemos evidencia de que hagan diferencias medibles en acelerar el desarrollo del rendimiento de élite. Puedo apreciar el potencial que estas modalidades ofrecen para el confort, pero no veo el aumento en el rendimiento.

A pesar de esta visión crítica sobre las tecnologías de recuperación, debo añadir que nuestra prescripción nutricional puede estar aportando valor a través de una recuperación acelerada. Sabemos, mediante observación regular, que la mayoría de los dietistas de moda (bajo en grasa/alto en carbohidratos/bajo en proteínas, principalmente) nunca tienen posibilidades de sobrevivir a nuestro protocolo independientemente del descanso o el aumento progresivo. Hemos notado además que la estricta adherencia a nuestro protocolo nutricional, al menos inicialmente, pesando y midiendo los alimentos para establecer precisión y exactitud en la dieta, confiere una ventaja que un cumplimiento menos diligente no puede igualar. La sospecha es que nuestra estrategia nutricional acelera la recuperación, permitiendo uno o dos entrenamientos súper productivos adicionales cada semana. Con el tiempo, esto crea una ventaja atlética distintiva.

Debe señalarse que, aunque reconociendo que la privación del sueño, la deshidratación y la inflexibilidad son perjudiciales para el rendimiento, no he visto evidencia de que el sueño, el agua o la flexibilidad más allá de los niveles "normales" ayuden al rendimiento. Jugar al baloncesto con esposas limitará tu juego, pero no voy a sugerir que la eliminación de las esposas sea la clave para aumentar el rendimiento en baloncesto para todos los jugadores.

Si agrupamos las modalidades de recuperación como 'mimos', lo que mi práctica clínica sugiere es que los atletas mimados generalmente rinden por debajo del percentil 50. Aquellos más inclinados, por ejemplo, al yoga, meditación y tratamiento quiropráctico no son nuestros deportistas más destacados. No creo que el yoga, la meditación y el tratamiento quiropráctico sean perjudiciales para el rendimiento; pienso que el auto-mimo y el anhelo de confort están, sin embargo, correlacionados con poca motivación y éxito. ¿Por qué es que aquellos más inclinados a preocuparse y preguntar sobre el 'sobreentrenamiento' tienen tantas probabilidades de establecer un nuevo récord en el Decatlón Olímpico como de llegar a sobreentrenarse alguna vez?

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Gran parte de la conversación sobre técnicas de recuperación se centra en evitar o reducir el "sobreentrenamiento". En mi opinión, el sobreentrenamiento se indica por un rendimiento retrógrado y no incluye síntomas que se mitigan o alivian con más sueño, líquidos, masajes o mimos. El sobreentrenamiento no es falta de sueño, dolor muscular o fatiga sistémica o musculoesquelética debido a un volumen excesivo de entrenamiento. Es un agotamiento neuroendocrino asociado con un trabajo intensivo excesivo; más descanso no ayudará necesariamente, pero sí reducirá la intensidad.

Aunque las técnicas de recuperación insuficientes pueden ser un factor limitante en la adaptación al entrenamiento, claramente, obviamente y con certeza, palidecen en comparación con las limitaciones inherentes a no entrenar lo suficientemente duro. Una diferencia poderosa y obvia entre el enfoque CrossFit y otros protocolos de fuerza y acondicionamiento atlético es que trabajamos más duro, es decir, con mayor intensidad. Puede haber la tentación de pensar que un programa que aboga por entrenamientos de unos 30 minutos ofrece más descanso que aquellos que duran varias horas, pero el problema de los entrenamientos de tres horas no es que dejen dos horas y media menos de tiempo de recuperación, sino que no son lo suficientemente intensos para optimizar la adaptación.

¿Implica mi afirmación de que el subentrenamiento es un monstruo mucho mayor que el sobreentrenamiento que creo que el sobreentrenamiento es raro o imposible? No, no, no, y de ninguna manera, pero sí creo que el mayor factor en el sobreentrenamiento no es la falta de recuperación sino una preparación inadecuada para niveles de intensidad más altos. Esto es más evidente con nuestro Entrenamiento del Día (WOD).

Hemos aconsejado en "Comenzando" y repetidamente en otros lugares que el WOD está diseñado para superar las capacidades de los humanos más en forma del mundo y que comenzar CrossFit lanzándose al WOD al 100% resultará en un fracaso devastador. Hemos recomendado que cualquiera que intente CrossFit primero pase un mes "haciendo los movimientos" antes de lanzarse con intensidad total – "establece consistencia antes que intensidad". Innumerables personas de las comunidades deportivas y de operaciones especiales, durante mucho tiempo consideradas invulnerables, han sido quemadas en la hoguera del ego y la intensidad. Más o mejor descanso no podría haber ayudado.

Además, aunque incómodo, contraproducente y generalmente desagradable, el sobreentrenamiento no es el monstruo temido que se debe evitar a toda costa como se representa comúnmente. El sobreentrenamiento es similar en interrupción a un resfriado y nunca tan severo como la gripe. Muéstrame un atleta que nunca se haya sobreentrenado y te mostraré a alguien lejos de su potencial. Es realmente muy, muy fácil asegurarse de que nunca te sobreentrenes, pero el desarrollo óptimo ocurre en los márgenes del sobreentrenamiento. Así es, si estás lejos de estar sobreentrenado, estás lejos de un rendimiento máximo.

Todo lo que no es ejercicio es recuperación, pero para mí los beneficios del tiempo libre no provienen de mejorar el rendimiento atlético sino de enriquecer la vida. El ejercicio, la forma física, el deporte e incluso la salud solo son importantes en la medida en que sirven a un propósito más amplio: la vida. El ejercicio y la forma física nos hacen más vivos, pero leer, jugar, estudiar y amar también nos hacen más vivos y nos enriquecen enormemente, completamente independiente de nuestro bienestar físico. Recomiendo totalmente que enfoques las 23 horas y media diarias de no ejercicio en enriquecer tu alma. Sin embargo, si encuentras un camino hacia la grandeza atlética que requiera de lujos, alcohol, masajes y quizás, una mujer bonita, envíanos los detalles y nos ocuparemos de descansar. Mientras tanto, vamos a seguir esforzándonos por más trabajo, hecho más rápido, y continuar con el negocio de la vida en nuestro tiempo libre.

◇

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

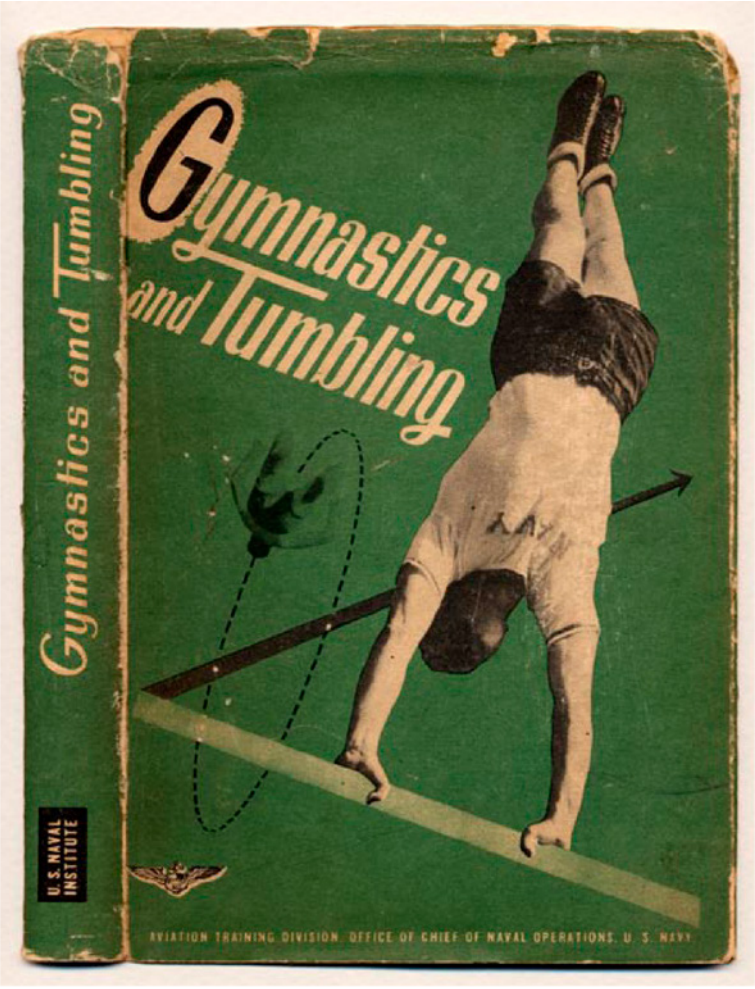
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Gimnasia y Acrobacias

Greg Glassman



Gimnasia y Acrobacias
Emitido por la División de Entrenamiento de Aviación, Oficina del Jefe de Operaciones Navales, Marina de los EE.UU. Copyright 944 por el Instituto Naval de los Estados Unidos

Este mes revisamos un libro pequeño pero denso titulado Gimnasia y Acrobacias, actualmente descatalogado. Publicado por primera vez por la Marina de EE.UU. en 1944, este libro es hoy una referencia poco conocida en riesgo de desaparecer. Creemos que es un recurso indispensable para los practicantes de CrossFit y queremos mantenerlo vigente.

Poco después de la entrada de los Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial, la Marina de EE.UU. implementó un programa de entrenamiento físico para futuros pilotos basado en la práctica de varios deportes: "Se comisionaron entrenadores exitosos para que la Marina tuviera la mejor instrucción disponible." Los éxitos, métodos y perfeccionamientos de estos entrenadores convertidos en oficiales culminaron en la emisión de los Manuales de Entrenamiento Físico de Aviación Naval por la Marina de EE.UU. en 1944.

Los manuales fueron preparados por y para los oficiales recién comisionados a partir de sus experiencias enseñando a miles de cadetes de aviación. Sus títulos incluyen: Combate Cuerpo a Cuerpo; Boxeo; Lucha; Fútbol Americano; Gimnasia y Acrobacias; Fútbol; Baloncesto; Natación; Ejercicio Masivo, Juegos, Pruebas; El Programa Deportivo; Ingeniería Laboral; y Pista Militar.

Aunque nuestro enfoque este mes es en el manual de Gimnasia y Acrobacias en particular, gran parte de su valor puede residir en el hecho de que el entrenamiento físico del Aviador Naval de EE.UU.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

el programa de entrenamiento en su totalidad fue inspirado por la guerra; modelado a partir de la práctica deportiva exitosa, no la ciencia; diseñado e implementado por entrenadores, no profesores; considera el deporte en el sentido de entrenamiento militar de desarrollo físico y mental y no solo por el deporte o recreación; y, finalmente, fue enseñado con éxito a jóvenes de capacidad física ordinaria.

La contribución única y esencial de la gimnasia al estado físico, y por extensión al combate, está brillantemente articulada en Gimnasia y Acrobacias (G&A). Al final del capítulo titulado "Breve Historia de la Gimnasia," encontramos la poderosa afirmación de que "la gimnasia y las acrobacias contribuyen en gran medida a las demandas de una democracia en guerra."

El autor británico D.W. Brogan dijo sobre la entrada de Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial: "Para los estadounidenses, la guerra es casi siempre una molestia, y la habilidad militar es un lujo como el Mah-jongg. Pero cuando el problema les afecta directamente, la guerra se convierte, por el tiempo necesario, en algo tan importante como los negocios o el deporte. Y es más difícil decidir qué es más ominoso para el Eje: una decisión estadounidense de que esto es deporte, o que es negocio." Que nos hayamos inclinado por el deporte y no la ciencia para formar defensores fue un movimiento sabio en un momento crítico. También es muy de CrossFit dejar que la práctica exitosa supere los enfoques más académicos.

El vínculo entre los valores y beneficios físicos desarrollados a través del entrenamiento deportivo y las exigencias de la guerra se demuestra claramente en G&A. El beneficio doble de desarrollar mente y cuerpo a través del estado físico y el deporte también está bien señalado:

- "Es nuestro deber entrenar a los cadetes para ser superiores a ese enemigo, mental y físicamente. Los deportes rigurosos, duros y competitivos ofrecen un excelente medio para cumplir esta misión. Los registros han demostrado que la mejora mental de los cadetes va de la mano con una mejor condición física" (v).
- "Basedow… consideraba las actividades físicas como un medio para una educación completa que abarca tanto el cuerpo como la mente" (4).
- "Pestalozzi… creía que el ejercicio metódico entrenaba al alumno intelectual, moral y estéticamente" (5).
- "Jahn, el padre de la gimnasia alemana… quería crear "amantes de la libertad, sociales y con pensamiento independiente… fortaleciendo los grupos musculares degenerados

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento

Para descripciones y diagramas completos, consulte las páginas: 322-334 del libro.

En el Suelo

1. Equilibrio en los dedos de los pies – récord: 49 seg.
2. Equilibrio antebrazo – récord: 1 min. 47 seg.
3. Equilibrio de manos – récord: 1 min. 50 seg.
4. Caminata con manos (suelo) – récord: 186 pies.
5. Caminata con manos (paralelas bajas) - récord: 6 viajes
6. Flexión hacia atrás de rodillas – récord: 64
7. Elevación de piernas y abdominales – récord: 500/500
8. Soporte lateral izquierdo – récord: 130
9. Soporte lateral derecho – récord: 130
10. Flexión con extensión – récord: 4 min. 15 seg., número de veces – 25
11. a. Flexión con extensión de un brazo – récord: 2 mins.
12. Flexiones de brazos – récord: 325
13. Flexiones en los dedos – récord: 84
14. Flexiones golpeando el pecho – récord: 75
15. Flexión con balón medicinal de 9 lb – récord: 305
16. Flexiones con un brazo – récord: 84
17. Medio apalancamiento – récord: 80 seg.
18. Abdominales (sin anclar los pies) – récord: 2326
19. a. Abdominales – espalda arqueada – récord: 75
20. Saltar hacia adelante y atrás sobre la pierna – récord: 21
21. Sentadilla (pierna derecha adelante) – récord: 47
22. Sentadilla (pierna izquierda adelante) – récord: 41
23. a. Saltar sobre un palo – récord: 30
24. Puente de luchador – récord: 33
25. Prueba de agilidad de salto de ocho pies – récord: 2.5 seg.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

el cuerpo, liberando así al hombre de las cadenas de un entorno que lo debilitaba, permitiendo que sus músculos y, por ende, su vigor mental, se deterioraran" (5).

- "Es interesante notar a lo largo de la historia, que el ascenso y caída de las naciones parece coincidir con el ascenso y caída de la resistencia física de sus pueblos" (7).
- "El profesionalismo atlético para unos pocos y la falta de participación ardua entre la mayoría provocaron un declive en la resistencia física nacional y un consiguiente declive en el poder de Grecia" (7).

Inspirados por las exigencias de un mundo en guerra, estos autores conscientes de la historia denuncian el nivel de instrucción en gimnasia de entonces (1944) en los EE. UU. y culpan la disminución del uso de aparatos de gimnasia en las escuelas públicas y colegios estadounidenses a la tendencia hacia "actividades recreativas leves para la mayoría mientras se fomentaba la competencia intensa para una pequeña minoría." Irónicamente, esta queja surgió en un momento en que había 100,000 miembros americanos en una sola organización de gimnasia; hoy en día puede haber menos de 1,000 gimnastas masculinos americanos mayores de diez años.

La Marina utilizó la gimnasia por los efectos de entrenamiento de la disciplina, no para hacer gimnastas competitivos. Esto, en palabras del Capitán F.T. Ward, Director de Entrenamiento de Aviación en 1943, "es la razón por la que los libros son diferentes a otras publicaciones deportivas." Esta distinción impulsa el enfoque práctico del programa y explica por qué los autores de G&T pueden haber declarado el valor de la gimnasia para el desarrollo físico y la preparación física general mejor que la mayoría de los autores modernos.

En la introducción a G&T los autores explican que "La Gimnasia y las Acrobacias están incluidas en el Programa de Entrenamiento Físico de Aviación Naval debido a la fuerza y habilidades que se desarrollan a través de la participación en este deporte. Estas incluyen mejora de la fuerza del tren superior, y entrenamiento en decisiones y acciones rápidas y correctas. Dado que no hay otra actividad que desarrolle completamente la fuerza del tren superior, agilidad y equilibrio, este deporte ocupa un lugar destacado en el Programa de Entrenamiento de Aviación Naval."

El breve y poderoso capítulo titulado "Valores de la Gimnasia y las Acrobacias" proporciona una lista de beneficios adicionales derivados del entrenamiento en gimnasia:

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento *cont.*

23. Palanca de codo en cubierta – récord: 3 min. 46 seg.
24. Caminata en equilibrio sobre el antebrazo a distancia – récord: 43 pies 9 pulg.
25. Caminata sobre manos cincuenta pies por tiempo – récord: 8.3 seg.
26. Caminata sobre manos con balón medicinal de 9 lb – récord: 132 pies
27. Equilibrio de cabeza a equilibrio de manos – récord: 8
28. Equilibrio de cabeza, elevación de piernas rectas – récord: 45
29. Flexiones en posición de cangrejo – récord: 91
30. Equilibrio en cuclillas tocando las rodillas – récord: 45
31. Saltos en cuclillas – récord: 156
32. Giro de luchador en balón medicinal – récord: 33
33. Giro de muñeca –récord: 9 1/2
34. Rollo de clavado –récord: 14 pies 4 pulg.
35. Número de abdominales en 5 min.; pies sin anclar – récord: 132
36. Número de abdominales en 5 min.; pies anclados – récord: 157
37. Posición "V" – récord: 20 min. 25 seg.
38. Equilibrio de antebrazo a equilibrio de manos – récord: 2
39. V-Roll – récord: 32
40. Burpees – récord: 40 en 30 seg.

En Barra Alta

a. Palanca trasera – récord: 53 seg.
b. Palanca delantera – récord: 19.5 seg.
c. Molinos de vientre – récord: 26
d. Dominadas:
e. Agarre ordinario, sin impulso – récord: 46
f. Agarre inverso, sin impulso – récord: 46

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

1. La gimnasia contribuye al desarrollo de la fuerza en la parte superior del cuerpo. Más del cincuenta por ciento de los cadetes admitidos en las escuelas de pre-vuelo han demostrado tener deficiencias en esta área, especialmente en los músculos del cinturón escapular, los tríceps, el abdomen y la espalda. 4 de 9

2. La gimnasia ofrece oportunidades para desarrollar la potencia. Escalar cuerdas, lanzar la pelota medicinal a distancia y realizar rutinas gimnásticas requieren un esfuerzo máximo y, por lo tanto, desarrollan la potencia.

3. La gimnasia fomenta la coordinación muscular o el control neuromuscular. Las actividades fundamentales de correr, escalar y saltar se combinan de manera única en las rutinas gimnásticas. Los giros, torsiones, flexiones, movimientos circulares y oscilantes se suceden rápidamente durante las rutinas en posición vertical, en suspensión, en soporte y en otras posiciones. Quizás ninguna otra actividad atlética, aparte de la gimnasia y las acrobacias, ofrece la oportunidad de desarrollar una coordinación muscular y control neuromuscular al máximo, y quizás ninguna actividad bélica exige tanto esta coordinación como la aviación.

4. La gimnasia contribuye al desarrollo de la flexibilidad, elasticidad y agilidad, permitiendo un control total del movimiento corporal.

5. La gimnasia desarrolla un sentido de reubicación. Una serie de volteretas rápidas en las colchonetas, círculos de cadera en la barra horizontal o ejercicios en el aerowheel o trampolín deja al cadete mareado al principio. Sin embargo, dos semanas de práctica le permiten adaptarse rápidamente. Tanto el equilibrio como el aplomo son resultados de este sentido de reubicación, que ayuda al aviador a ser consciente de que está al revés cuando vuela boca abajo.

6. La gimnasia desarrolla la agilidad, con movimientos rápidos, fáciles y hábiles. Saltar en diversas posiciones enseña los principios fundamentales del control corporal. El aviador naval o paracaidista puede enfrentar obstáculos imprevistos durante las operaciones de aterrizaje; por lo tanto, debe ser hábil en saltar y superar estos desafíos. Debe haber aprendido a saltar de lado, en posición de cuclillas, en tijera, de cabeza o en zambullida, fácilmente y con el mínimo esfuerzo. La gimnasia, entonces, complementa el entrenamiento en el recorrido de obstáculos.

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento *cont.*

c. Agarre inverso, con peso de 50 libras – récord: 11

d. Agarre inverso, con pelota medicinal de 9 libras – récord: 21

e. Agarre normal, agarre ancho y toque trasero del cuello – récord: 20

f. Agarre de antebrazo – récord: 21

g. Agarre de bíceps – récord: 6

h. Agarre normal; levanta las piernas a medio palanca – récord: 21

i. Un dedo – récord: 14

j. Un brazo – récord: 2

k. Fondos de barbilla – récord: 15

5. Dominada con ambas manos liderando – récord: 12

6. Salto de valla – récord: 6 pies 3 pulgadas

7. Colgado del mono – récord: 20

8. Skin the cat – récord: 25

9. Kips de caída – récord: 25

10. Círculos libres de cadera – récord: 19

11. Círculos de cadera hacia adelante – récord: 42

12. Giros gigantes – récord: 20

En el Caballo Lateral

1. Círculos gigantes de cadera – récord: 28
2. Tijeras, normales – récord: 58

En Barra Baja

1. Desmonte corto en sub-balanceo para distancia – récord: 10 pies 3 pulgadas

Paralelas

a. Fondos
b. Normales – récord: 34
c. Agarre inverso – récord: 20

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

ya que el corredor más efectivo es aquel que puede adaptar hábilmente, de manera segura y rápida, su experiencia en saltos de gimnasia a las dificultades del recorrido.

7. Las acrobacias enseñan a caer de manera segura. Prácticamente en cada fase de su vida como cadete o aviador, (o incluso como civil) el conocimiento de las acrobacias puede ser de gran ayuda. Cuando inicia el entrenamiento básico, cuando participa en caminatas de acondicionamiento, o en deportes como fútbol o baloncesto, el cadete que sabe hacer acrobacias está mejor preparado para evitar lesiones por caídas que uno que no lo sabe.

8. El cadete que está temporalmente incapacitado por lesiones menores puede participar en gimnasia seleccionada especialmente, manteniéndose en forma a pesar de su limitación.

9. La gimnasia y las acrobacias desarrollan el equilibrio corporal, útil a lo largo de la vida. Junto con habilidades como trepar, saltar y caer, son útiles en varias situaciones de emergencia.

10. La gimnasia enseña al cadete a ascender, descender y descansar en una cuerda, habilidades que son de suma importancia desde un punto de vista práctico.

11. La gimnasia desarrolla un sentido de audacia y valentía, pero desalienta la imprudencia.

12. La gimnasia desarrolla actitudes vitales para el aviador naval exitoso: valentía, iniciativa, decisión, coraje, perseverancia, presencia de ánimo, autoconfianza, así como una perspectiva analítica y la capacidad de evaluar rápidamente una situación.

El público objetivo de Gimnasia y Acrobacias, los cadetes aviadores, eran más comunes físicamente de lo que podría suponerse. Los estándares de la Escuela de Vuelo incluían 20 flexiones, 6 dominadas y un salto vertical de 16 pulgadas. Las pruebas de resistencia y agilidad eran igualmente laxas. La mayoría de los CrossFitters calificarían fácilmente. El plan de estudios de G&T está diseñado para que "incluso el oficial inexperto pueda hacer un buen trabajo en gimnasia si estudia y sigue el manual y el programa de lecciones a fondo".

Si las calificaciones preliminares son demasiado difíciles, el Capítulo XII, "Programas Suplementarios", ofrece programas "Sub-Escuadrón" diseñados para llevar al cadete al nivel requerido en un período de cinco semanas. Las actividades del sub-escuadrón listadas

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento *cont.*

c. Común, con un peso de 50 lbs. – récord: 15

d. Flexiones oscilantes hacia atrás – récord: 30

e. Flexiones oscilantes hacia adelante – récord: 43

f. Flexiones oscilantes hacia adelante y hacia atrás – récord: 31

2. Caminata saltamontes hacia adelante y flexiones – récord: 29

2 a. Caminata saltamontes hacia atrás y flexiones – récord: 31

3. Salto de saltamontes y flexiones – récord: 29

4. Caminata saltamontes hacia adelante y hacia atrás con flexiones – récord: 22

5. Arrastre de león y flexiones – récord: 16

6. Piruetas – récord: 8

Paralelas Bajas

1. Equilibrio de manos – récord: 2 min. y 16 seg.

2. Equilibrio de manos en una barra – récord: 60 seg.

3. Flexiones – récord: 202

4. Equilibrio de manos de loro en barras paralelas – récord: 24 seg.

5. Equilibrio de hombros a equilibrio de manos – récord: 6

6. Flexión (espalda) – récord: 89

7. Mesa de música (piernas en media palanca) – récord: 31

8. Palanca de codo – récord: 3 min. 30.5 seg.

8 a. Palanca de codo con una mano

9. Piruetas – récord: 9

10. Presión a equilibrio de manos con pierna recta y brazo doblado

Cuerdas

1. Escalada de cuerda 19 pies – récord: 4.9 seg.
2. Doble escalada de cuerda – récord: 7.3 seg.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

por aparato en las páginas 271-277 ofrecen cientos de ejercicios espectaculares en la barra horizontal, el potro, las espalderas, las anillas, las barras paralelas y las pelotas medicinales. Recuerda, estos ejercicios te preparan para hacer hasta 20 flexiones y 6 dominadas. La mayoría de los ejercicios aquí podrían ser realizados por cualquiera. ¿Cuánto tiempo hemos buscado rutinas interesantes como preparación para calistenia básica?

En 450 páginas, casi mil ejercicios y cientos de fotografías no hay un solo ejercicio de dificultad avanzada o incluso intermedia. Las progresiones son suaves, agradables y fáciles. Fueron diseñadas para hombres adultos de condición física y habilidad moderadas, en gran parte inexpertos y posiblemente aterrados, y, muy posiblemente, poco inclinados a caer o ser volteados o invertidos. Decimos que las progresiones son "suaves" o "universales."

La atención de los cadetes de aviación se dividía entre once "departamentos de acondicionamiento", de los cuales gimnasia y acrobacias era solo uno. La gimnasia era "un período" cada día. No todas las instalaciones tenían el equipo adecuado, por lo que una sección titulada "Cuando no se puede asegurar el equipo reglamentario" describe sustituciones caseras para colchonetas, barras horizontales, barras paralelas, cajón de salto, trampolín y tablas de batida. El espíritu de G&A es de inclusión y recurso "puedo hacerlo."

Aprovechar la gimnasia para obtener incluso fracciones de las adaptaciones del gimnasta y no para expresión artística; emplear progresiones alcanzables; combinar y comprometer el entrenamiento gimnástico con otros objetivos y esfuerzos de fitness; y enfatizar las demandas mentales y de carácter del entrenamiento son fundamentales para los objetivos de Gimnasia y Acrobacias y casi una coincidencia perfecta con la carta de CrossFit.

Esencial para el concepto de CrossFit es una competencia equilibrada en las diez habilidades físicas generales: resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión. La gimnasia no tiene igual entre las modalidades de entrenamiento para desarrollar los cuatro componentes neurológicos de las diez habilidades: coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

En nuestro centro de Santa Cruz, CA, nuestros mejores atletas juegan y practican regularmente, si no a diario, movimientos básicos de gimnasia. Tenemos barras paralelas, anillas, colchonetas y un potro siempre montados. Desafortunadamente, este aspecto del entrenamiento de nuestros atletas locales no se ha trasladado fuertemente a nuestros amigos en Internet que siguen el WOD (Entrenamiento del Día). Una falta de equipo y el desconocimiento general de los ejercicios fundamentales de gimnasia dentro de nuestra comunidad más amplia ha resultado en que el desarrollo de habilidades neurológicas de la comunidad CrossFit no mantenga el ritmo con los otros componentes del fitness.

Para remediar esto, es decir, para aumentar la coordinación, agilidad, precisión y equilibrio de nuestra comunidad, nos comprometemos a lo siguiente:

- Familiarizar a la comunidad CrossFit con el libro de Gimnasia y Acrobacias de la Marina de EE.UU. (G&A).
- Alentar a quienes siguen el WOD a practicar y entrenar uno de los movimientos básicos de G&A antes de cada entrenamiento como parte de un calentamiento extendido.
- Alentar a los CrossFitters en todas partes a obtener acceso a barras paralelas, anillas, colchonetas, etc.
- Publicar fotos de los esfuerzos y éxitos de los atletas con los movimientos básicos.

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento *cont.*

3. Escalada de cuerda con mochila de 27.5 lb. – récord: 8.2 seg.
4. Escalada de cuerda invertida – récord: 7 seg.

Anillas

1. Equilibrio en manos – récord: 45 seg.
2. Dominadas con ambas manos liderando – récord: 9

2a. Colgado invertido – récord: 36

2b. Dominadas con piernas en media palanca – récord: 20

Espalderas

1. Banderas – récord: 23 seg.
2. Elevaciones de piernas – récord: 81 veces
3. Media palanca con balón medicinal de 9 lb. – récord: 41 seg.

Balón Medicinal

1. Lanzamiento a distancia - balón de 9 lb. – récord: 50 pies
2. Lanzamiento a distancia - balón de 6 lb. – récord: 63 pies 6 pulgadas

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

- En general, fomentar una mayor conciencia, participación e instrucción sobre gimnasia a través del sitio web de CrossFit. Queremos que utilices Gimnasia y Gimnasia como inspiración, como una lista de verificación de los movimientos aprendidos, como un medio para descubrir nuevos ejercicios de peso corporal de bajo desafío y como una referencia contextual para Mayor implicación y comunicación en la gimnasia.

Hay muchas cosas buenas en G&T. Existe únicamente para extraer rápida y eficientemente la ventaja gimnástica, fue probado y probado con adultos adultos, contiene casi 1000 ejercicios, muchos de los cuales cualquiera puede hacer (consulte las acrobacias del Escuadrón D y C), y está bien ilustrado y ingeniosamente diagramado. Las figuras de palitos son maravillosas, los registros de los aviadores para varias acrobacias son motivadores y el espíritu y el tono son puro CrossFit: serio pero divertido, pragmático y desafiante.

Lamentablemente, nuestro entusiasmo por G&T durante los últimos meses ha eliminado rápidamente tantas copias del mercado que las pocas que quedan disponibles han subido casi un 400% en precio a más de $40. No nos gusta que Gymnastics and Tumbling alcance los 500 dólares, pero siempre habrá más CrossFitters que copias, a menos que seamos capaces de persuadir al Instituto Naval de Estados Unidos para que encargue otra impresión. Hasta ese momento, hemos resuelto compartir nuestra copia con todos.

Escaneamos nuestra copia de Gimnasia y caída, sacrificando un libro por la causa, y lo ponemos a disposición capítulo por capítulo para que todos puedan descargarlo de forma gratuita.

¡Empezar a trabajar! Publique sus frustraciones, heridas y éxitos en los comentarios.

Tabla de contenido

(Del libro "Gimnasia y caída")

Portadas (7,5 MB)
PÁGINA PERSONAL (Edición revisada de todos los manuales). III
PERSONAL (Revisadas y Primeras Ediciones de Gimnasia y Manual de volteo). vi
PREFACIO ix
INTRODUCCIÓN (Primera edición). xi
INTRODUCTION (Edición Revisada) xii

CAPÍTULO

IBreve Historia de la Gimnasia (4,6 MB). 3-9
Historia más temprana. 3
Edad Media. 3
Tiempos Modernos. 4
Pioneros de la gimnasia en Estados Unidos 8

IIValores de la Gimnasia y Gimnasia (1,6 MB) 10-12
Objetivos 10
La Gimnasia Encaja con Otros Departamentos. 10
El propósito del programa. 11
Valores. 11

IIIInstalaciones, Equipos, Mantenimiento, Suplentes (5.6 MB). 13-22
Instalaciones y equipos interiores. 13
Gimnasio Cubierto. 13
Instalaciones y Equipos al Aire Libre 17
Gimnasio al aire libre 17
Colocación de equipos en gimnasio cubierto.. 19
Cuidado del Equipo. . . . . .. .19
Disposiciones adecuadas para la seguridad 21
Cuando no se puede asegurar el equipo de regulación. 21

IV Principios de Enseñanza Aplicables a la Gimnasia y Gimnasia (1,7 MB). 23-26

V Métodos y dispositivos de seguridad (12,9 MB). 27-45
El arte de detectar o proteger al intérprete. 29
Consejos para el instructor. 29
Cayendo y tropezando 30
Aplicación de la actividad de saltos y volteretas a Entrenamiento de paracaídas. 37

VI Calentamiento y acondicionamiento (2,4 MB) 46-50
Procedimientos de calentamiento. 46
Principios involucrados en la planificación de lecciones. 47
Entrenamiento o acondicionamiento elemental. 48
Entrenamiento o Acondicionamiento Avanzado. 49

VIINomenclatura de Gimnasia y Gimnasia (20 MB). 51-87
Aparatos de gimnasia y sus partes 51
Nomenclatura gimnástica o terminología estándar. 59
Términos Varios de Gimnasia. 69
Nomenclatura de caídas y equilibrios. 77
Individual 77

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

Dobles y Triples. 82
Términos varios de volteretas. 83
Equilibrio. 85
Terminología competitiva 87

VIII Actividades con aparatos de gimnasia (51,5 MB). 88-167
Agarre de barra horizontal (en suspensión lateral). 88
Barra Baja. 89
Barra Alta. 97
Barras paralelas. 110
Paralelos laterales. 126
Anillos. 129
Dólar. 140
Caballo lateral. 142
Caballo largo. 155
Elefante 158
Salto del tigre. 163

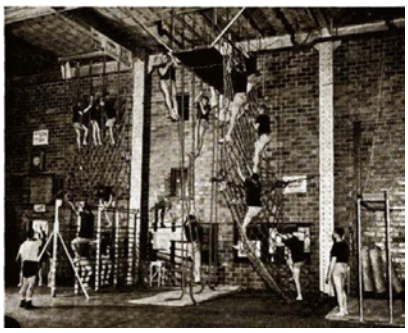
IX Actividades de escalada (10,4 MB). 168-183
Ropes 168
Red de carga. 177
Estante trepador. 181
Polacos. 182

X Actividades de equilibrio y volteretas (31,8 MB). . . . . 184—238
Equilibrio. 184
Solteros. 184
Dobles. 190
Triples 194
Edificio Pirámide. 198
Barra de Equilibrio. 212
Saltos. 214
Cayendo. 216
Solteros. 216
Dobles. 232
Trampolín. 236

XI Actividades de trampolín (21,6 MB). 239-266
Los fundamentos de la actividad en trampolín. 241
Serie progresiva de acrobacias en trampolín. 244
Acrobacias adicionales en trampolín. 250
Lista completa de acrobacias en trampolín con
Clasificación de dificultad. 260

XII Programas complementarios (10,8 MB). 267-291
Subescuadrón. 267
Formularios Administrativos. 267
Actividades del subescuadrón. 271
Cadetes lesionados. 277
Formularios Administrativos. 277
Actividades para cadetes con lesiones en las piernas. 279
Actividades para cadetes con lesiones en brazos y pecho. 281
Ejercicios libres. 282
Bastones de escalada. 283
Escalera horizontal. 283
Pesos de polea. 284





® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

car le coureur le plus efficace est celui qui peut habilement, en toute sécurité et rapidement, adapter son expérience en sauts de gymnastique aux défis du parcours.

7. Les acrobaties enseignent à tomber en toute sécurité. Dans presque chaque étape de sa vie de cadet ou d'aviateur (ou même en tant que civil), la connaissance des acrobaties peut être très utile. Que ce soit lors de l'entraînement de base, lors de marches de conditionnement ou dans des sports comme le football ou le basketball, le cadet qui maîtrise les acrobaties est mieux préparé pour éviter les blessures dues aux chutes qu'un autre qui ne les connaît pas.

8. Le cadet temporairement handicapé par des blessures mineures peut participer à des exercices de gymnastique spécialement sélectionnés, se maintenant en forme malgré sa limitation.

9. La gymnastique et les acrobaties développent l'équilibre corporel, utile tout au long de la vie. Avec des compétences comme grimper, sauter et tomber, elles sont utiles dans diverses situations d'urgence.

10. La gymnastique apprend au cadet à monter, descendre et se reposer sur une corde, des compétences d'une grande importance pratique.

11. La gymnastique développe un sens de l'audace et du courage, tout en décourageant la témérité.

12. La gymnastique développe des attitudes essentielles pour l'aviateur naval réussi : courage, initiative, décision, persévérance, présence d'esprit, confiance en soi, ainsi qu'une perspective analytique et la capacité d'évaluer rapidement une situation.

Le public cible de Gymnastique et Acrobaties, les cadets aviateurs, étaient physiquement plus communs qu'on pourrait le supposer. Les normes de l'École de Vol incluaient 20 pompes, 6 tractions et un saut vertical de 16 pouces. Les tests d'endurance et d'agilité étaient tout aussi laxistes. La majorité des CrossFitters se qualifieraient facilement. Le programme de G&T est conçu pour que « même l'officier inexpérimenté puisse bien réussir en gymnastique s'il étudie et suit le manuel et le programme de leçons de manière approfondie ».

Si les qualifications préliminaires sont trop difficiles, le Chapitre XII, « Programmes Supplémentaires », propose des programmes « Sous-Escadron » conçus pour amener le cadet au niveau requis en cinq semaines. Les activités du sous-escadron listées

Programme de Sports Acrobaties et Record de Performance *cont.*

c. Commun, avec un poids de 50 lbs. – record : 15

d. Pompes oscillantes vers l'arrière – record : 30

e. Pompes oscillantes vers l'avant – record : 43

f. Pompes oscillantes avant et arrière – record : 31

2. Marche sauterelle vers l'avant et pompes – record : 29

2 a. Marche sauterelle vers l'arrière et pompes – record : 31

3. Saut de sauterelle et pompes – record : 29

4. Marche sauterelle avant et arrière avec pompes – record : 22

5. Traînée de lion et pompes – record : 16

6. Pirouettes – record : 8

Barres Parallèles Basses

1. Équilibre sur les mains – record : 2 min. et 16 sec.

2. Équilibre sur les mains sur une barre – record : 60 sec.

3. Pompes – record : 202

4. Équilibre de perroquet sur barres parallèles – record : 24 sec.

5. Équilibre des épaules à équilibre sur les mains – record : 6

6. Flexion (dos) – record : 89

7. Table musicale (jambes en demi-levier) – record : 31

8. Levier de coude – record : 3 min. 30,5 sec.

8 a. Levier de coude à une main

9. Pirouettes – record : 9

10. Pression à équilibre sur les mains avec jambe droite et bras plié

Cordes

1. Escalade de corde 19 pieds – record : 4,9 sec.
2. Double escalade de corde – record : 7,3 sec.

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

Ejercicios con pareja. 286
Actividades de Autoevaluación (Dobles). 287
Ejercicios en Bancos. 288
"Seguir al líder". 289
Sala de Desarrollo Individual. 289
Departamento de Acondicionamiento de Oficiales. 291

XIII Gimnasia Competitiva del Desarrollo en un Programa Deportivo Intramural (21,7 MB). 292-348
Objetivos o resultados deseados. 292
Organización y Administración. 292
Normas y Reglamentos. 294
Día de la Explicación. 294
Formularios de acrobacias del programa deportivo. 298
Equipo A Acrobacias Universitarias. 319
Equipo A Acrobacias Universitarias. 319
Programa deportivo Acrobacias y actuaciones récord. 323
Se reúne el equipo A entre equipos. 338
Rutinas y acrobacias gimnásticas sugeridas. 340
Anillos. 340
Barras paralelas. 342
Barra horizontal. 343
Cuerdas. 344
Cayendo. 345
Programa deportivo de gimnasio al aire libre. 347
Resumen. 348

XIVRelés adecuados para la parte superior del cuerpo Desarrollo (7,5 MB). 349-359
Relés en solitario. 349
Relevos Dobles. 352
Relés de grupo. 356

APÉNDICES (35 MB)
El Programa de Gimnasia y Gimnasia de la Aviación Naval Aplicación a la Docencia Escolar. 360
APÉNDICE I. Planes de lecciones. 363
APÉNDICE II. Actividades básicas y complementarias para el vuelo Escuelas del Servicio Preparatorio y de Entrenamiento de Guerra. . .441
APÉNDICE III. Progresivo elemental Acrobacias gimnásticas. 451
Índice (6,7 MB). 463

Descargue el libro completo (254 MB)

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

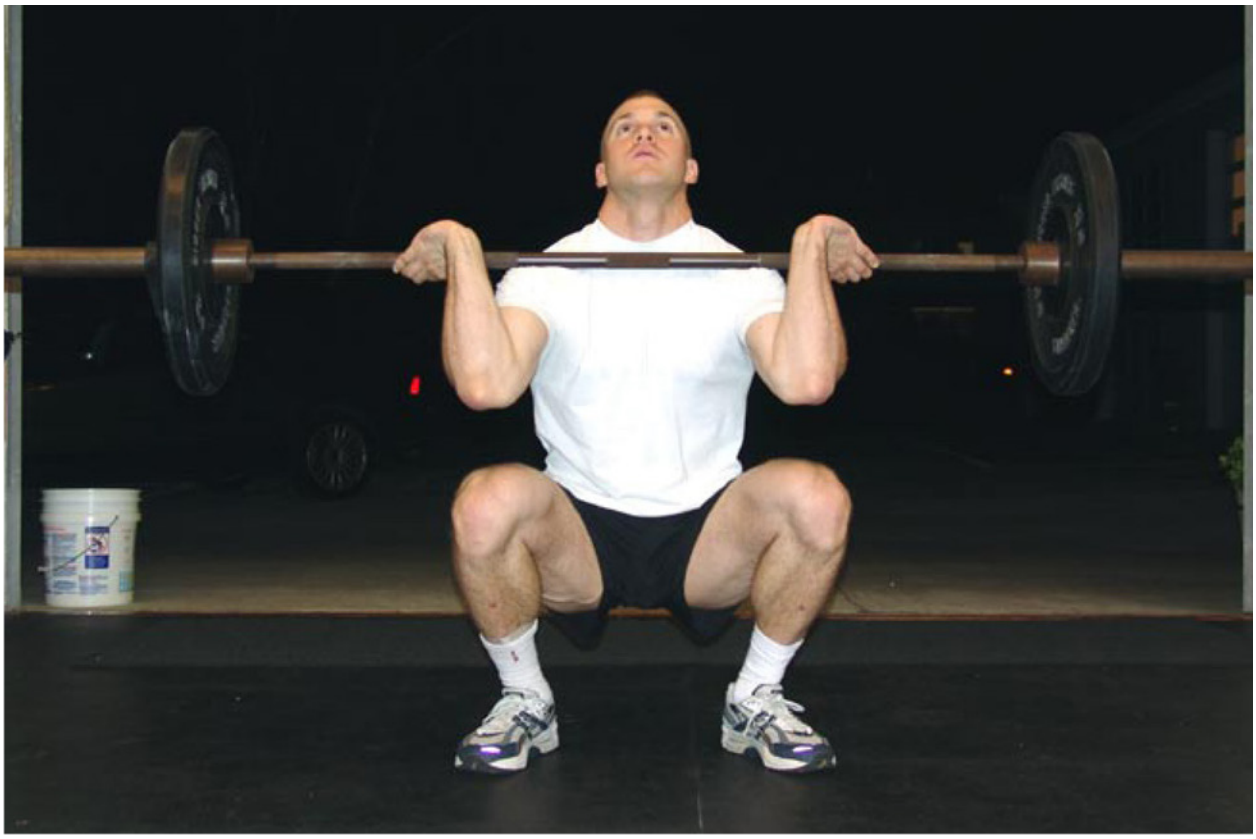
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Jugando con Fran

Greg Glassman



Este mes analizamos “Fran”, uno de nuestros entrenamientos de referencia. Esta es una gran oportunidad para obtener ideas sobre el rendimiento humano, la programación y las formas de medir y motivar el progreso.

Primero y ante todo, Fran es un dúo de thrusters con barra (combinación de sentadilla frontal y empuje) y dominadas. Más específicamente, su estructura es de 21 thrusters seguidos de 21 dominadas, luego 15 thrusters seguidos de 15 dominadas y, finalmente, 9 thrusters seguidos de 9 dominadas. Se puntúa el entrenamiento por el tiempo de finalización. Nuestra notación para esto, y otros entrenamientos similares es, “Tres rondas, 21-15 y 9 repeticiones, por tiempo, de thrusters con barra de 95 libras y dominadas.” (Ver video.)

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

La primera vez que se enfrenta a este entrenamiento, se revela la inclinación de Fran por dar una paliza. Exposiciones repetidas, donde el objetivo es mejorar el tiempo, muestran una ferocidad que refleja el costo doloroso de la aptitud de élite. Considerando la posición del thruster como el más agotador de todos los ejercicios y la reputación de la dominada por eliminar a muchos atletas, el efecto de Fran no sorprende demasiado.

Combinados, el thruster y la dominada trabajan todos los grupos musculares principales, son perfectamente complementarios ya que cada uno contiene exactamente lo que al otro le falta, y constituyen tres movimientos esenciales superfuncionales: la sentadilla, el empuje y la dominada. Pero un análisis más detallado ofrece una mayor apreciación y comprensión del carácter de Fran.

Para cualquier atleta, Fran representa una cantidad fija de "trabajo" tanto en el sentido coloquial de la palabra como en el sentido más técnico que usaría un físico. Para el físico, el trabajo es "la transferencia de energía producida por el movimiento del punto de aplicación de una fuerza y se mide multiplicando la fuerza por el desplazamiento de su punto de aplicación en la línea de acción." En términos prácticos, esto significa que podemos medir el trabajo realizado multiplicando el peso de un objeto por la altura a la que lo levantamos.

En el caso de Fran, realizamos 45 thrusters y 45 dominadas durante el entrenamiento. Cada thruster mueve el mismo peso a la misma distancia, al igual que cada dominada. Medir el trabajo realizado al levantar solo la barra es sencillo. Simplemente multiplicamos el peso de la barra por la distancia que recorre en cada repetición de thruster. Pero el trabajo requerido para levantar la barra va acompañado del trabajo necesario para levantar el cuerpo durante la sentadilla y elevar los brazos por encima de la cabeza, y eso es solo para el thruster. Al sumar el trabajo necesario para levantar la barra con el trabajo necesario para la sentadilla y elevar los brazos, podemos determinar razonablemente el trabajo requerido de un thruster. Multiplicando ese total por 45 repeticiones obtendríamos la cantidad de trabajo necesario para completar los thrusters de Fran. Al medir el trabajo requerido para la dominada y nuevamente multiplicar por 45 repeticiones, podemos determinar el trabajo necesario para completar las dominadas de Fran. Sumando el total del trabajo de los thrusters con el total del trabajo de las dominadas, obtenemos el trabajo total requerido para completar Fran. Para cualquier atleta este valor—la cantidad de trabajo—es fijo, independientemente de la capacidad o el rendimiento.

Pero medir el trabajo requerido para agacharse y elevar las manos por encima de la cabeza y realizar la dominada es un poco complicado. Simplificamos mucho esa tarea para el movimiento del thruster multiplicando el recorrido del centro de masa, que se presume está entre el hueso púbico y el ombligo del atleta y en el plano frontal, por el peso del atleta. De manera similar, aproximamos el trabajo necesario para realizar una dominada multiplicando el recorrido del centro de masa por el peso del atleta.

En el caso del movimiento de empuje desde la sentadilla, gran parte de la pierna no se eleva la distancia que recorre el centro de masa, por lo que nuestra estimación del trabajo requerido para la sentadilla es alta. Algo de esto se compensa con el recorrido de los brazos desde el inicio hasta el final, que supera la distancia recorrida por el centro de masa.

Lo mismo ocurre en el caso de la dominada. La mayor parte del brazo no se eleva tanto como el centro de masa, por lo que nuestra estimación del trabajo requerido para realizar cada dominada también será algo alta. Debido a que los brazos son considerablemente más ligeros que las piernas, esperamos que nuestra sobreestimación del trabajo de la dominada sea menor que nuestra sobreestimación del trabajo requerido para la sentadilla.

Estas medidas derivadas del recorrido del centro de masa de un atleta son menos que ideales, pero aún pueden ofrecer información valiosa. Aunque reconocemos que nuestros métodos son de primer orden (por ejemplo, no hemos considerado la dinámica), dejamos que otros más interesados refinen nuestros métodos para llegar a las mismas u otras conclusiones y los dejamos con la oferta del reconocido fisiólogo Richard Burton de que “la mecánica del movimiento humano parecería ofrecer un amplio campo para el tratamiento cuantitativo que involucra tensiones musculares y la aritmética de las palancas. Sin embargo, un simple movimiento de extremidades puede requerir un número de músculos trabajando juntos, y las mediciones relevantes pueden ser difíciles de obtener, incluso de muchas estanterías de libros de anatomía.”

Si tomamos nuestras medidas del atleta de CrossFit Greg Amundson, quien mide aproximadamente 6 pies de altura y pesa 200 libras, encontramos que en la dominada su centro de masa recorre 24 pulgadas y en el thruster recorre 26 pulgadas mientras que la barra recorre 47 pulgadas.

A partir de estos datos calculamos que cada dominada requiere 400 libras-pie de trabajo y cada thruster requiere 805 libras-pie de trabajo—aproximadamente 433 libras-pie para mover el cuerpo y 372 libras-pie para mover la carga. Al multiplicar la suma del trabajo requerido para hacer una dominada y un thruster por cuarenta y cinco repeticiones, obtenemos el trabajo total necesario para completar Fran—un asombroso 54,225

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

pies-libra de trabajo. Esta cifra es constante para Greg sin importar el tiempo que le tome completar Fran.

Ya se presentan un par de aspectos interesantes. Primero, la sentadilla sin peso y el empuje por encima y la dominada son casi equivalentes en la cantidad de trabajo necesario para completar una repetición. Esto fue contraintuitivo para el equipo de CrossFit. Segundo, con un atleta de 200 libras, el peso corporal representa aproximadamente dos tercios de las demandas de Fran. La primera observación puede ofrecer ideas para la programación, derivadas del entendimiento de que la sentadilla y la dominada son equivalentes metabólicamente. La segunda observación nos hace preguntarnos sobre el potencial de rendimiento de atletas más ligeros frente a más pesados con Fran. Tras jugar con los números, ahora creemos que Fran selecciona a atletas más ligeros de 200 libras.

Aunque la cantidad de trabajo requerido para completar Fran es constante para cualquier atleta dado, la potencia promedio, y por lo tanto la intensidad del entrenamiento, varía inversamente con el tiempo de finalización. Cuanto más rápido sea el tiempo, mayor es la potencia promedio expresada durante el entrenamiento, y la potencia (intensidad) es fundamental para el credo de CrossFit. Esto nos anima a hacer algunos cálculos adicionales.

Si dividimos cada uno de los últimos tres esfuerzos de Greg en Fran (sus constantes 54,225 pies-libra de trabajo) por el tiempo de finalización en segundos, encontramos la potencia promedio para cada esfuerzo en pies-libra por segundo: una unidad de potencia. Estos tres esfuerzos promedian 315 pies-libra por segundo.

Para comparar, hicimos que Greg realizara una Fran modificada con 115 libras en lugar de las 95 libras regulares. Este aumento de veinte libras en la carga de la barra lleva el trabajo requerido para completar Fran de 54,225 pies-libra a 57,735 pies-libra.

¿Qué hizo esto con la potencia promedio de Greg al completar esta "Fran Pesada"? Redujo la potencia promedio de 315 pies-libra por segundo a 253 pies-libra por segundo.

Tabla I Trabajo y Potencia de Greg Amundson para "Fran" a 95 lbs

Fuerza	X Distancia	=	Trabajo
200 lbs (peso de Greg)	X 24 in (distancia de la dominada)	=	400 pies-lbs por Dominada
200 lbs (peso de Greg)	X 26 in (distancia del empuje)	=	433 pies-lbs por Empuje (solo Greg)
95 lbs X 47 in (peso de la barra) (distancia de la barra)		=	372 pies-lbs por Empuje (solo barra)

Trabajo / (Tiempo de Greg) = Potencia Promedio

54,225/2:48 (168 seg) = 323 pies-lbs/seg
54,225/2:57 (177 seg) = 306 pies-lbs/seg
54,225/2:51 (171 seg) = 317 pies-lbs/seg

Promedio = 315 pies-lbs/seg

Totales 400 pies-lbs por Dominada 805 pies-lbs por Empuje 45(805 + 400) = 54,225 pies-lbs para completar Fran a 95 lbs

Tabla II Trabajo y Potencia de Greg Amundson para "Fran" a 115 lbs

Fuerza	X Distancia	=	Trabajo
200 lbs X 24 in (peso de Greg) (distancia de la dominada)		=	400 pies-lbs por Dominada
200 lbs X 26 in (peso de Greg) (distancia del empuje)		=	433 pies-lbs por Empuje (solo Greg)
115 lbs X 47 in (peso de la barra) (distancia de la barra)		=	450 pies-lbs por Empuje (solo barra)

Trabajo / (Tiempo de Greg) = Potencia Promedio

57,735/3:40 (220 seg) = 262 pies-lbs/seg
57,735/3:57 (237 seg) = 244 pies-lbs/seg
57,735/3:48 (228 seg) = 253 pies-lbs/seg

Promedio = 253 pies-lbs/seg

Totales 400 pies-lbs por Dominada 883 pies-lbs por Empuje 45(883 + 400) = 57,735 pies-lbs para completar Fran a 115 lbs

Tabla III Trabajo y Potencia de Greg Amundson para "Fran" a 75 lbs

Fuerza	X Distancia	=	Trabajo
200 lbs (peso de Greg)	X 24 in (distancia de la dominada)	=	400 pies-lbs por Dominada
200 lbs (peso de Greg)	X 26 in (distancia del empuje)	=	433 pies-lbs por Empuje (solo Greg)
75 lbs X 47 in (peso de la barra) (distancia de la barra)		=	294 pies-lbs por Empuje (solo barra)

Trabajo / (Tiempo de Greg) = Potencia Promedio 50,715/2:30 (150 seg) = 338 pies-lbs/seg Promedio = 338 pies-lbs/seg

Totales 400 pies-lbs por Dominada 727 pies-lbs por Empuje 45(727 + 400) = 50,715 pies-lbs para completar Fran a 75 lbs

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Esta es una reducción en la potencia promedio durante el ejercicio de casi un 20%.

Para comparación, también hicimos que Greg realizara un esfuerzo con una Fran modificada con 75 libras en lugar de las 95 libras habituales. Esta reducción de veinte libras en la carga de la barra lleva el trabajo requerido para completar Fran de 54,225 libras-pie a 50,715 libras-pie.

¿Qué hizo esto con la potencia promedio de Greg para completar esta "Fran Anoréxica"? Elevó la potencia promedio de 315 libras-pie por segundo a 338 libras-pie por segundo. Esto representa un aumento en la potencia promedio de la Fran estándar de alrededor del 7%.

Con una carga de 75 libras Greg completó el entrenamiento en 2:30. Sabemos que Fran se comprime al máximo a alrededor de 2:20-2:25. Ese es el tiempo requerido para completar Fran sin carga, es decir, sin peso en los thrusters y moviendo los brazos simulando una dominada. Una reducción adicional en la carga solo disminuiría la potencia. La potencia máxima de Greg se encuentra en algún lugar entre 75 y 95 libras.

Más sobre Greg más adelante. Veamos otra familia de variaciones de Fran donde la carga y las repeticiones se mantienen constantes. Estas variantes son, tomando prestado un término de la química, "isómeros" de Fran: variantes donde las partes son las mismas pero la estructura es diferente.

En rondas de 21, 15 y 9 repeticiones de thrusters y dominadas, Fran incluye 45 thrusters y 45 dominadas. ¿Qué pasaría con el tiempo y, en consecuencia, con la potencia promedio si las instrucciones de Fran fueran 45 thrusters con 95 libras seguidos de 45 dominadas?

Una ronda de 45 thrusters y 45 dominadas (1x45), tres rondas de 15 thrusters seguidos de 15 dominadas (3x15), 5 rondas de 9 thrusters y 9 dominadas (5x9), y 9 rondas de 5 thrusters y 5 dominadas (9x5) son exactamente equivalentes en trabajo mecánico, pero muy, muy diferentes en sensación y efecto. También devolverán tiempos diferentes para cualquier atleta.

Observando los isómeros de Fran, la división 45/45 podría parecer dar el tiempo teórico más rápido debido a la falta de transiciones. Los hechos de la fuerza muscular y la resistencia, sin embargo, ejercerán una influencia dominante en todos menos en los atletas más fuertes.

En la división 9x5 las transiciones son numerosas pero proporcionan alivio: 8 cambios de esfuerzo en lugar de uno. Esto permitiría a alguien con debilidad muscular en el thruster y la dominada para cambiar de esfuerzos antes de estancarse. Para los atletas que tienen problemas con divisiones menores, la división 9x5 puede mantenerlos en movimiento, pero también puede aumentar considerablemente las demandas cardiorrespiratorias, ya que cualquier trabajo es más difícil que descansar.

Nuestra expectativa es que, en general, los tiempos para las diferentes divisiones se clasificarían, de más rápido a más lento, 9x5, 5x9, 3x15 y 1x45. La división 21/15/9 de Fran, para la mayoría de las personas, probablemente se sitúe entre 3x15 y 1x45.

Si esto ha sugerido un continuo, aplicable a la mayoría de los atletas, desde fuerza hasta impacto metabólico basado en el grado de fragmentación en el par, estás viendo lo que nosotros vemos. El isómero menos fragmentado, 1x45, es más exigente en fuerza y resistencia que el isómero más fragmentado de 9x5.

A medida que los atletas se desarrollan haciendo CrossFit, esperaríamos que sus mejores tiempos se desplacen del lado 9x5 del continuo al lado 1x45 a medida que su fuerza, resistencia y acondicionamiento metabólico avanzan. La ventaja de la división más fragmentada debería desaparecer con el desarrollo atlético continuo. Un atleta descansa para recuperarse de la debilidad, ya sea metabólica o muscular.

Volviendo a Greg. ¿Cómo podría Greg Amundson mejorar su tiempo de Fran de 2:48? Esto es lo que vemos. Cuando disminuye un poco el peso (20 libras), su potencia aumenta un 7% y no se incrementará más si aligera más. Cuando aumenta un poco el peso (20 libras), su potencia disminuye un 20%. Predeciríamos que pasar más tiempo con las versiones más pesadas de Fran sería el camino más eficaz para mejorar el rendimiento de Greg. Mejorar el Fran de Greg no es nuestro objetivo, sin embargo, ni tampoco el análisis. Pero el análisis abre nuestras mentes y, más importante aún, nuestros ojos. Todavía no podemos derivar principios fundamentales más valiosos que medir, pensar y experimentar. La mejor parte de la medición puede estar en saber lo que estamos haciendo, para que podamos hacer algo diferente.

◇

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Kipping Pull-up

Greg Glassman



Cada tipo de pull-up tiene sus fanáticos incondicionales. Agarre ancho y estrecho, puntos de suspensión simples y dobles, mango ancho, barra giratoria, lento y detrás de la cabeza, todos tienen sus fervientes defensores.

Sin embargo, el pull-up predeterminado de CrossFit, un kipping violento, un pull-up de 'como sea', tiene pocos seguidores incluso entre los conocedores de pull-ups. El nuestro siempre ha sido el pull-up de 'trampa'.

Kipping se presenta en una multitud de estilos, y cada atleta tiene su kip característico, pero en su forma más elegante, el kip es una transferencia de movimiento que se genera primero en el plano horizontal, donde es fácil y económico, al plano vertical, donde el impulso y un tirón perfectamente sincronizado desde la espalda lanzan al atleta con fuerza hacia arriba.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Este "truco" se basa en una potente y atlética inversión de la dirección de la cadera, similar a la del clean y el snatch, y amplía los músculos principales desde la espalda y los brazos a través del torso y la cadera para incluir la zona de poder. Lejos de ser un truco, el balanceo es una habilidad fundamental con utilidad funcional en los anillos, barras paralelas, barra alta y suelo (la forma más rápida de ponerse de pie). Mientras que la mayoría de las comunidades atléticas evitan el balanceo, nosotros hacemos un gran esfuerzo para enseñarlo y aprenderlo.

El dinamismo y la atletismo del entrenamiento CrossFit a menudo confunden y alarman a los posibles atletas cuya experiencia se ha limitado al fitness popular y su casi total dependencia de los ejercicios de culturismo. Un entrenador australiano de un equipo de vela de la America's Cup informó a su equipo después de visitar la sede de CrossFit el año pasado que "los atletas y entrenadores de CrossFit usan una forma pobre. Incluso usan sus piernas en el press militar," aparentemente ignorante del push-press.

El balanceo es un ejercicio de cuerpo completo, atlético, que exige coordinación y agilidad. Es pliométrico, requiere flexibilidad de los hombros, permite un tiempo de ciclo rápido y en su totalidad representa un patrón esencial, único y poderoso de reclutamiento motor del núcleo a la extremidad. Ninguna de estas cosas se podría decir de la dominada estricta.

Para cualquier atleta, cada tipo de dominada requiere la misma cantidad de trabajo mecánico para realizarse. La dominada con balanceo es más rápida que la dominada estricta y, por lo tanto, genera más potencia del atleta. La dominada con balanceo hace una contribución a los entrenamientos de altísima potencia promedio que las otras dominadas no pueden igualar.

En un entrenamiento de CrossFit centrado en dominadas como "Fran" o "Helen," las dominadas estrictas aumentarían considerablemente el tiempo de finalización. Estaríamos haciendo la misma cantidad de trabajo en más tiempo. La misma cantidad de trabajo en más tiempo es una reducción en la potencia promedio. La potencia es intensidad. Habríamos reducido la intensidad del entrenamiento.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

No esperaríamos reducir la intensidad de un entrenamiento sin afectar la mayoría de las adaptaciones que pueden y deben derivarse del esfuerzo. Las dominadas estrictas probablemente disminuirían la condición física de los CrossFitters si reemplazaran nuestras kipping pull-ups.

Lo que se conoce hasta ahora sobre la respuesta neuroendocrina nos sugiere que el kipping pull-up contribuye sustancialmente a un cambio en el entorno hormonal que promueve potentemente el desarrollo atlético. Sería difícil hacer la misma afirmación para la dominada estricta, más lenta y menos poderosa.

Argumentar el valor de las dominadas estrictas como un ejercicio enfocado que aumenta dramáticamente la fuerza de tracción del tren superior es válido, pero gran parte de esa necesidad puede abordarse con dominadas en 'L' (la dominada más limpia de todas), escaladas de cuerda, la escalera Bachar, redes de carga y nuestra barra de dominadas con mango grueso giratorio. Maravillosos ejercicios de tracción, y ninguno apto para kipping.

No hemos encontrado que comunidades de no-kippers sean capaces de realizar más dominadas estrictas que los CrossFitters, y hemos encontrado que las clasificaciones de nuestros atletas para dominadas no cambian apreciablemente al probar con diferentes tipos de dominadas. Cuarto lugar en kipping parece ser cuarto lugar en estrictas, lentas o anchas.

Reveladoramente, ver a los no-kippers competir contra nuestros atletas ha sido la manera más fácil de demostrar las fortalezas del kip. Los defensores de las dominadas estrictas han encontrado imposible defender la superioridad de su método en persona. El debate es en gran parte un fenómeno de Internet.

Enseñamos el kip desde la posición colgada haciendo que el atleta empuje sus caderas y hombros hacia adelante y luego relaje, empuje hacia adelante y luego relaje, hasta que se desarrolle un balanceo. El atleta se mueve de 'arqueado a hueco', formando una 'C' alternando entre barriga hacia adelante, hombro abierto (arqueado), y barriga retrocediendo, hombro cerrándose (hueco).

Una vez que el balanceo está desarrollado, el atleta encontrará el kip dando un tirón fuerte hacia arriba en la parte posterior del balanceo mientras se inclina ligeramente hacia atrás, lo que lanza al atleta hacia la barra en un hermoso arco.

Comenzar desde la parte superior de la dominada y lanzarse hacia abajo como enseña Christopher Sommer http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4098.html es apropiado para enseñar el movimiento de kipping a niños de 60 libras en una barra horizontal súper flexible, no a un SEAL de 200 libras en dos pies de tubería galvanizada.

Las kipping pull-ups tienen las mismas ventajas sobre las dominadas estrictas que el jerk tiene sobre el shoulder press. Cada uno es un estímulo fundamentalmente más potente que su contraparte menos dinámica, menos poderosa. La amplia dependencia de nuestro programa en los movimientos más dinámicos y poderosos contiene las semillas del éxito de nuestros atletas.

◇

Enlaces

Foro de CrossFit – el kipping es esencial:

http://www.crossfit.com/discus/messages/22/4926.html

http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4319.html

Dragon Door – balancear pesos está bien, pero no el cuerpo:

http://forum.dragondoor.com/training/message/326530/

http://forum.dragondoor.com/training/message/318350/

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Trabajando Herido

Greg Glassman



Las lesiones, al igual que las enfermedades, son un hecho inevitable de la vida. En el deporte, los atletas de élite se distinguen más por su actitud y forma de afrontar las lesiones que por el tratamiento elegido o la gravedad o frecuencia de sus lesiones.

Aunque el tratamiento y la rehabilitación reciben mucha atención cuando se habla de lesiones, las estrategias compensatorias para mantener o mejorar la forma física durante la recuperación suelen pasar desapercibidas.

Este mes revelamos el enfoque de CrossFit para entrenar con lesiones a través del caso hipotético de un atleta al que se le ha prohibido médicamente realizar movimientos de carga durante ocho semanas tras la reparación quirúrgica del menisco en su rodilla derecha.

Recuerda, nuestra preocupación aquí no es cómo 'rehabilitar' específicamente la rodilla, sino cómo mantener al atleta entrenando para asegurar que siga desarrollándose mientras está lesionado y no puede usar la extremidad afectada.

Recibir una mala mano (o pierna)
no es tan malo como jugarla mal.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Aquí tienes un ejemplo de programación para 3 días:

Día 1:

Para tiempo:

Rondas de repeticiones 21-18-15-12-9-6 y 3 de tirón de brazo y pierna rectos para colgarse invertido en anillas y flexiones de anillas bajas.

Practica L-sits durante veinte minutos.

Día 2:

Completa tantas rondas como puedas en veinte minutos de: prensa de hombro sentado con mancuernas de 35 libras, 15 repeticiones y 1 ascenso de cuerda de 15 pies en posición de "L-sit" subiendo y bajando.

Acumula veinte minutos en total en posición de pino.

Día 3:

Para tiempo:

Rondas de repeticiones 21-18-15-12-9-6 y 3 de pull-ups y fondos en anillas.

Tabata abraza twinkies.

Nuestro caso hipotético de una pierna derecha discapacitada es algo arbitrario pero representa una complicación considerable para cualquier CrossFitter, ya que las piernas se usan en prácticamente todos los entrenamientos de CrossFit. Sin embargo, estrategias y mentalidades similares pueden aplicarse con éxito a casi cualquier lesión ortopédica. Y aunque nuestro caso es hipotético, estamos íntimamente familiarizados personal y profesionalmente con lesiones en extremidades y con la aplicación exitosa del enfoque que describimos.

En la rehabilitación tradicional, el objetivo es devolver la parte del cuerpo afectada y eventualmente al atleta a su capacidad previa a la lesión. Esto, aunque frecuentemente es un desafío formidable, no es por sí solo adecuado para los objetivos de rehabilitación de CrossFit. Para los CrossFitters, la rehabilitación se completa y tiene éxito cuando el atleta ha adquirido una capacidad física total no solo igual sino superior al estado anterior a la lesión.

La gran mayoría de la recuperación de una lesión la realiza la naturaleza. La cirugía, la hidroterapia, el ultrasonido, el ejercicio y otras modalidades de tratamiento, aunque útiles o incluso esenciales, no llevarán la condición física del atleta más allá de su estado previo a la lesión, nuestro objetivo de rehabilitación establecido.

La esencia de nuestro enfoque para trabajar con heridos es desviar el enfoque y propósito del entrenamiento del atleta lejos de la extremidad lesionada. Queremos que el atleta trabaje con intensidad, variabilidad y funcionalidad, pero simplemente, en nuestro caso hipotético, no con la pierna derecha.

Restringido de soportar carga durante ocho semanas, nuestro atleta hipotético (llamémoslo "Mac") no podrá realizar el WOD sin modificaciones durante casi tres meses y sin plena intensidad durante hasta seis meses.

La rehabilitación de Mac comienza con la simple proclamación de que no está lesionado sino que está "a punto de comenzar un programa intensivo de gimnasia de seis meses". Durante los próximos seis meses, Mac va a construir entrenamientos desde la parte superior del cuerpo y la pierna izquierda. Su vida de entrenamiento se construirá



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

alrededor de anillos, paralelas, mancuernas, una cuerda para escalar, un desarrollador glúteo-isquiotibial, una bicicleta de mano y el suelo.

Comenzaremos con una lista de objetivos para el rendimiento del tren superior. Mac actualmente puede hacer 20 dominadas; alcanzará 40 en seis meses. Del mismo modo, sus flexiones de pino aumentarán de 10 a 25, y los muscle-ups consecutivos de 3 a 15. Podríamos establecer unos diez objetivos para Mac de esta manera. Estos objetivos deberían ir más allá de lo que Mac pensó que podría lograr. Los alcanzará porque el destino le ha dado la mano de un especialista y cosechará las recompensas de un especialista.

Además, haremos una lista de algunos movimientos que siempre han estado fuera del alcance de Mac y comenzaremos a entrenar para ellos. Ahora no tiene un front lever; lo tendrá en seis meses. Mac siempre ha querido un planche; lo pondremos en la lista y planificaremos ejercicios específicos para desarrollar el planche.

Mac va a pasar mucho tiempo boca abajo en los próximos seis meses. Practicará constantemente paradas de manos y presiones a paradas de manos desde las paralelas y el suelo. Rodillas a codos, abdominales, sit-ups, hollow rocks, hollow arches, abrazar un twinkie, pasadas, skin the cats, y cada ejercicio de tronco y núcleo conocido por dios, el hombre y CrossFit que no involucre la pierna derecha recibirán la atención que solo la mala suerte de una lesión en la pierna podría proporcionar.

Las rutinas de Mac son puro CrossFit con un componente de 'habilidades y ejercicios' antes y/o después del entrenamiento.

Realmente no hay nada diferente en la programación. Mac está haciendo lo que queríamos que hiciera antes de que se lesionara. Sigue haciendo entrenamientos variados e intensos que comprenden movimientos funcionales de cuerpo completo; la lista de ejercicios de la que se extrae solo está más circunscrita.

Hay un enfoque o especialización donde antes podría no haber tenido sentido. La lesión de Mac es una bendición mixta.

Cualquier desarrollo potencial que Mac haya perdido al tener que renunciar a la gama completa de entrenamientos después de su lesión será reemplazado por habilidades que probablemente no habría desarrollado de otra manera. La naturaleza exacta del intercambio es necesariamente borrosa, ya que una pérdida desconocida en potencial se cambia por una adaptación medible, valiosa y potente atribuible directamente al efecto de la lesión en su entrenamiento. Eso es rehabilitación.

Antes de que la pierna de Mac esté al 100% nuevamente, habrá ganado en fuerza del tren superior y del tronco, flexibilidad (va a estirarse regularmente quizás por primera vez en su vida), equilibrio, agilidad y coordinación que permanecerán con él por el resto de su vida.

Las ventajas de recuperarse al estilo CrossFit en lugar de ver la televisión y esperar a que la pierna se cure son tres. Primero, la pierna lesionada sanará más rápido y se atrofiará menos. Segundo, Mac adquirirá habilidades y fortalezas que no habría desarrollado de otra manera. Tercero, el angustia mental que casi siempre acompaña el tiempo de inactividad de un atleta se reduce considerablemente.



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

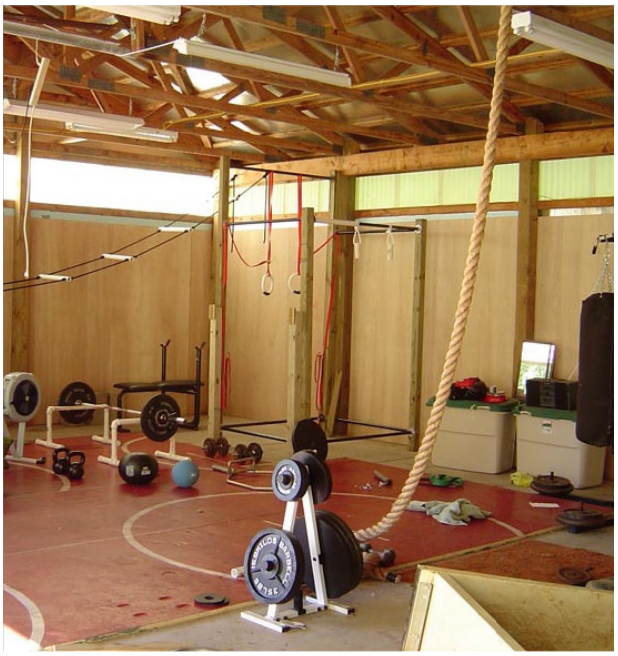
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Gimnasio en el Garaje II - La Revolución

Greg Glassman





Asunto: Clases no oficiales de CrossFit
Para: info@crossfit.com
De: Eric Lester
Fecha: 1 de julio de 2005

Hace unas 7 semanas comencé a hacer el WOD con un amigo en el gimnasio de mi universidad. Desde entonces hemos involucrado a más personas y ahora somos unos 5 habituales haciendo el WOD, incluyéndonos a nosotros. Espero que ese número crezca en otoño cuando lleguen más estudiantes.

Me gustaría crear un sitio web para nuestro pequeño grupo donde podamos registrar los mejores tiempos de cada uno, fotos, etc. Creo que sería una motivación extra divertida para todos. No es como si tuviéramos un entrenador ni nada, pero tiendo a tomar el liderazgo, instruir cuando es necesario y concentrarme en animar.

Me pregunto cuál sería el nombre adecuado para nuestro grupo y página. El chico que comenzó conmigo sugirió "CrossFit ISU" (siendo nuestra universidad la Universidad Estatal de Indiana) y me gusta porque aumenta la conciencia sobre CF :). Pero pensé que ese tipo de nombre probablemente está reservado para gimnasios CF reales con un instructor certificado...

El CrossFit Journal se lanzó en 2002 con un número titulado "El Gimnasio en el Garaje." En ese número inicial denunciamos la falta de programación eficaz en los gimnasios comerciales y ofrecimos una solución con la promesa de que "¡puedes construir, de manera bastante económica, una instalación de fuerza y acondicionamiento de clase mundial en tu garaje!"

Ahora volvemos al concepto de gimnasio en el garaje de CrossFit para informar sobre los éxitos de lo que pueden ser cientos de gimnasios CrossFit emergentes y las aspiraciones y motivaciones de las personas detrás de ellos.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2007 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com









Los aficionados al CrossFit están haciendo acto de presencia en Londres, Nueva York, New Brunswick, Puerto Rico, Bagdad, Afganistán y Catar. Los grupos de CrossFit se reúnen en parques públicos, garajes y cocheras, sótanos, graneros, casas de ex-tiranos, gimnasios comerciales, trasteros, academias de artes marciales y universidades, bajo las gradas y en bases militares.

Hace tres años vimos el movimiento CrossFit como una alternativa al establecimiento de gimnasios comerciales predominante y su enfoque característico de "gran caja", basado en máquinas y culturismo. Promovimos la idea del gimnasio en el garaje en gran parte para ofrecer refugio a nuestros programas más atléticos, que no encontraban cabida en los gimnasios comerciales.

Hoy nos vemos como parte de una guerra más amplia entre las franquicias de gran tamaño como Gold's, Bally's y 24-Hour Fitness y las instalaciones más pequeñas de las cuales la cadena Curves es el ejemplo más conocido.

Durante la última década, las pequeñas instalaciones de unos pocos miles de pies cuadrados y menos han avanzado mucho en la lucha por ganar cuota de mercado en la industria del gimnasio. Pequeños locales que ofrecen Pilates, yoga, entrenamientos cortos, y fitness para mujeres y niños han surgido en centros comerciales y galerías en todo el país.

El dominio del mercado del modelo de gran caja es un fenómeno interesante, ya que su propio tamaño puede ser, en última instancia, el resultado de un modelo fisiológico defectuoso. Si aceptamos la necesidad de ejercicios distintos y maquinaria dedicada para cada parte del cuerpo, creamos una necesidad de acres de espacio y decenas de máquinas.

La gran cantidad de espacio requerida para los programas de culturismo basados en máquinas y los extraordinarios costos asociados en alquiler, equipamiento y permisos (el aparcamiento suele ser un problema legal) se ajusta bien a empleados de salario mínimo, baja calificación y alta rotación. En Bally's estás alquilando el espacio y los chicos con camisas polo son decoración. La tecnología determina el modelo de negocio.

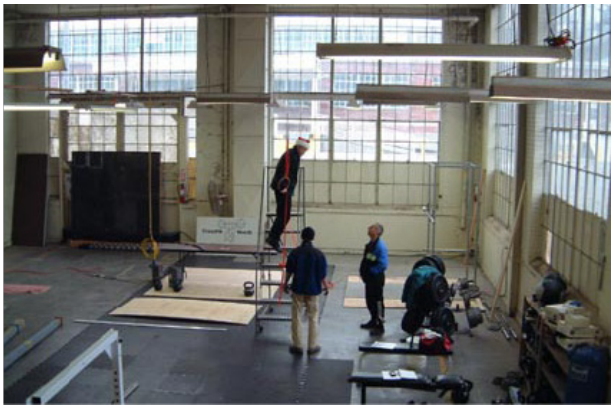
Metros cuadrados, número de pisos y cantidad de equipos son para el modelo de gran caja lo que "ubicación, ubicación, ubicación" es para los bienes raíces residenciales. Esta mentalidad persiste hasta el día de hoy. Los grandes gimnasios comerciales ofrecen clases de Pilates, yoga o Jazzercise solo para contrarrestar la amenaza de las instalaciones más pequeñas y especializadas y para mantenerse a la moda.

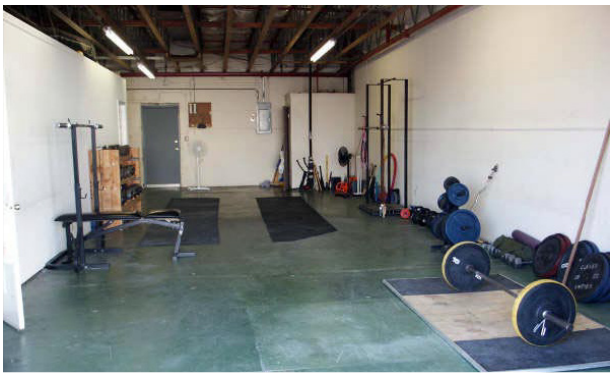
¿De dónde vienen los competidores de pequeñas cajas? A menudo, de las grandes cajas mismas. En cada culturismo

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2007 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com









En el gimnasio, entre las máquinas, hay una o dos personas que han descubierto las pesas libres, tienen buen ojo para el movimiento, se preocupan por la clientela, desean ganar un ingreso profesional, y saben que son lo que hace que la gente regrese. Los miembros se lo dicen tanto.

Los gimnasios de culturismo de grandes dimensiones inspiran a sus mejores entrenadores a iniciar y dirigir pequeños gimnasios. Estos entrenadores descubren que una mala programación no necesita mucho espacio o equipo—puede hacerse en un pequeño espacio.

Por su cuenta, en sus pequeños gimnasios, acumulan cuerdas para saltar, pelotas suizas, una o dos barras olímpicas, una bicicleta estática o una escaladora, un puñado de colchonetas plegables y mancuernas de varios pesos. Los gastos más grandes tienden a ser el aparato de crossover de cables/poleas y los espejos. Has visto estas instalaciones en docenas de centros comerciales—son todas iguales.

Lo que el entrenador de grandes gimnasios convertido en dueño de micro-gimnasio descubre inmediatamente es que todo es mejor por su cuenta. El miedo de que los clientes no lo siguieran era infundado (a menudo ellos inician o incluso financian el cambio), los ingresos aumentan incluso con el alquiler, y la vida en general es maravillosa. Un entrenador ocupado en un pequeño gimnasio es una persona feliz.

El micro-gimnasio es mucho más que un gimnasio grande a menor escala. El gimnasio grande se alimenta de membresías y es más rentable cuando miles se inscriben y solo unos pocos cientos realmente asisten. El operador del pequeño gimnasio está en el negocio del entrenamiento, y los clientes con participación plena y alta retención son oro. La diferencia en los modelos de negocio impregna la atmósfera y la cultura de ambos modelos. El cliente es mejor atendido en el micro-gimnasio y lo sabe.

No solo el entrenador gana más dinero en su propia pequeña instalación sino que, irónicamente, la programación generalmente mejora precisamente debido a la falta de recursos—es decir, maquinaria. Esto es a menudo sorprendente, incluso emocionante, tanto para el entrenador como para el cliente.

Un gimnasio grande en una gran área metropolitana de EE.UU. pierde a uno o dos de sus mejores entrenadores cada año para que inicien sus propios negocios de entrenamiento privado. No todos van a centros comerciales o parques de investigación—algunos empiezan en residencias privadas o garajes—pero la mayoría prospera de todas maneras.

La popularidad, los éxitos y los bajos costos de inicio y operación del pequeño gimnasio han inspirado a una legión de empresas a ofrecer oportunidades de franquicia de pequeños gimnasios. Una búsqueda rápida revela “Slim and Tone”, “Personal Training Institute”, “Contours Express”, “Elements Diet and Fitness”, “J.W. Tumbles”, “Slender Lady”,

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2007 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com









"ShapeXpress," "LA Boxing", "Anytime Fitness," "Intrivah Fitness," "FUNchise," "Strides Women's Fitness," "The Blitz," "Vert Peak Fitness Centers," "Fitwize4Kids," "It Figures," "Ladies Workout Express," "Scrimage," "21 Minute Convenience Fitness," "Nitro Fitness," "Club 50 Fitness," "Designing Women's Weight Loss," "IMX Pilates," "The Little Gym," "123 Fit," "Ultimate Woman Fitness," y "HIT Sports Training Centers"—todos de una sola fuente.

Sin embargo, el gigante en el sofá es la franquicia Curves, con más de 9,000 ubicaciones en todo el mundo. La revista Entrepreneur clasificó a Curves como la #2 Mejor Franquicia General, #1 Franquicia de Crecimiento Más Rápido, #1 Franquicia de Baja Inversión y #1 Franquicia de Fitness.

Curves ofrece clases de circuito de intensidad variable en pequeños gimnasios con personal mínimo. El entrenamiento de Curves genera una respuesta cardiorrespiratoria a partir de patrones mixtos de reclutamiento motor grueso. Los participantes comentan que "es divertido y funciona".

Eso es exactamente lo que hacemos en CrossFit. Las similitudes son notables, al igual que las diferencias. En CrossFit enseñamos a las personas a mover sus cuerpos, no máquinas. Eso es solo el comienzo.

Curves es una franquicia. CrossFit no lo es y nunca lo será. Los franquiciados de Curves están enfocados en ganar dinero. Ondeando la bandera de CrossFit no se sugiere intención monetaria. Los CrossFitters se unen alrededor de movimientos funcionales constantemente variados, ejecutados a alta intensidad. Los CrossFitters se afilian como una confederación de practicantes de fitness legítimos compartiendo recursos confiables.

Lo mejor que ofrece CrossFit, programación efectiva y comunidad constructiva, lo hace de forma gratuita. La familia de entrenadores y participantes que trabaja bajo la bandera de CrossFit está motivada, en diversos grados, por el deber con el país, la camaradería, la descripción del trabajo, el sueño atlético, la superación personal y el lucro. Las comunidades que CrossFit sirve y apoya son el mejor testimonio que un programa de fitness podría ofrecer. Los individuos que forman nuestra comunidad son suficiente tributo para cualquier empresa.

CrossFit es un movimiento de base basado en Internet que invita a todos los que realmente se preocupan por la forma física a sacar el coche del garaje, recoger unas pesas, una barra, algunos discos, una barra de dominadas y algunos anillos, y probar el Entrenamiento del Día. Invitar a un amigo a participar multiplicará la experiencia. Continúa y necesitarás un espacio más grande.

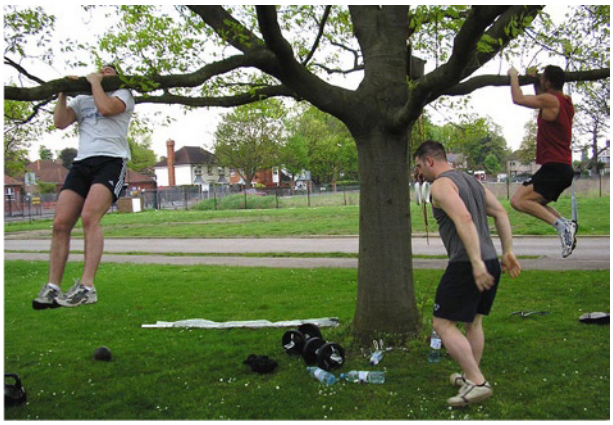
¿No hay espacio? La falta de una instalación no es relevante para el potencial. CrossFit NYC comenzó en Central Park. Echa un vistazo a CrossFit Bagdad.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2007 Todos los derechos reservados.

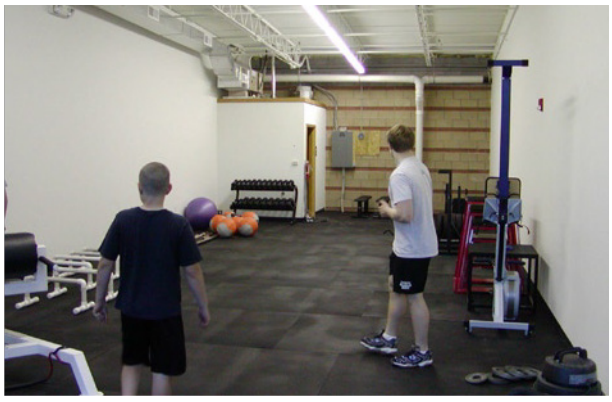
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com









Para quienes consideran afiliarse: obtener ingresos de seis cifras trabajando solo por las mañanas es, aunque no fácil, ciertamente posible y muy gratificante. Aunque no ofrecemos un modelo de negocio formal o plan para afiliados, hemos descubierto que una mezcla de clases grupales y entrenamiento individual puede generar ingresos profesionales. La naturaleza y los mercados revelarán con el tiempo modelos de negocio más y menos efectivos para los afiliados.

El éxito comercial de Curves debería dar confianza a quienes consideran un negocio de entrenamiento impulsado por CrossFit. Un mejor programa, algunas ventanas y la admisión de hombres no invalidarán el potencial del gimnasio pequeño.

Queremos impulsar una revolución en el fitness que promueva la búsqueda de la función, no de la forma; que mida el rendimiento, no la anatomía. Queremos anillas y discos de goma en nuestros gimnasios, no máquinas. Creemos que dónde entrenas es menos importante que cómo entrenas y que con quién entrenas importa más que el equipo que tengas. Sabemos que esto se puede lograr en espacios pequeños y hemos demostrado que el garaje es tan buen entorno como cualquier otro para forjar un fitness de élite.

Los Diez Mejores Consejos para una Afiliación Exitosa a CrossFit

1. Diviértete

Si no disfrutas del ejercicio y del entrenamiento, nadie querrá hacerlo contigo. Los grupos más fuertes trabajan y juegan juntos. Encuentra actividades extracurriculares para tu equipo.

2. Empieza pequeño y prepárate para ser echado

Comienza en el espacio más pequeño y económico disponible y múdate cuando lo superes. Empieza en tu garaje y entrena allí hasta que los vecinos se unan a ti o se unan para quejarse del ruido. Quedarse sin espacio significa que puedes permitirte más espacio.

3. El espacio industrial es mejor que el comercial El espacio industrial es más barato, tiene techos más altos, viene con puertas enrollables y generalmente es superior al espacio comercial. Sé un destino.

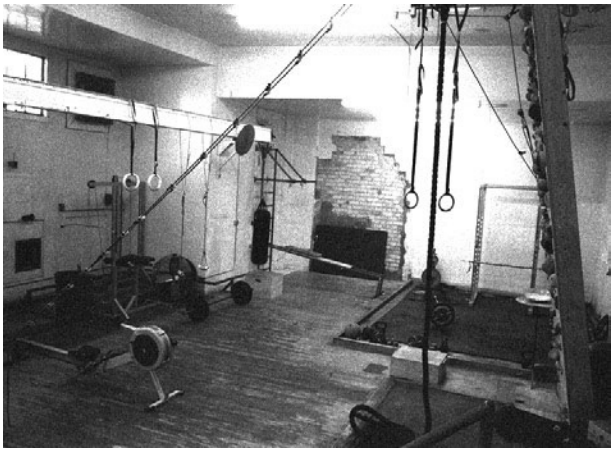
Más información sobre los afiliados de CrossFit y el proceso y los requisitos para afiliarse están disponibles en la página de afiliados de CrossFit.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2007 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com







4. No hagas daño a nadie

La rabdomiólisis: es una amenaza potencialmente mortal para los nuevos; ten mucho cuidado. Este es un peligro muy real y presente. Evitar la "rhabdo" debe ser la principal preocupación en las primeras sesiones de entrenamiento. Incluir a un novato desconocido en una clase grupal establecida es una invitación a la rabdo.

5. Domina lo básico

Solo insistiendo en los fundamentos adecuados, un grupo encontrará éxito con la programación de CrossFit. El mayor error de entrenamiento que vemos es enseñar movimientos avanzados a personas que no han dominado los requisitos previos.

6. Aprovecha los talentos de tu equipo local

Los fontaneros, electricistas, contratistas generales, fabricantes, médicos, abogados y contadores entre ustedes estarán orgullosos de echar una mano. Los gimnasios prósperos dependen de los recursos de todos sus miembros.

7. Apóyate en www.crossfit.com

Los talentos colectivos de la familia CrossFit no tienen igual en otro lugar. Este proyecto está impulsado y apoyado por Internet.

8. Toma fotos

Documenta los esfuerzos y logros de tu grupo con fotos y cubre las paredes y la web con estas imágenes. Haz estrellas de tus mejores y más dedicados trabajadores. Construye el legado de tu programa desde el primer día.

9. Comienza con clases individuales y luego avanza a clases grupales

Los mejores instructores grupales han perfeccionado sus habilidades a través de la instrucción individual. Solo muy rara vez un instructor sin experiencia uno a uno ofrecerá un producto profesional a un grupo. (Tu tasa de deserción también se correlacionará con el número de tu equipo que comienza con instrucción individual).

10. Instruye, presenta, demuestra

CrossFit es un laboratorio de ideas de fitness; lidera con pensamiento. Construye tu programa para ser un recurso poderoso para tu comunidad. Folletos, conferencistas invitados y presentadores, discusiones y videos acelerarán la comprensión y el progreso de tu equipo.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2007 Todos los derechos reservados.

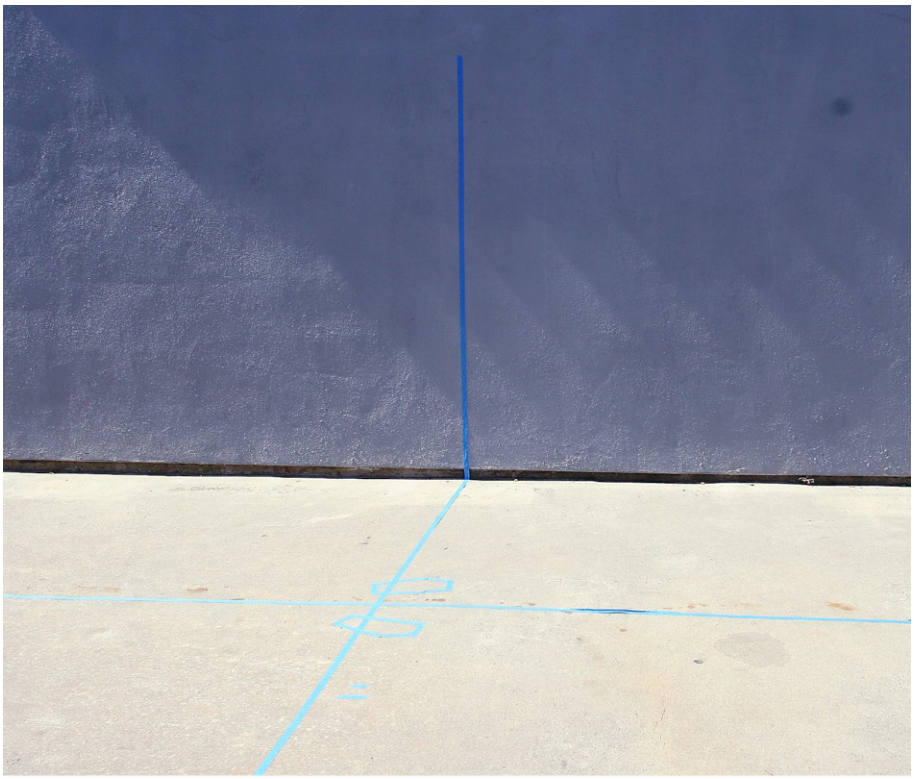
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Entrenamiento Digital

Greg Glassman & Mike Burgener



La comunidad de CrossFit cuenta con miles de miembros repartidos en varios países, compuesta por algunos de los entrenadores y atletas más conocedores en deporte y acondicionamiento físico. Aunque somos fuertes, comprometidos y talentosos, lo cierto es que nuestra comunidad está en gran parte conectada a través de Internet y dispersa geográficamente. Esto significa que, para muchos, las oportunidades de recibir aportes de nuestros entrenadores se limitan a textos y eventos de entrenamiento, ambos con limitaciones evidentes.

Recientemente nos dimos cuenta de que, aunque manejamos decenas de miles de millones de bits de datos mensualmente en CrossFit.com, rara vez alguien ofrece fotos o videos de sus esfuerzos de entrenamiento para evaluación. Este mes probamos y demostramos el entrenamiento a través de entradas digitales y ofrecemos un incentivo a nuestros amigos para que fotografíen o graben sus esfuerzos, los publiquen en el foro de CrossFit y dejen que los expertos proporcionen comentarios.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Para probar y demostrar nuestro concepto de entrenamiento digital, Tony Budding y Nicole Carroll fotografiaron digitalmente su Clean and Jerk y enviaron las fotos al entrenador Mike Burgener para su evaluación. Compartimos aquí los resultados de las aportaciones de Mike, y más tarde esta semana publicaremos estas imágenes en nuestro foro en una sección reservada para el entrenamiento digital. Será fácil: toma fotos de tu esfuerzo, súbelas a la red y prepárate para recibir lo bueno, lo malo y lo feo.

Aunque no es estrictamente necesario, pusimos una línea de cinta adhesiva en una pared que llegaba al suelo y salía perpendicularmente de la pared para definir el plano frontal que divide al atleta en parte delantera y trasera. Perpendicular a esa línea de cinta corrimos otra pieza de cinta para definir el plano sagital que divide al atleta en mitad derecha e izquierda. Colocando al atleta directamente sobre el cruce formado por la intersección de estas líneas, delineamos la posición inicial de los pies. Estas líneas ayudan a dar perspectiva a la fotografía. Las tomas se realizaron desde una posición tres pasos adelante del plano frontal, según la solicitud del entrenador Burgener.

Parece que funcionó, pero solo el tiempo lo dirá. Sé el juez. Publica tus fotos y dinos si las aportaciones hacen una diferencia en tu rendimiento. ¿No es ese generalmente nuestro estándar de evaluación en CrossFit?









® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

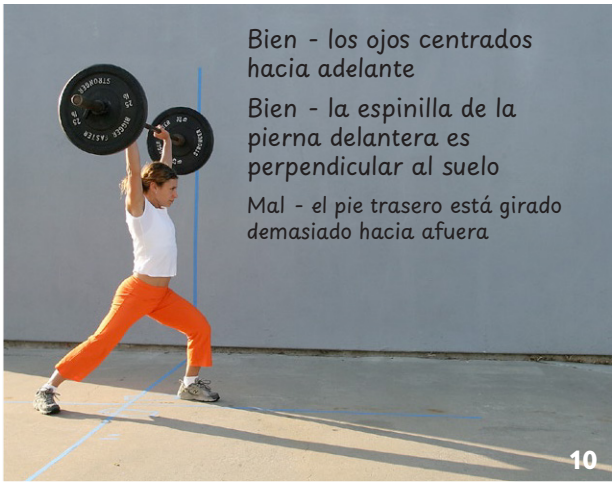












® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com













® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

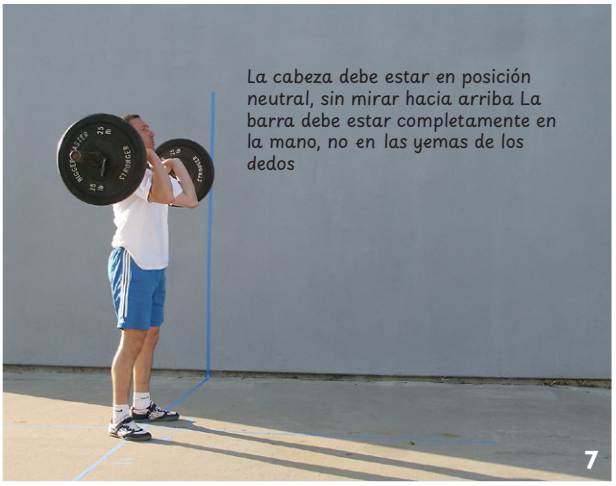
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com









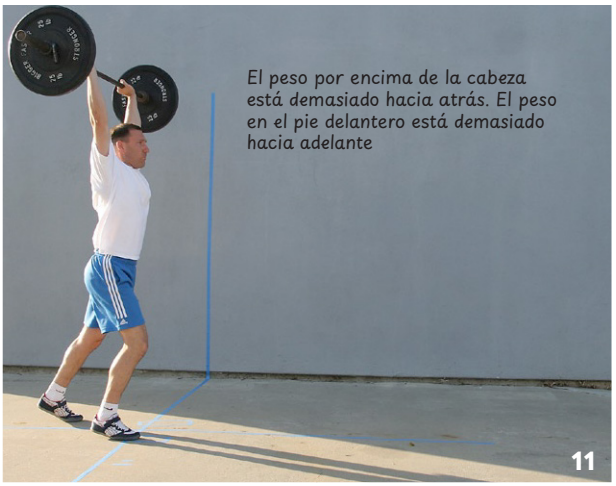


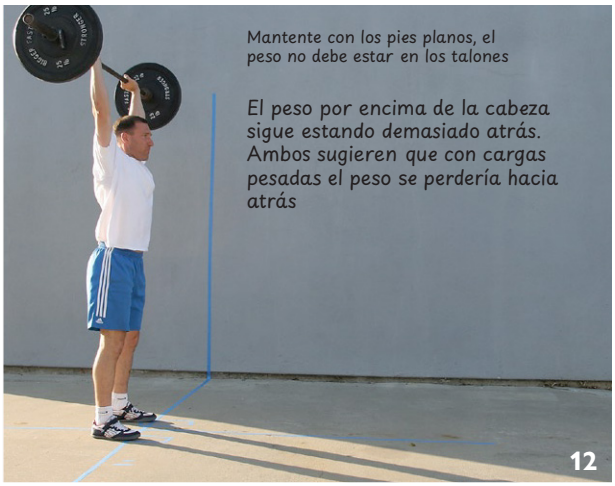


® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com





Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

Mike Burgener, también conocido como "Coach B" o simplemente "Burg," es el propietario de Mike's Gym (un afiliado de CrossFit y Centro de Entrenamiento Regional de USAW), un entrenador internacional sénior de USAW, antiguo entrenador del equipo mundial juvenil (1996-2004) y del equipo mundial sénior (2005), y entrenador de fuerza y acondicionamiento en la Escuela Secundaria Rancho Buena Vista en Vista, California. Enseña los seminarios de certificación de levantamiento olímpico de dos días de CrossFit.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Fundamentos, Virtuosismo y Maestría

Una Carta Abierta a los Entrenadores de CrossFit
Revista de CrossFit Agosto 2005
Greg Glassman

En gimnasia, realizar una rutina sin errores no te asegura una puntuación perfecta de 10.0, solo un 9.7. Para conseguir los últimos tres décimos, debes demostrar "riesgo, originalidad y virtuosismo" y además no cometer errores en la ejecución de la rutina.

El riesgo es simplemente ejecutar un movimiento que probablemente se falle o se haga mal; la originalidad es un movimiento o combinación de movimientos únicos para el atleta—un movimiento o secuencia no visto antes. Es comprensible que los gimnastas novatos amen demostrar riesgo y originalidad, ya que ambos son dramáticos, divertidos e impresionantes—especialmente entre los mismos atletas, aunque el público es menos propenso a notar cuando alguno de ellos es demostrado.

El virtuosismo, sin embargo, es algo completamente diferente. En gimnasia, se define como "realizar lo común de manera extraordinaria." A diferencia del riesgo y la originalidad, el virtuosismo es esquivo, extremadamente esquivo. Sin embargo, es fácilmente reconocido por el público, así como por el entrenador y el atleta. Pero más importante, más a mi punto, el virtuosismo es más que el requisito para ese último décimo de punto; es siempre la marca de la verdadera maestría (y del genio y la belleza).

Existe una tendencia irresistible entre los principiantes que desarrollan cualquier habilidad o arte, ya sea aprendiendo a tocar el violín, escribir poesía o competir en gimnasia, de pasar rápidamente por los fundamentos y avanzar hacia movimientos, habilidades o técnicas más elaboradas y sofisticadas. Esta compulsión es la maldición del principiante—la prisa por la originalidad y el riesgo.

La maldición del principiante se manifiesta como un adorno excesivo, una creatividad absurda, fundamentos débiles y, en última instancia, una notable falta de virtuosismo y un dominio retrasado. Si alguna vez has tenido la oportunidad de ser enseñado por los mejores en cualquier campo, probablemente te hayas sorprendido de lo simple, fundamental y básico que era la instrucción. La maldición del principiante afecta tanto al aprendiz como al maestro. El entrenamiento físico no es diferente.

Lo que inevitablemente condenará un programa de entrenamiento físico y diluirá la eficacia de un entrenador es la falta de compromiso con los fundamentos. Esto lo vemos cada vez más en la programación y en la supervisión de la ejecución. Rara vez ahora vemos prescritos los cortos y intensos dúos o tríos que epitomizan la programación de CrossFit. Rara vez los entrenadores realmente examinan minuciosamente la mecánica de los movimientos fundamentales.

Entiendo cómo sucede esto. Es natural querer enseñar movimientos avanzados y llamativos. El deseo de alejarse rápidamente de lo básico y avanzar hacia movimientos más complejos surge del deseo natural de entretener a tu cliente e impresionarlo con tus habilidades y conocimiento. Pero no te equivoques: es un error garrafal. Enseñar un arranque sin aún tener una sentadilla por encima de la cabeza, enseñar una sentadilla por encima de la cabeza sin aún tener una sentadilla de aire, es un error colosal. Esta prisa por avanzar aumenta el riesgo de lesiones, retrasa el progreso y reduce el rendimiento de los esfuerzos del cliente. En resumen, retrasa su acondicionamiento físico.

Si insistes en lo básico, realmente insistes en ello, tus clientes reconocerán inmediatamente que eres un entrenador maestro. No se aburrirán; quedarán asombrados. Te lo prometo. Rápidamente reconocerán la potencia de los fundamentos. También progresarán de manera medible más allá de aquellos que no han tenido la fortuna de contar con un maestro tan arraigado y comprometido con lo básico.

El entrenamiento mejorará, los clientes avanzarán más rápido, y parecerás más experimentado y profesional, ganando más respeto, si simplemente te comprometes de nuevo con lo básico.

Hay mucho tiempo dentro de una sesión de una hora para calentar, practicar un movimiento o habilidad básica o intentar un nuevo récord personal o levantamiento máximo, discutir y criticar los esfuerzos de los atletas, y luego realizar un par o trío de ejercicios utilizando estas habilidades o simplemente jugar. Jugar es importante. Voltear neumáticos, baloncesto, carreras de relevos, juegos de persecución, Hooverball, y similares son esenciales para una buena programación, pero son condimentos—como la sal, la pimienta y el orégano. No son platos principales.

Los entrenadores de CrossFit tienen las herramientas para ser los mejores entrenadores del mundo. Realmente lo creo. Pero bueno nunca es suficiente, y queremos ese último décimo de punto, el 10.0 completo. ¡Queremos virtuosismo!

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

La Sentadilla de Arranque

Greg Glassman



La sentadilla de arranque es el ejercicio central definitivo, el corazón del arranque y sin igual en el desarrollo de movimientos atléticos efectivos.

Esta joya funcional entrena para la transferencia eficiente de energía de partes grandes a pequeñas del cuerpo, lo que es esencial en el movimiento deportivo. Por esta razón, es una herramienta indispensable para desarrollar velocidad y potencia.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

La sentadilla aérea también exige y desarrolla flexibilidad funcional, y de manera similar mejora la sentadilla al amplificar y castigar severamente los errores en la postura, el movimiento y la estabilidad de la sentadilla.

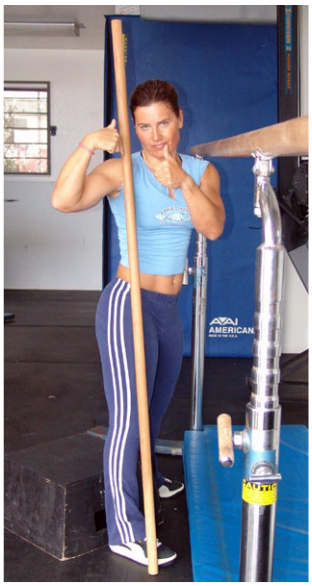
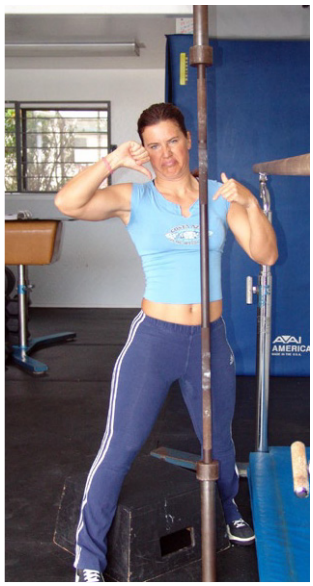
La sentadilla aérea es para el control del centro, la estabilidad y el equilibrio lo que el clean y snatch son para la potencia: insuperable.

Irónicamente, la sentadilla aérea es extremadamente simple pero universalmente problemática para los principiantes. Hay tres obstáculos comunes para aprender la sentadilla aérea. El primero es la escasez de instrucción adecuada: fuera de la comunidad de levantamiento olímpico, la mayoría de las instrucciones sobre la sentadilla aérea son lamentablemente incorrectas, completamente erróneas. El segundo es una sentadilla débil: necesitas tener una sentadilla sólida como una roca para aprender la sentadilla aérea. Recomendamos encarecidamente que revises el número de diciembre de 2002 del CrossFit Journal sobre sentadillas antes de intentar la sentadilla aérea; podrías ahorrarte mucho tiempo a largo plazo. El tercer obstáculo es comenzar con demasiado peso: no tendrás ninguna posibilidad de aprender la sentadilla aérea con una barra. Necesitarás usar una varilla de madera o un tubo de PVC; usar algo de más de cinco libras para aprender este movimiento y tu sentadilla aérea no progresará.

Aquí está nuestro proceso de siete pasos para aprender la sentadilla aérea:

1. Comienza solo cuando tengas una sentadilla fuerte y utiliza una varilla o tubo de PVC, no un peso. Debes ser capaz de mantener una sentadilla profunda con la espalda arqueada, la cabeza y los ojos hacia adelante, y el peso del cuerpo principalmente en los talones durante varios minutos como requisito previo para la sentadilla aérea. Incluso una barra de entrenamiento de 15 libras es demasiado pesada para aprender la sentadilla aérea.



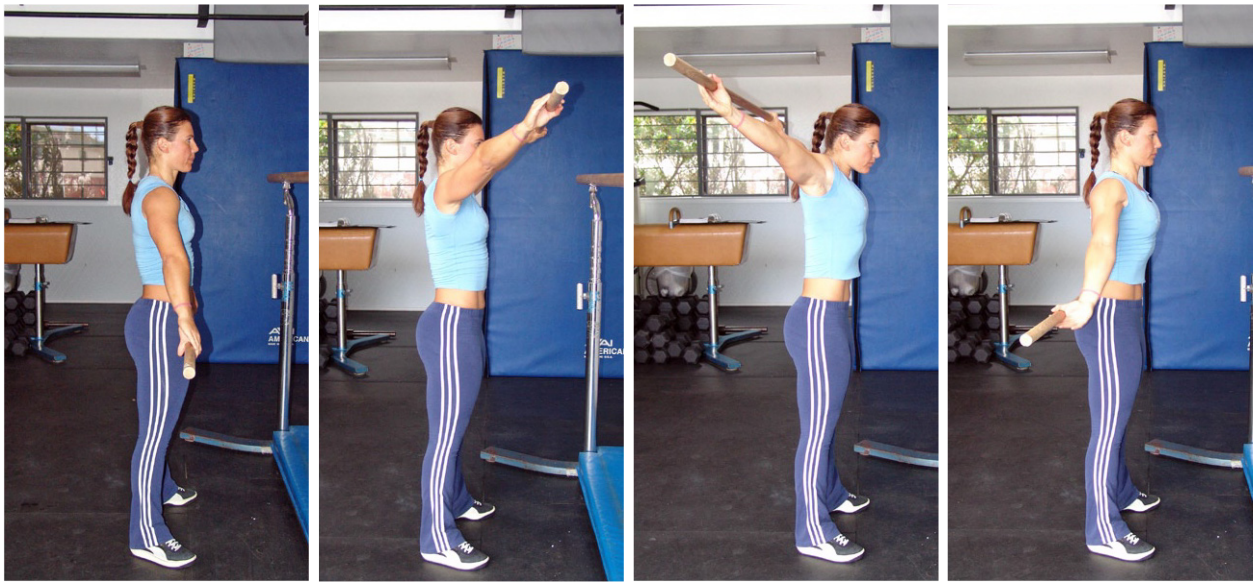



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

2. Aprende a realizar los movimientos de “deslocaciones” o “pasadas” con los brazos rectos utilizando la barra. Debes ser capaz de mover la barra casi trescientos sesenta grados, comenzando con la barra abajo y a la longitud de los brazos frente a tu cuerpo, y luego moverla en un arco amplio hasta que descanse abajo y detrás de ti sin doblar los brazos en ningún momento de su recorrido. Comienza con un agarre lo suficientemente ancho para pasar fácilmente y luego acerca las manos repetidamente hasta que el paso presente un estiramiento moderado de los hombros. Este es tu agarre de entrenamiento.



3. Debes ser capaz de realizar el movimiento de ida y vuelta en la parte superior, inferior y en cualquier punto intermedio mientras desciendes en la sentadilla. Practica deteniéndote en varios puntos del recorrido hacia el fondo, mantén la posición y balancea suavemente la barra de adelante hacia atrás, nuevamente, con los brazos rectos. Al fondo de cada sentadilla, mueve lentamente la barra de adelante hacia atrás.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

4. Aprende a encontrar el plano frontal con el bastón desde cada posición en la sentadilla. Practica esto con los ojos cerrados. Quieres desarrollar un sentido agudo de dónde se encuentra el plano frontal. Este es el mismo ejercicio que el paso 3, pero esta vez llevas el bastón a detenerse en el plano frontal y lo sostienes brevemente en cada pasada. Pide a un compañero de entrenamiento que verifique si en cada parada el bastón está en el plano frontal.



5. Comienza la sentadilla con barra sobre la cabeza manteniéndote de pie, erguido, y con el bastón lo más alto posible en el plano frontal. Debes empezar con el bastón directamente sobre tu cabeza, no detrás de ti, o peor aún, un poco hacia adelante.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

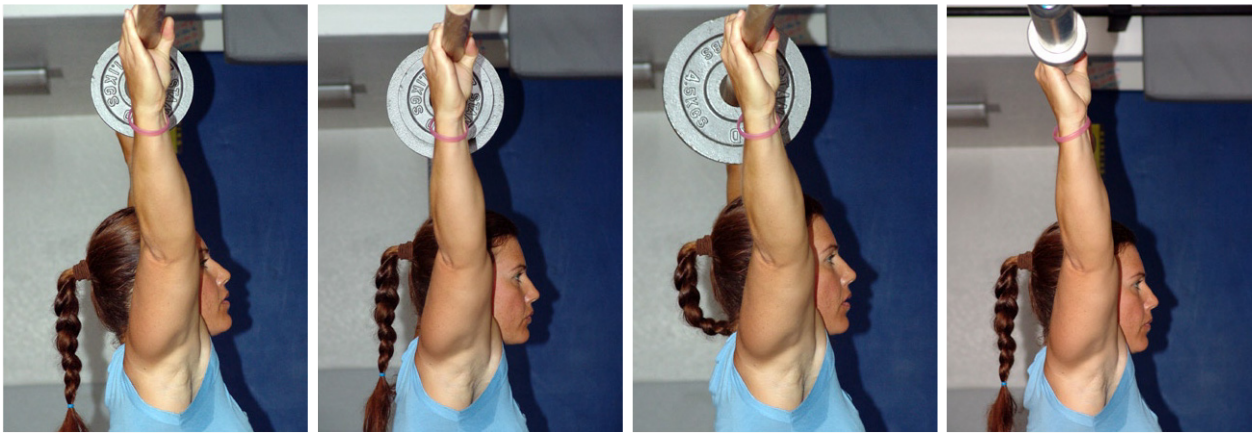
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

6. Baja muy lentamente hasta el fondo de la sentadilla, manteniendo la varilla en el plano frontal todo el tiempo. Pide a un compañero de entrenamiento que te observe desde un lado para asegurarse de que la varilla no se mueva hacia adelante o hacia atrás mientras te agachas. Moverse un poco detrás del plano frontal está bien, pero hacia adelante es un error grave. Si no puedes evitar que la varilla se adelante, puede que tu agarre sea demasiado estrecho. La varilla no se mantendrá en el plano frontal automáticamente; tendrás que tirarla hacia atrás deliberadamente mientras desciendes.



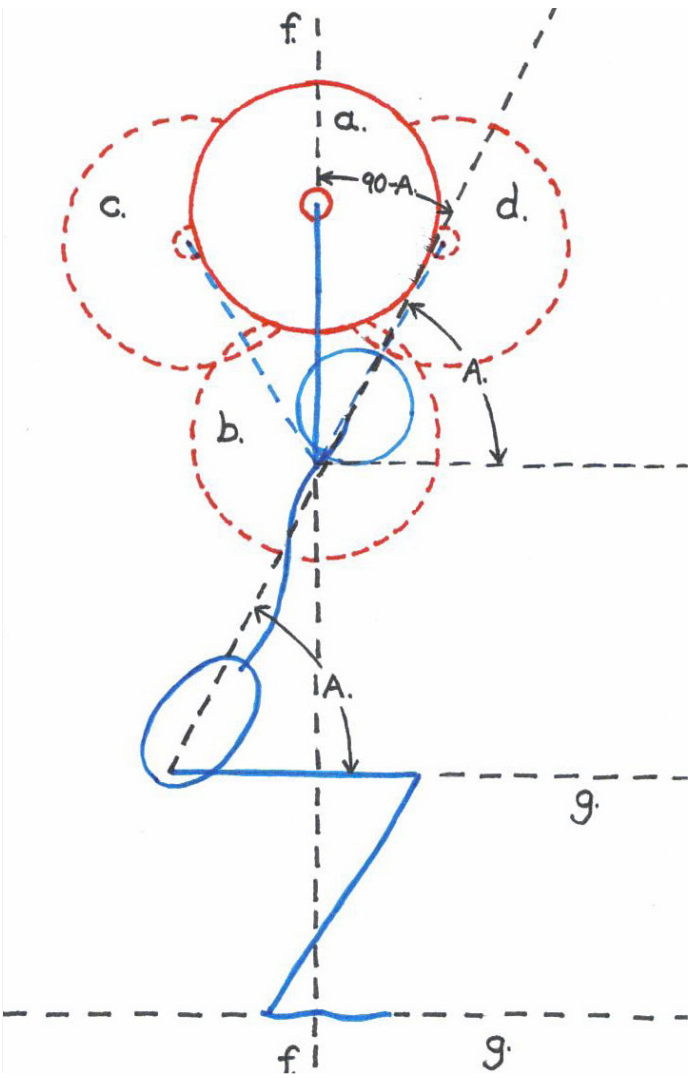
7. Practica la sentadilla de arranque con regularidad y aumenta la carga en pequeños incrementos. Podemos poner un disco de 2.5 libras en la varilla, luego uno de 5, después otro de 5 y uno de 2.5, y luego uno de 10. Luego usa una barra de entrenamiento de 15 libras, pero solo manteniendo una forma perfecta. No tiene sentido añadir peso si la varilla, y más tarde la barra, no se puede mantener en el plano frontal.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



A: El ángulo de inclinación del torso sobre la horizontal. A medida que se perfecciona la sentadilla, este ángulo aumenta. La sentadilla se vuelve más vertical a medida que la fuerza del atleta y la conexión neural con la cadena posterior aumentan. Los ángulos de inclinación más bajos se crean al intentar inclinarse lejos de una cadena posterior débil y hacia los cuádriceps. Aunque es técnicamente correcto, el ángulo más bajo es mecánicamente desfavorable.

90-A: Este es el ángulo de rotación de los brazos, en los hombros, más allá de la cabeza. Cuanto menor es A, mayor es la rotación, 90-A, requerida de los hombros para mantener la barra en el plano frontal. Cuanto mayor es 90-A, más ancho es el agarre necesario para permitir que los hombros giren y mantengan la barra en el plano frontal. En última instancia, la conexión/fuerza de la cadena posterior determinará la anchura del agarre, la elevación de la sentadilla y el grado de rotación de los hombros. La madurez y calidad de la sentadilla es un determinante de toda la mecánica de la sentadilla por encima de la cabeza.

g: Estas líneas marcan la horizontal

f: Esta línea define el plano frontal. Divide al atleta en mitad delantera y trasera. En la sentadilla (como en la mayoría de los movimientos de levantamiento de pesas) el atleta se esfuerza por mantener la carga en este plano. Si una carga se desvía sustancialmente de este plano, el atleta debe traerla de vuelta, lo que a su vez le desequilibra.

b: Esta es aproximadamente la posición para una sentadilla trasera o frontal.

a: Esta es la posición para la sentadilla por encima de la cabeza. Con perfecta estabilidad, movimiento y alineación, esta posición no incrementa el momento sobre la cadera o la espalda. La diferencia en la fuerza del atleta al hacer la sentadilla aquí, por encima de la cabeza, en lugar de en la posición b, la sentadilla trasera o frontal, es una medida perfecta de inestabilidad en el torso, las piernas o los hombros, y de una línea de acción incorrecta en los hombros, caderas o piernas, y de una postura débil o defectuosa en la sentadilla.

c: Esta posición tiene la carga detrás del plano frontal. Puede de hecho disminuir el momento sobre la cadera y la espalda. Mientras se mantenga el equilibrio, la posición es fuerte.

d: Este es un error fatal en la sentadilla por encima de la cabeza. Incluso un leve movimiento en esta dirección incrementa enormemente el momento en la cadera y la espalda. Moverse en esta dirección, incluso con una carga pequeña, puede colapsar la sentadilla como un castillo de naipes.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Con práctica, podrás acercar tus manos y mantener la barra en el plano frontal. Con el tiempo, puedes desarrollar suficiente control y flexibilidad para descender hasta una sentadilla profunda con los pies y manos juntos sin que la barra se desplace hacia adelante. Practicar esto es un excelente ejercicio de calentamiento y enfriamiento.

La sentadilla con barra por encima mejora el control del núcleo al castigar cualquier inestabilidad hacia adelante con un aumento instantáneo del momento sobre la cadera y la espalda. Cuando la barra se sostiene perfectamente encima y estática, lo cual es casi imposible, la sentadilla no genera mayor carga sobre la cadera o la espalda, pero moverse demasiado rápido, en la línea de acción incorrecta o tambalearse puede hacer que incluso las cargas más ligeras caigan como un castillo de naipes. Tienes dos, y solo dos, opciones seguras para abandonar: dejar caer la carga hacia adelante y retroceder o caer hacia atrás, o dejar caer hacia atrás y avanzar o caer hacia adelante. Ambas son seguras y fáciles. Escapes laterales no son una opción.

La diferencia entre tu sentadilla con barra por encima y tu sentadilla trasera o frontal es una medida sólida de tu estabilidad y control del núcleo y la precisión de tu postura y línea de acción en la sentadilla. Mejorar y desarrollar tu sentadilla con barra por encima corregirá fallos no visibles en la sentadilla trasera y frontal.

A medida que aumentan tus máximos en sentadilla con barra por encima, trasera y frontal, su medida relativa revela mucho sobre tu potencial en desarrollo para el movimiento atlético.

Un promedio de tus máximos en sentadilla trasera y frontal es una excelente medida de la fuerza de tu núcleo, caderas y piernas. Tu máximo en sentadilla con barra por encima es una excelente medida de tu estabilidad y control del núcleo y, en última instancia, de tu capacidad para generar poder atlético efectivo y eficiente.

Tu máximo en sentadilla con barra por encima siempre será una fracción del promedio de tus máximos en sentadilla trasera y frontal, pero, idealmente, con el tiempo, deberían converger en lugar de divergir.

Si divergen, estás desarrollando fuerza en caderas y núcleo, pero tu capacidad para aplicar poder de manera eficiente distalmente se reduce. En actividades atléticas, podrías ser propenso a lesiones. Si convergen, estás desarrollando fuerza y poder útiles que se pueden aplicar con éxito a movimientos atléticos.

La aplicación funcional o utilidad de la sentadilla con barra por encima puede no ser evidente de inmediato, pero hay muchas situaciones en el mundo real donde objetos lo suficientemente altos para pasar por debajo son demasiado pesados o no lo suficientemente libres para ser levantados o empujados por encima, pero pueden ser elevados primero bajando las caderas hasta que los brazos puedan bloquearse y luego subiendo en sentadilla.

Una vez desarrollada, la sentadilla con barra por encima es algo hermoso: una obra maestra de control, estabilidad, equilibrio, poder eficiente y utilidad. A por ello.

◇

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador personal y de acondicionamiento físico desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2008 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El hombro en levantamiento

Greg Glassman

¿Cuál debería ser la contribución del hombro al levantar peso sobre la cabeza? ¿El hombro debe permanecer fijo o elevarse hacia la oreja durante un levantamiento? Estas preguntas surgieron recientemente en el foro de mensajes de CrossFit y llegaron a otros sitios de fitness donde nuestras respuestas y prácticas contrastan con la ortodoxia local.

Por interesantes que sean las preguntas —y son potencialmente vitales en términos de seguridad y eficacia— también ofrecen una oportunidad para detallar cómo en CrossFit evaluamos típicamente todos los métodos de entrenamiento y resolvemos cuestiones y preocupaciones técnicas. Ese es precisamente el propósito de este artículo: revelar nuestro pensamiento sobre lo que guía y fundamenta nuestras creencias y prácticas.

Para responder a la pregunta sobre el papel del hombro en el levantamiento por encima de la cabeza, queremos analizar los métodos y técnicas de los atletas que levantan o sostienen cargas significativas por encima de la cabeza en el curso normal de su deporte; evaluar esos métodos frente a los principios observados, confiables y reconocidos del rendimiento humano; y realizar experimentos locales, donde sea ético y sensato hacerlo. Evaluamos los métodos de manera experiencial, teórica y clínica, pero cada paso tiene una naturaleza empírica. Incluso nuestras teorías solo tienen utilidad en la medida en que son consistentes con la observación.

Al buscar atletas cuyo deporte regularmente implica cargas significativas por encima de la cabeza, encontramos un tesoro con los gimnastas y levantadores de pesas (levantadores olímpicos).

Las cargas, velocidad, ángulos, rango de movimiento y dinámicas extremas del hombro durante la gimnasia no tienen igual





en otros deportes. A menudo decimos que los gimnastas son los estudiantes de posgrado del trabajo de hombros y otros atletas están en la escuela primaria. Las cargas sobre la cabeza que experimentan los gimnastas son enormes y a menudo implican aterrizar en un pino desde alturas significativas o moverse poderosamente a través de un pino.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

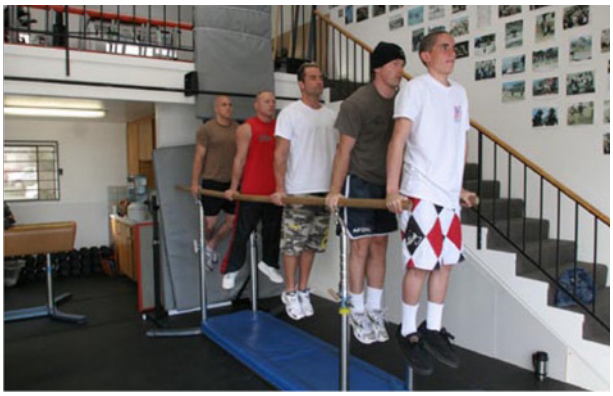
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Como ejemplos, basta con mirar el "handstand de lanzamiento hacia atrás" realizado en las barras paralelas y el "flic-flac" ejecutado en el ejercicio libre, ambos del sitio Drills and Skills del entrenador Roger Harrell.

Sobre el papel del hombro al sostener cargas por encima de la cabeza, la perspectiva de los gimnastas es muy clara. El hombro debe estar pegado a la oreja. A esto se le llama "hombro activo". En cualquier actividad, un hombro activo es aquel que trabaja contra una carga. En una parada de manos, esto significa que está firmemente cerca de la oreja gracias al músculo trapecio; en un soporte en las barras paralelas, sin embargo, el "hombro activo" se mantiene hacia abajo y alejado de las orejas por el músculo dorsal ancho. En ambos casos, el hombro activo trabaja contra la carga. Usamos el término "inactivo" o "pasivo" para referirnos a un hombro que cede a una carga. A los gimnastas se les enseña desde temprano a "meter los hombros en las orejas" para lograr fuerza, control y estabilidad por encima de la cabeza.





Los levantadores de pesas también son expertos en levantar cargas por encima de la cabeza; eso es todo lo que hacen. Las dinámicas y las cargas que se soportan en el arranque son enormes. Echa un vistazo al avatar de Pyrros Dimas en el foro de mensajes de Dan John. No se necesita mucha imaginación para apreciar la dificultad y las exigencias de levantar casi el doble de tu peso corporal y atraparlo en una sentadilla sobre la cabeza, la postura más desafiante y exigente. (Consulta esta publicación en el foro para una foto de hombros activos en un arranque de 200 kg.)



Para los levantadores de pesas, la importancia de un hombro activo al levantar y soportar peso por encima de la cabeza también es clara. Considera de nuevo el arranque. Es una poderosa contracción del trapecio la que impulsa la carga hacia arriba antes de que el atleta se lance debajo para atrapar la barra en una sentadilla sobre la cabeza. La potente contracción del trapecio continúa la aceleración de la barra comenzada por las caderas y las piernas y llevada a través de la extensión completa de la cadera, cuando la cadera se invierte instantáneamente. Ese mismo encogimiento de hombros impulsa al atleta debajo de la barra donde la atrapa, con los brazos completamente extendidos, apoyado por el reclutamiento completo del trapecio: un hombro activo. El mismo encogimiento, el dinámico "hombro activo", impulsa la carga, lanza al atleta y sostiene la carga.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

¿Qué principios, si los hay, del rendimiento humano respaldan los enfoques específicos de los levantadores de pesas y los gimnastas para manejar cargas sobre la cabeza?



Primero, un rango completo de movimiento y líneas de acción más largas tienen una mayor aplicación atlética que sus contrapartes limitadas. Ofrecen patrones de reclutamiento motor más naturales y mayor potencia gracias a un recorrido más largo. En CrossFit no hacemos sentadillas parciales, presiones parciales o levantamientos parciales. Buscamos la línea de acción más larga con un rango completo de movimiento. Un hombro activo extiende el alcance sobre la cabeza por centímetros.



Segundo, las partes del cuerpo que están más cerca del centro (más proximales) son más fuertes que las partes más alejadas (más distales). Se puede realizar un trabajo mejor y más potente con las partes proximales que con las distales. Al reclutar los trapecios en los levantamientos sobre la cabeza, reclutamos músculos mucho más fuertes que los de los brazos. (Todos podemos encoger más peso que el que podemos presionar.)

Tercero, los movimientos atléticos generalmente se expresan en una ola de reclutamiento muscular desde el núcleo hasta las extremidades (de proximal a distal), donde las partes del cuerpo más grandes y fuertes aceleran las cargas y las pasan a las partes del cuerpo más pequeñas y débiles para una aceleración continua. Sacar el hombro activo de los levantamientos sobre la cabeza deja una ruptura en la cadena cinética en el caso del 'jerk' o 'push-press' y acorta la cadena en el 'shoulder press'.



Sería apropiado preguntar a los levantadores de pesas y gimnastas sobre la prevalencia y propensión a lesiones de hombro en sus respectivos deportes. Lo hemos hecho y no hemos encontrado razón para sospechar que tengan más o menos lesiones de hombro que la población general. Los entrenadores son generalmente fuentes muy confiables para evaluar la propensión de un deporte a las lesiones. Pregunta a un entrenador de fútbol si ve ligamentos de rodilla rotos y la respuesta será una risa de reconocimiento y asentimiento. Pregunta sobre espaldas rotas y obtendrás un rápido "no". Nuestros entrenadores de levantamiento de pesas y gimnasia reconocen un buen número de lesiones regulares, incluso comunes, pero no en el hombro.



¿Cómo les ha ido a los CrossFitters levantando sobre la cabeza con un hombro activo? Al igual que los levantadores de pesas y gimnastas, no tenemos razón para sospechar ninguna relación causal significativa entre nuestros levantamientos sobre la cabeza y las lesiones de hombro. En las comunidades de fitness donde levantar sobre la cabeza es

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Aunque aparentemente es perjudicial, suele haber evidencia clara de deterioro inactivo o pasivo del hombro durante el levantamiento por encima de la cabeza.

Varios CrossFitters, Tyler Hass y yo, por nombrar dos, hemos experimentado con movimientos gimnásticos simples y hombros pasivos, para nuestro disgusto (como se relata aquí). Tyler descubrió que hacer el pino sin abrazar los hombros por las orejas era desastroso, y yo descubrí que alejar hábilmente los hombros de las orejas en el pino era increíblemente doloroso.

Nuestra opinión es que el hombro activo es un fuerte ancla, apoyo y motivador para movimientos de gran fuerza, alto impacto o gran potencia. El hombro inactivo no lo es. La dinámica de las contribuciones del hombro a los movimientos de levantamiento de pesas y gimnasia sugiere un valor potencial en ejercicios que simplemente mueven el hombro de pasivo a activo desde diferentes posturas. Esto se puede hacer colgado de una barra, en un soporte sobre anillas o barras, y mientras se cuelga una barra con el brazo extendido hacia abajo y delante de las piernas. Curiosamente, sólo el tercero de estos movimientos, el "encogimiento de hombros", es un ejercicio habitual en el gimnasio y se reconoce como poderoso e importante.

Las lecciones que hemos extrapolado de esta mirada al levantamiento y apoyo por encima de la cabeza se pueden aplicar a dominadas, fondos, limpiezas, arranques, prensas, tirones, flexiones e incluso remo y han redoblado nuestro compromiso con una poderosa participación del hombro para cada uno de estos ejercicios.

Al tomar fotografías para este artículo encontramos algunas limitaciones posturales en algunos de nuestros mejores atletas. Uno en particular tuvo grandes problemas para sostener una barra por encima de su cabeza con los hombros elevados hacia las orejas. El mismo atleta ha demostrado repetidamente grandes dificultades para hacer el pino y otros trabajos por encima de la cabeza. Hace tiempo que conocemos las limitaciones posturales que revelan deficiencias funcionales. Ahora tenemos otro al que prestar atención.





Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Rabdomiólisis inducida por CrossFit

Greg Glassman



Advertimos sobre la rabdomiolisis en una edición anterior (CrossFit Journal 33, mayo 2005) y volvemos al tema este mes no solo para repetir nuestra advertencia, sino para compartir las lecciones que hemos aprendido sobre la "rhabdo por esfuerzo."

Antes de que el primer caso de rhabdo llegara a nuestra atención, advertíamos regularmente sobre la potencia de CrossFit siempre que teníamos la oportunidad. En la edición de enero de 2005 del diario, ofrecimos la siguiente precaución para los nuevos que enfrentan el WOD (entrenamiento del día): "Innumerables expertos de comunidades deportivas y de operaciones especiales, considerados a prueba de balas, han sido quemados en el altar del ego y la intensidad." Resulta que la quema es rhabdo, y ahora nos encontramos obligados no solo a explicar la potencia de CrossFit sino a advertir sobre su potencial letalidad.

Podemos prescindir de muchos detalles médicos con una descripción rápida y sencilla de la rabdomiolisis como un colapso sistémico potencialmente letal iniciado por los riñones en respuesta a la presencia de restos de fibras musculares y desechos en el torrente sanguíneo. Hay varios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

causas y tipos de rabdomiólisis, clasificadas por la causa subyacente de la descomposición muscular. Con CrossFit estamos lidiando con lo que se conoce como rabdomiólisis por esfuerzo. Puede incapacitar, mutilar e incluso causar la muerte.

Hasta la fecha hemos visto cinco casos de rabdomiólisis por esfuerzo asociados con entrenamientos de CrossFit. Cada caso resultó en la hospitalización de la persona afectada. La estancia hospitalaria más larga fue de seis días, la más corta de dos días. Todos se han recuperado por completo. El más afectado estuvo extremadamente enfermo, el menos afectado no tuvo quejas más allá de la rigidez. Todos estaban extremadamente adoloridos. Sin embargo, la rigidez no explica adecuadamente el malestar de la rabdomiólisis. El más afectado, un miembro de SWAT, relata que seis días de morfina intravenosa apenas aliviaron el dolor.

Las víctimas incluyen:

1) Estudiante universitaria, surfista, ciclista de montaña, poco más de veinte años. Su segunda clase de CrossFit en tres días fue un entrenamiento de grupo rápido e intenso que incluyó dominadas asistidas de alta repetición. Se sintió adolorida, luego más adolorida. Fue a urgencias. Fue admitida. Pasó tres días en el hospital. No se "sentía enferma."
2) Dermatólogo en sus últimos cuarenta años. Aficionado al tenis. Activo y competitivo de manera recreativa. Su primer entrenamiento de CrossFit fue el lunes, el segundo el miércoles. Jugó varias horas de tenis el viernes, sábado y domingo. Hospitalizado el lunes. Su principal queja fue rigidez.

3) Un hombre de SWAT de mediana edad, famoso por sus hazañas en una oficina del sheriff muy activa. Un amigo CrossFitter lo llevó a una primera experiencia parecida a "Helen". Casi lo mata, literalmente. Nuestro primer y peor episodio de rabdomiólisis (y el descrito en detalle en el número 33 de la revista). Ahora es un CrossFitter entusiasta.
4) Lanzadora de softball universitaria. Desafió la hombría de su novio corredor cuando se quejó del entrenamiento "Tabata This" de CrossFit. El corredor le dio el desafío Pepsi a su novia. No terminó el entrenamiento y fue hospitalizada tres días después durante cuatro días. Una chica muy enferma.

5) Personal de operaciones especiales. Ignoró advertencias para aprender algo sobre CrossFit antes de asistir a un seminario de CF de tres días. Puso a prueba su rutina de musculación y carrera con CrossFit y sufrió rendimientos del tercer y cuarto cuartil en los dos primeros de tres días, se redujo a observar el día 3 (probablemente le salvó la vida), y en el hospital durante los días 4 al 8. Demasiado CrossFit demasiado pronto.

Los cinco se han recuperado completamente. El más afectado, el hombre de SWAT, ahora es un CrossFitter comprometido y puede superar fácilmente entrenamientos que una vez casi lo matan.

Hemos visto rabdomiólisis en hombres y mujeres, y en jóvenes y personas de mediana edad. Todos han sido y siguen siendo competidores duros y eran, según los estándares comunes y populares, muy en forma. Todos eran atletas. No hemos visto ni oído de un caso de rabdomiólisis por esfuerzo que involucre a individuos previamente sedentarios o inactivos.
Los escenarios, circunstancias, edad, género, antecedentes y entrenadores involucrados varían ampliamente en nuestros cinco casos, pero cada víctima era nueva en CrossFit. Cada una fue afectada por su primer o segundo entrenamiento. Las víctimas del golpe uno-dos tuvieron su segundo entrenamiento dos días después del primero.

No hemos encontrado un régimen de entrenamiento aparte del movimiento funcional constantemente variado ejecutado a alta intensidad (CrossFit) que reduzca las probabilidades de colapsar y quemarse, de potencialmente contraer rabdomiólisis, cuando se expone por primera vez a CrossFit. Ningún CrossFitter experimentado ha tenido problemas de rabdomiólisis.

Nuestras víctimas generalmente solo habían experimentado entrenamientos de baja potencia y baja intensidad. Los regímenes que separan el entrenamiento de fuerza del cardio casi siempre son de baja intensidad. Los entrenamientos de musculación combinados con carreras de larga distancia no son una preparación adecuada para el deporte, el combate, la emergencia o CrossFit.

Desde nuestro primer informe sobre rabdomiólisis hace cinco meses, la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA) ha publicado artículos en su revista y presentado expertos sobre rabdomiólisis en sus eventos. La rabdomiólisis descrita generalmente está correlacionada con agotamiento, deshidratación, alta humedad, altas temperaturas y prácticas prolongadas. Se ofrecen confusión mental y depósitos de sal como señales. Esta no es la rabdomiólisis que hemos presenciado.

La rabdomiólisis que hemos visto ha surgido de sesiones de veinte minutos o menos, con temperatura y humedad leve o baja. Las víctimas no jadeaban excesivamente, no se esforzaban, gruñían ni expresaban un malestar anormal por los entrenamientos. Los atletas que sufrieron rabdomiólisis entregaron resultados marginales en CrossFit

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

en sus actuaciones y no mostraron signos de malestar fuera de lo común. Salieron de sus entrenamientos aparentemente sin mayores problemas que cualquier otra persona. El entorno y las circunstancias atribuidas a la rabdomiólisis en la literatura deportiva y médica son tan diferentes de lo que hemos experimentado que hemos llamado a la rabdomiólisis que hemos visto como "rabdomiólisis fría."

Desde nuestra perspectiva, parece claro que estas personas fueron expuestas a demasiado trabajo en muy poco tiempo. Su entrenamiento previo—los tipos de programas ofrecidos en gimnasios comerciales, revistas de fitness, sitios populares de Internet, el ejército de EE.UU. (incluida la capacitación de operaciones especiales) y agencias de entrenamiento policial—resultaron ser terriblemente inadecuados para prepararlos para una salida de potencia sostenida.

Los atletas de élite de CrossFit están realizando 18,000 libras-pie de trabajo por minuto durante tres o cuatro minutos (¡eso es casi la mitad de un caballo de fuerza!). Esto es lo que nuestros atletas de alto nivel están haciendo en entrenamientos como "Fran." Sin entrenarse deliberadamente para lograr la máxima expresión de trabajo efectivo en un dominio de tiempo amplio, es prácticamente imposible entregar una salida de potencia tan alta como la de nuestros atletas. El estímulo de entrenamiento para desarrollar la resistencia al poder que se acerque al de nuestros atletas simplemente no existe. CrossFit emplea ejercicios, líneas de acción y plantillas de programación que permiten la expresión de un volumen máximo de trabajo en un amplio dominio de tiempo. No creemos que nadie más esté haciendo esto en ningún lugar.

Los atletas de programas de entrenamiento convencionales han encontrado que, en comparación con los atletas entrenados en CrossFit, a) no pueden mantener cargas de trabajo igualmente altas, b) es probable que sufran traumatismos ortopédicos al intentarlo, y c) desarrollan rabdomiólisis a niveles de salida de potencia que son fácilmente mantenidos por los habituales de CrossFit, incluidas mujeres, atletas mayores y niños.

Lo que nos enseña el brote de rabdomiólisis es que los CrossFitters están entrenados para realizar más trabajo, trabajo más efectivo y trabajo más seguro en un período de tiempo determinado que cualquier otro atleta. Creo que podemos, hemos y seguiremos demostrando esto a todos los que deseen mirar, escuchar y pensar.

El modelo de "más trabajo, trabajo más efectivo y trabajo más seguro" de CrossFit explica los rendimientos débiles y la ocasional rabdomiólisis entre atletas aparentemente en forma expuestos a CrossFit, nuestra superioridad sobre los protocolos de entrenamiento tradicionales en ensayos clínicos, y la ausencia total y completa de desafíos a los rendimientos de entrenamiento de CrossFit por parte de no-CrossFitters en un llamado público prolongado de casi cinco años para que personas más en forma y fuertes en cualquier lugar muestren de lo que son capaces.

La naturaleza, el combate y las emergencias pueden exigir altos volúmenes de trabajo realizados rápidamente para el éxito o la supervivencia. Hasta que otros se unan a CrossFit en la preparación de atletas para esta realidad, el problema de la rabdomiólisis por esfuerzo será nuestro de enfrentar solos.

Hemos identificado tres áreas clave donde podemos minimizar la exposición de personas desprevenidas a los desafíos físicos del mundo real. Nuestro programa de reducción de rabdomiólisis incluye ofrecer clases de "elementos" para los recién llegados, donde el ritmo, y por ende la salida de potencia, se mantiene baja mientras los atletas tienen tiempo para aprender nuevos movimientos y desarrollarse y adaptarse gradualmente a salidas de potencia más altas. El modelo mental que hemos dado a nuestros entrenadores es el de una entrada más larga a la autopista de la intensidad total para los recién llegados.

Para nuestros seminarios, estamos emitiendo órdenes de precaución previas al seminario a los participantes recomendando la exposición a los movimientos funcionales antes de la fecha del seminario. Estamos produciendo un video/DVD previo al seminario que advertirá sobre la rabdomiólisis y ayudará a los participantes a prepararse para el seminario. También vamos a identificar a los asistentes no iniciados en CrossFit y aconsejarles personalmente para que moderen sus esfuerzos y participación.

Finalmente, estamos hablando con nuestro diseñador de sitios web sobre advertencias más visibles para captar a cualquier persona desprevenida que pueda decidir imprudentemente, a pesar de nuestras advertencias, enfrentar un entrenamiento a toda máquina y totalmente despreparada.

◇

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Fue gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Sit-Up de Glúteo-Hamstring

Greg Glassman

Tenemos cuatro desarrolladores de glúteos-hamstring (GHD) (http:// store.sorinex.com/product_p/ghb-1.htm) en CrossFit Santa Cruz. Los usamos para extensiones de espalda y sit-ups. Este mes exploramos el sit-up del desarrollador de glúteos-hamstring, anteriormente conocido como sit-up de silla romana.

El sit-up de GHD fue una vez un ejercicio común en el gimnasio. Hoy en día, es raro ver a alguien hacer algo más que extensiones de espalda en el GHD. En gran parte, el declive del sit-up de GHD o de silla romana coincidió con la aparición del crunch. El crunch se puso de moda debido a advertencias y afirmaciones en los medios populares sobre el impacto destructivo del sit-up tradicional en la espalda.

Se argumentó que los principales motores del sit-up estilo GHD eran los flexores de la cadera y no los abdominales, y en consecuencia, este tipo de sit-up, y otros similares, en realidad no eran buenos ejercicios para los abdominales. Además, se argumentó que reclutar los flexores de la cadera para levantar el torso era perjudicial para la columna lumbar.

Cada cierto tiempo, tenemos la suerte de encontrar a un fisiologista del ejercicio que repite este mensaje sobre la mala activación abdominal y la destrucción de la parte baja de la espalda frente al aparato GHD. Lo que hacemos es pedirles que se monten en el GHD y realicen una serie de treinta sit-ups para nosotros mientras repiten la afirmación de mala activación.

La diversión llega al día siguiente cuando el informe del científico del ejercicio es que están casi demasiado doloridos para sentarse. Reír, caminar, estar de pie y moverse es todo un suplicio. ¿Dónde lo sienten? En los abdominales.

Nuestra historia favorita en esta línea viene de Matt Weaver (www.speed101.com), posiblemente el ser humano más rápido del mundo. Además de ser conocido por alcanzar 85 mph en bicicleta, Matt fue coronado "Rey del Sit-Up" en la escuela secundaria por completar 100 sit-ups perfectos en un minuto. En una de sus primeras visitas a CrossFit Santa Cruz, se encontró en un circuito multiestación con un grupo de veteranos de CrossFit que incluía veintiún repeticiones de sit-ups de GHD con un rango completo de movimiento, con las manos llegando hasta el suelo.

El entrenamiento dejó a Matt enfermo inmediatamente después. Esto fue una sorpresa, pero nada lo preparó para lo que vino a la mañana siguiente: "Me desperté más tarde sin la menor capacidad de sentarme. Era como si el six-pack hubiera desaparecido por completo, aunque todas las costillas permanecían. La maldición me dejó únicamente capaz de rodar y deslizarme como una serpiente fuera de la cama. Desde allí tuve que usar mis brazos de formas humillantes para moverme. Evité ser visto. Pasó una semana, y comencé a revitalizarme."

¡Lo peor estaba por venir! Tras ser destronado como Rey del Sit-Up, los abdominales de Matt se habían hinchado y distendido notablemente. Este chico parecía gordo y quemado por el sol, donde la semana anterior había estado definido y pálido. A medida que la hinchazón disminuía, su abdomen creció y creció

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

y creció. El padre de Matt, John, es médico de urgencias, así que fue consultado. Se rió tanto que casi se desmayó. (Nuestro tipo de médico.)

Antes de que la hinchazón se detuviera, el escroto de Matt se había convertido en el tamaño de un pequeño y muy feo melón. No entendemos por qué no tenemos fotos.

Al parecer, los fluidos que habían hinchado los abdominales de Matt drenaron por el canal inguinal y llenaron el escroto. Ah, y aparentemente los GHD sit-ups reclutan los abdominales. Matt está convencido.

La lección que hemos sacado del GHD sit-up es que a pesar de la primacía de los flexores de cadera sobre los flexores del tronco, o los abdominales, en este sit-up se reclutan los abdominales de manera poderosa en dos formas. Primero, el movimiento lleva el tronco de una hiperextensión a una flexión total, aunque con una carga insignificante. (Ningún crunch puede igualar este rango de movimiento.) Segundo, el papel de los abdominales en este sit-up es poderoso y en gran parte isométrico—es decir, estabilizan el torso de una extensión indebida.

Este segundo punto es consistente con nuestra creencia de que las contracciones más poderosas, funcionales y de desarrollo del tronco son isométricas, no isocinéticas. Nuestros ejercicios favoritos de abdominales son predominantemente de estabilización o isométricos. El GHD sit-up, el L sit y la sentadilla por encima de la cabeza comparten este papel de estabilización. La falta de flexión del tronco en estos movimientos oculta su potencia para los no iniciados.

Nuestra experiencia con atletas y el trabajo de flexión estática de cadera como el L sit y ejercicios más dinámicos como el GHD sit-up nos han llevado a varias conclusiones:

1. La fuerza y eficacia de los flexores de cadera sugieren su importancia para el movimiento funcional. Un experto calculó que son capaces de generar muchas veces la fuerza que pueden los abdominales. Pensar que músculos con tanta ventaja mecánica no deberían usarse es ridículo.
2. La mayoría de los atletas modernos tienen debilidad en la flexión de cadera y esto afecta el rendimiento en general.
3. Flexores de cadera débiles aseguran abdominales débiles—especialmente los abdominales inferiores—y ninguna cantidad de crunches puede compensar. (Parece que cada gimnasio tiene una clase de abdominales con un instructor que tiene un prominente abultamiento abdominal inferior. Pídele que mantenga una rodilla levantada mientras se sostiene sobre la otra pierna y que resista que le empujes la rodilla hacia abajo con un par de dedos. Es fácil empujar la rodilla hacia abajo, y no debería serlo).
4. Sin ejercicios de contracción/estabilización estática, los abdominales nunca aprenden a desempeñar su rol más crítico y funcional—la estabilización de la línea media.

¿Qué hay del peligro para la parte baja de la espalda que se dice que inducen los ejercicios fuertes de flexores de cadera? No hemos inducido ni visto este daño. Sin embargo, tenemos algunas conjeturas sobre cómo podría haber ocurrido en comunidades donde los sit-ups en silla romana y los sit-ups tradicionales de entrenamiento militar eran ampliamente aceptados.

Primero, en el entrenamiento físico militar y de las fuerzas del orden donde el sit-up era el rey, era y es esencialmente un movimiento bifásico. Con los pies anclados y las rodillas dobladas, este sit-up se levanta con una ligera pausa en el medio de la acción. Mira un video de alguien haciendo estos sit-ups y verás la pausa.

Lo que sucede es que la parte superior de la espalda hace contacto sólido con el suelo bajo los abdominales superiores y así pueden flexionar el tronco y usar el punto de contacto como fulcro. A medida que el sit-up continúa, los abdominales medios flexionan el torso pero la curva lumbar se rinde sin encontrar resistencia y en plena contracción del recto medio la columna está neutral y no flexionada. La contracción ocurrió sin una carga real; el vientre y la espalda simplemente se hundieron más cerca del suelo. Esto detiene el sit-up pero la pelvis y la parte baja de la espalda tienen contacto sólido con el suelo, por lo que los flexores de cadera completan el movimiento. El conteo natural, bifásico, uno-dos del sit-up militar es una repetición de los abdominales superiores lanzando el movimiento a los flexores de cadera donde completan el movimiento. Abdominales superiores, flexores de cadera. Abdominales superiores, flexores de cadera. Sin un trabajo efectivo de abdominales medios.

Esta deficiencia de trabajo de abdominales medios, y en consecuencia la fuerza en el recto medio, y la violencia del lanzamiento de los abdominales superiores a los inferiores puede haber presentado un desgaste poco saludable en la columna lumbar. Esta comprensión provino, en parte, de un trabajo brillante de Koch, Blom y Jacob al producir el "Ab Mat" (http://www.backbuilder.com/abmat_situps.htm).

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

En segundo lugar, al observar a las personas realizar abdominales en el GHD, notamos que muy pocos emplean todo el conjunto de flexores de cadera al sentarse. Los flexores de cadera incluyen el iliopsoas y el recto femoral. El iliopsoas se origina en la columna lumbar y se une al fémur. En el abdominal, tira del atleta hacia la posición sentada desde la columna lumbar, lo que potencialmente crea fuerzas de cizallamiento incómodas en la columna. El recto femoral es la parte superior del cuádriceps y extiende la pierna y flexiona la cadera. Se origina en la pelvis y se une a la rótula a través del tendón rotuliano. En el abdominal, el recto femoral tira del atleta hacia la posición sentada desde la pelvis y la espina ilíaca. La activación del recto femoral durante el abdominal en el GHD hace dos cosas importantes. Primero, agrega una fuerza significativa al movimiento. La aceleración del torso hacia la posición vertical es tan fuerte cuando el recto femoral está comprometido que nuestros entrenadores pueden detectar su uso o falta de participación desde su visión periférica. Lo que aporta al movimiento es evidente en la velocidad y aceleración del torso. En segundo lugar, el recto femoral reduce la fuerza de cizallamiento en las vértebras lumbares al tirar desde la pelvis y la espina ilíaca en lugar de la columna lumbar.

Al entrenar el abdominal en el GHD, indicamos al atleta que extienda rápidamente las piernas mientras sube. La diferencia es obvia para todos los que observan cuando el recto femoral entra en acción. Aquellos que han identificado los abdominales en el GHD y otros abdominales con los pies anclados como una fuente de dolor lumbar parecen siempre tirar solo con el iliopsoas y nunca usar el recto femoral. Quienes han tenido problemas de dolor lumbar por abdominales en el GHD o en silla romana encontrarán un alivio considerable al entrenar para usar todo el conjunto de flexores de cadera al realizar abdominales.

http://media.crossfit.com/cf-video/cfj-oct-2005/glute-ham-demo.wmv

En tercer lugar, con demasiada frecuencia las comunidades que han valorado mucho los abdominales han descuidado típicamente el trabajo de extensión de cadera. El entrenamiento físico militar y policial históricamente ha estado enamorado de los abdominales. Es una de las métricas con las que tradicionalmente se mide la aptitud física en la policía y el ejército. En la mayoría de estos programas no hay sentadillas, no hay levantamientos de peso muerto, no hay ejercicios de buenos días, no hay levantamientos de piernas rígidas y no hay ejercicios de extensión de espalda o cadera. La cadena posterior en estas comunidades generalmente no ve más trabajo que correr o tal vez burpees. No sabemos qué significa este desequilibrio de ejercicios regulares de flexión de cadera con poca extensión de cadera y sin extensión completa de cadera en términos de lesiones. Sin embargo, el desequilibrio no puede ser algo bueno. De todos modos, consideramos que nuestros ejercicios de extensión de espalda y cadera en el GHD son indispensables para la salud de la parte baja de la espalda.





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



Empezamos a los principiantes en el GHD con asistencia para asegurarnos de que puedan bajar hasta estar paralelos sin colapsar. (El año pasado, y brevemente, entrenamos a un entrenador de la Universidad de Stanford que enfatizó mucho su enfoque en el entrenamiento de núcleo con la pelota suiza. Cuando lo pusimos en el GHD, cayó hacia atrás y no pudo levantarse. Tuvimos que ayudarlo a volver a la horizontal.) Si nuestro atleta tiene un núcleo tan débil como el del entrenador de Stanford, lo iniciamos con el AbMat y reintroducimos el GHD más adelante, cuando haya desarrollado más fuerza básica.

También advertimos contra sesiones excesivas en el GHD para los principiantes, para evitar el síndrome de melón de Matt Weaver descrito anteriormente. Este es un ejercicio potente y ha dejado fuera de juego a docenas de atletas fuertes durante unos días a una semana.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal. Fue gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Reimpresión de artículo del CrossFit Journal. Publicado por primera vez en la edición 39 del CrossFit Journal - Noviembre 2005

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Ejercicios de Transferencia de Habilidades para el Snatch

Greg Glassman



En nuestra edición de agosto exploramos la sentadilla de arranque, que describimos como "el ejercicio definitivo para el core, el corazón del snatch, e incomparable en el desarrollo del movimiento atlético efectivo." Este mes presentamos tres ejercicios de transferencia de habilidades basados en la sentadilla de arranque, comúnmente utilizados por levantadores de pesas para desarrollar el snatch.

Para aprender a realizar y enseñar correctamente estos ejercicios, visitamos el gimnasio de Mike, un afiliado de CrossFit, en Bonsall, California, para aprender directamente de Mike Burgener y su hija de 15 años, Sage, cómo

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

realiza estos ejercicios correctamente. Mike es el actual entrenador de los Juegos Panamericanos de EE.UU., y Sage es una campeona junior que compite a nivel nacional.

Los tres ejercicios se conocen como el pressing snatch balance, el heaving snatch balance, y el snatch balance. Cada uno requiere una dinámica y atletismo crecientes para alcanzar, mantener y controlar la posición de recepción del snatch, que es, de hecho, el fondo de la sentadilla overhead.

Cada uno de los tres ejercicios de snatch balance comienza con la barra en una posición sobre la parte superior de la espalda, como en la sentadilla trasera. Comenzar con la barra en la espalda, en lugar de la posición delantera, ofrece al atleta un mayor control y un acceso más fácil a una línea de acción verdaderamente ascendente y no derivada.

Tanto el pressing snatch balance como el heaving snatch balance comienzan y terminan con los pies un poco más anchos que el ancho de los hombros, igual que en la posición de recepción del clean y el snatch, que también es la postura en cuclillas de la sentadilla overhead hasta el fondo.

El snatch balance, en contraste, comienza en una postura más estrecha, con los pies directamente bajo las caderas, la postura de arranque que es la posición inicial para el clean y el snatch (lo que el entrenador Burgener a menudo llama la "postura de salto"). El snatch balance requiere que el atleta inicie el movimiento con un fuerte dip and drive, luego se sumerja bajo la barra y mueva los pies para aterrizar en la postura de recepción un poco más ancha con la barra por encima de la cabeza, todo de manera explosiva y al instante.

Cada ejercicio comienza de pie, con la barra en la espalda y un agarre de snatch. En el pressing snatch balance, el atleta baja lentamente las caderas en una sentadilla mientras extiende simultáneamente los brazos para presionar la barra por encima de la cabeza. En el heaving snatch balance, el atleta ejecuta un corto y poderoso "dip and drive" para iniciar el movimiento (flexionando brevemente las rodillas y caderas y luego extendiendo con fuerza para impulsar la barra hacia arriba) y luego descansa en el fondo de la sentadilla overhead.







® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El pressing snatch balance y el heaving snatch balance son más utilizados por levantadores principiantes e intermedios, mientras que el snatch balance y la sentadilla de arranque se usan típicamente con levantadores de pesas experimentados.

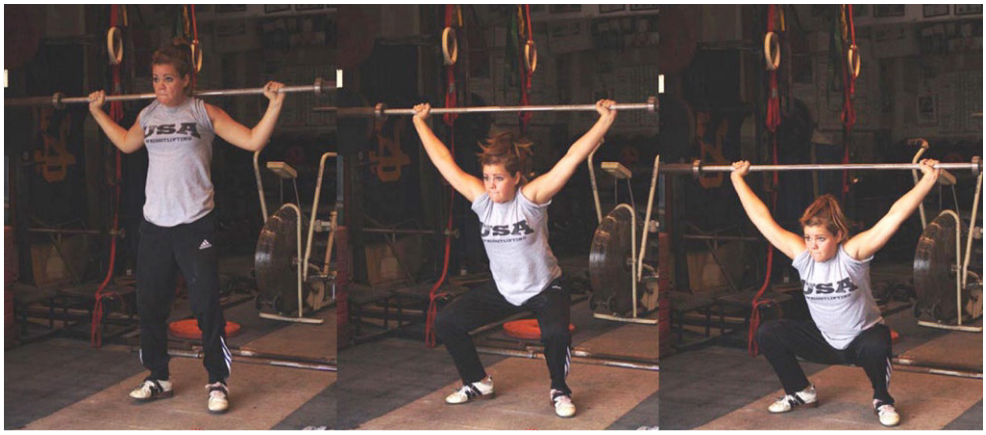
Cada uno de estos ejercicios, al igual que la sentadilla de arranque, debe aprenderse, practicarse, refinarse y perfeccionarse con una varilla o tubo de PVC antes de introducir cualquier peso significativo. Practicar de esta manera —con carga mínima— constituye una excelente herramienta de calentamiento que no solo prepara al atleta para trabajos más rigurosos, sino que también refuerza habilidades mecánicas fundamentales vitales para movimientos más atléticos y complejos.

Generalmente, los levantadores de pesas podrán manejar más peso en el snatch balance que en el snatch. El aumento de confianza y control con cargas máximas de snatch es uno de los principales beneficios de entrenar la familia del snatch balance. A cualquier peso dado, la dinámica del snatch es notablemente mayor que la de la sentadilla de arranque. Pressing Snatch Balance El snatch balance puede Video ayudar a cerrar esa brecha.

Pressing Snatch Balance Video



Heaving Snatch Balance Video



Snatch Balance Video

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un exgimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento físico desde principios de la década de 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

WWW.CROSSFIT.COM

Greg Glassman

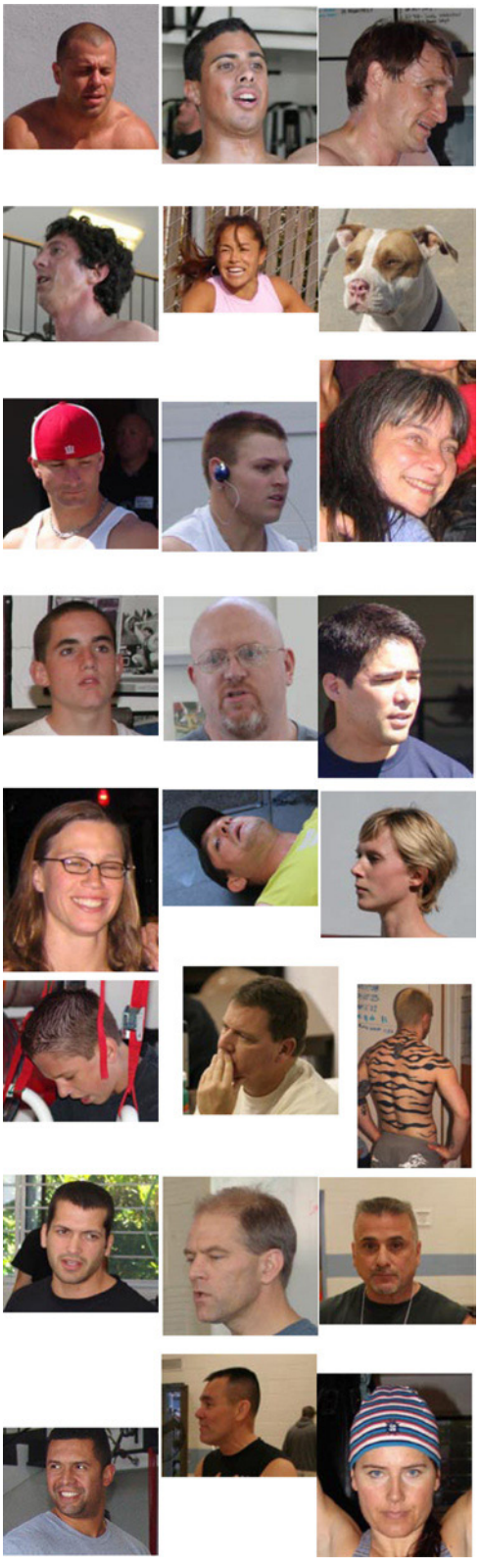


El 15 de noviembre de 1999, los astrónomos enviaron una potente transmisión de radio hacia un cúmulo estelar a 25,000 años luz con la esperanza de comunicarse algún día con inteligencia extraterrestre. Con suerte, una respuesta podría llegar en 50,000 años.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

El 10 de febrero de 2001, Lauren y yo publicamos por primera vez nuestros sencillos y distintivos entrenamientos en Internet, con la esperanza de comunicarnos algún día con mentes inteligentes en el mundo del fitness. El experimento ha resultado ser un éxito asombroso, con un retorno comparativamente rápido, y dio lugar a una comunidad que está revolucionando el fitness y el entrenamiento.



Este mes queremos compartir nuestros pensamientos sobre el crecimiento y desarrollo de CrossFit y compartir nuestros sueños y compromisos como guardianes y servidores de la comunidad CrossFit.

Historia

La web CrossFit.com no fue idea nuestra. De hecho, el nombre de dominio fue registrado y mantenido en fideicomiso por un amigo y cliente, Mike Bender, diez veces ganador de la competencia Toughest Cop Alive, quien esperó pacientemente a que comprendiéramos el potencial de Internet y la necesidad de un sitio web.

Fue Ben Elizer, otro cliente de CrossFit y desarrollador de software en Silicon Valley, quien a finales de 1999 propuso por primera vez un sitio web para CrossFit. La firma de software de Ben, KnowWare, ahora desaparecida, había realizado trabajos técnicos para muchas de las startups más conocidas del mundo digital y contaba con las conexiones, contactos y experiencia necesarios para asegurar capital de riesgo y llevar una startup al público.

KnowWare organizó una serie de reuniones con artistas, programadores, desarrolladores e inversores para planificar el lanzamiento de CrossFit.com. El modelo de negocio propuesto era crear un sitio web de alta tecnología lleno de características con capital de riesgo, hacerlo público y luego averiguar cómo generar ingresos. La consigna era "Consigue visitas, luego monetiza."

Los desarrolladores sabían cómo construir un sitio, atraer personas a él y conseguir inversores, y nosotros sabíamos cómo transformar a las personas en auténticos atletas. Ninguno de nosotros sabía exactamente cómo íbamos a ganar dinero, y eso nos parecía bien a todos, pero nuestras percepciones sobre cómo atraer mejor a las personas a un concepto de fitness finalmente divergieron. Los expertos en tecnología, los desarrolladores, creían que un sitio web costoso y promociones financiadas por inversores nos llevarían a una OPI. Ya lo habían hecho antes. Nosotros pensábamos que un programa único y efectivo entregado diariamente a través de un "Entrenamiento del Día" o "WOD" haría el truco.

Cuando explicamos que creíamos que nuestros entrenamientos eran tan efectivos que si publicábamos uno cada día, alguien eventualmente los encontraría, los probaría, obtendría grandes resultados y volvería para contárselo a sus amigos, los expertos digitales se rieron a carcajadas y de manera condescendiente dijeron: "Ahhhh, el viejo enfoque de base!" (También les encantó el "sonido" de "Entrenamiento del Día.")

Trabajamos y planeamos, discutimos y debatimos con nuestro equipo de desarrollo/gestión durante meses sobre las visiones para CrossFit.com mientras avanzábamos hacia la primera fase de financiación.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

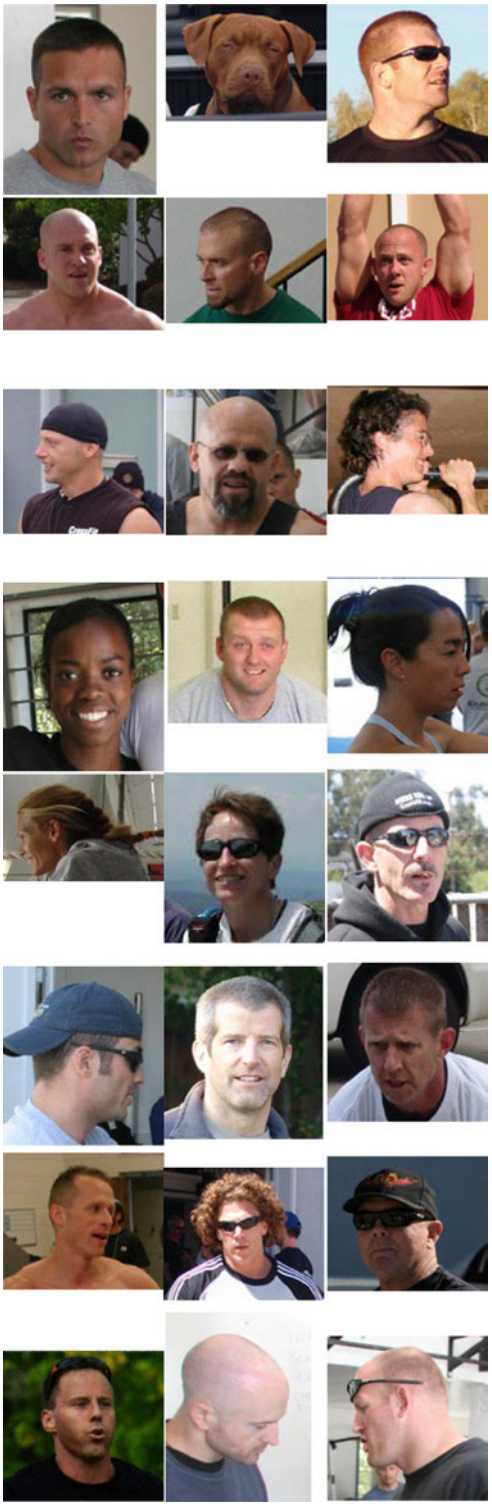
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Entonces, en la segunda semana de marzo de 2000, el NASDAQ comenzó una caída libre que anunciaba uno de los mayores colapsos del mercado en la historia de EE. UU. Los planes para CrossFit.com se desvanecieron tan rápido como las fortunas y sueños de muchos inversores.

Francamente, aunque lamentamos la ruina financiera de nuestros nuevos amigos, nos sentimos bastante aliviados. El resto del año lo dedicamos a intentar que nos expulsaran de otro gimnasio comercial.

Aliviados pero aún intrigados, no podíamos dejar de pensar en la idea de compartir nuestro programa de fitness con el mundo. Nos obsesionaba la noción de que si nuestro programa era tan efectivo como pensábamos, Internet podría ser la oportunidad de demostrarlo permitiéndonos, de manera económica y poderosa, dar a conocer el núcleo de nuestro trabajo—nuestros entrenamientos—a nivel global.



Hoy

El 10 de febrero de 2001, CrossFit.com se lanzó con una sola página sencilla que presentaba nuestro primer entrenamiento sobre un fondo azul y fuente blanca que solo meses después supimos que se imprimía como una página en blanco.

Cinco años después, sin gastar un centavo en publicidad, marketing o promoción, CrossFit.com cuenta con más de 75,000 visitantes únicos regulares de todo el mundo, más de un millón de visitas en lo que va del año y más de un terabyte de datos entregados mensualmente.

Solo en el último año, CrossFit ha aparecido en las revistas Law and Order, Outside, Grappling y Skiing. El mes pasado, Men's Journal listó a CrossFit en el número 4 entre los "50 Mejores Sitios Web de Salud y Fitness" y está preparando un reportaje sobre CrossFit para su edición de febrero de 2006.

Actualmente hay 49 afiliados de CrossFit; el año pasado por estas fechas había siete. Nuestra "comunidad cibernética", sea lo que sea eso, genera subcomunidades que sudan, ríen y lloran juntas—en persona. Formales e informales, temporales y duraderas, planeadas e improvisadas, estas reuniones impulsadas por los participantes de CrossFit tienen el potencial de revolucionar la industria del fitness.

Nuestra afirmación de ser un desarrollador sin igual de fitness ha permanecido sin desafíos en 5 años de publicaciones de WOD de "ponlo a prueba, desafía el estándar o cállate", y ha sido probada exhaustiva e imparcialmente en ensayos clínicos de policía y militares en EE. UU. y Canadá.

CrossFit está creciendo como la mala hierba. Es ese viejo enfoque de base.

Escuchándote

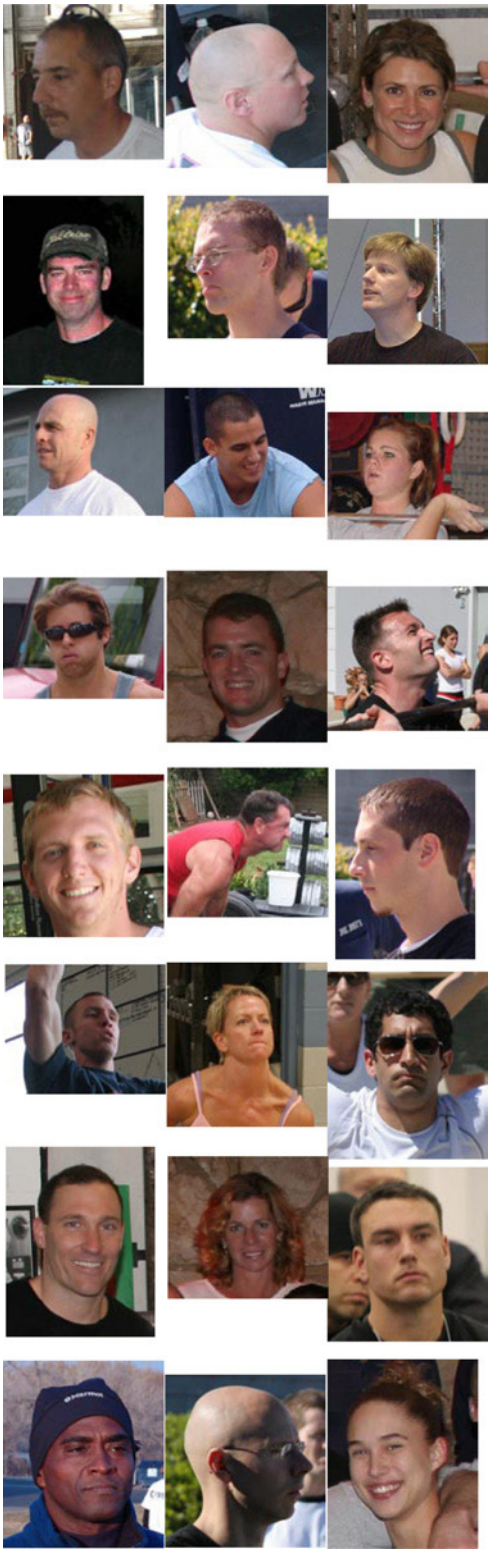
La idea de un programa de fitness basado en la variación constante de ejercicios funcionales ejecutados a alta intensidad vino de nosotros. Todas las innovaciones siguientes vinieron directamente de nuestros clientes:

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

- Conseguir nuestra propia instalación
- CrossFit Journal
- Seminarios y certificaciones
- Sitio web
- Registro del dominio CrossFit.com
- Videos y DVDs
- Tienda CrossFit
- Camisetas
- Formato de blog para el sitio web
- Programa de afiliados
- Foro de mensajes
- Moderación del foro de mensajes
- Preguntas frecuentes de CrossFit
- CrossFit en Vivo



Todo lo que ha seguido a la chispa inicial del concepto de programación ha sido una respuesta directa a las demandas, solicitudes y peticiones repetidas de quienes practican CrossFit. Son también los CrossFitters quienes desarrollarán y perfeccionarán continuamente el modelo CrossFit mientras mantenemos nuestro compromiso de convertirlos en co-desarrolladores de los mejores entrenadores, atletas y pensadores en fitness. Somos un programa de fitness de código abierto.

Como guardianes de esta comunidad, estamos comprometidos a proporcionar infraestructura, herramientas y servicios mejorados para apoyar a los CrossFitters en todas partes.

Infraestructura

Mantener el sitio en funcionamiento es primordial. Nuestro tiempo acumulado de inactividad en cinco años de operación es de menos de varias horas. CrossFit.com ha sobrevivido a inundaciones, goteras en el techo y cortes de energía cuando estaba alojado en nuestro garaje, y a fallos de la empresa y del equipo cuando se alojó de forma profesional. Con una suerte inusual y la dedicación de amigos incansables, y mientras saltábamos de un servidor a otro (seis cambios hasta ahora), no hemos perdido un entrenamiento en cinco años. La otra constante ha sido el aumento del tráfico en el sitio.

En abril de 2003, presentamos un rediseño de CrossFit.com. La remodelación contó con un diseño profesional, un nuevo foro de mensajes y una arquitectura de weblog impulsada por Moveable Type. Brian Mulvaney nos había estado instando hacia el formato de blog durante más de un año. Fue la persistencia de Brian en el tema de los blogs lo que nos llevó a la opinión de que los sitios web con contenido dinámico en la página principal que formaban comunidad prosperarían mientras que otros serían relegados a un estado de cartelera.

Fue la estructura de blog y el espíritu del nuevo sitio lo que despertó la necesidad de más y mejor contenido multimedia. Las fotos más grandes y los videos más y mejores, han demostrado ser herramientas poderosas para construir comunidad y fomentar el fitness.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Este verano pusimos CrossFit.com en manos de expertos en TI. Jim Roe, nuestro nuevo experto en TI, es un veterano en la gestión de sitios de alto tráfico críticos para la misión. Por primera vez, no solo estamos manteniendo un sitio web, sino también planeando y construyendo infraestructura para el crecimiento y el tráfico futuro.

Además de acomodar más tráfico, construir máquinas más grandes con conexiones más rápidas nos permite reducir costos para los afiliados al producir medios de alta calidad.

Las actualizaciones y complementos de Moveable Type nos permitirán enviar por correo electrónico el WOD y permitir que todos publiquen sus comentarios en el blog del WOD por correo electrónico. Tenemos una larga lista de correcciones y modificaciones previstas para 2006 para la interfaz de Moveable Type.

Dos adiciones más al sitio están programadas para principios de 2006. La primera es el nuevo foro de mensajes de CrossFit. Lynne Pitts nos moverá de nuestro foro de Discus lento y sobrecargado a vBulletin, lo que brindará una plataforma más robusta y con más funciones. El cambio de Discus a vBulletin es tan importante como lo fue el cambio del primer foro a Discus. Lynne sigue siendo un pilar de CrossFit.

También programada para principios de 2006 está la Wiki de Fitness de CrossFit. La comunidad de CrossFit incluye a numerosos expertos cuyos conocimientos casi igualan la riqueza y poder de su expresión. En nuestra Wiki, se valorará la autoridad, autenticidad y color por encima de la amplitud y exhaustividad. Esperen artículos como "Defensa desde el asiento delantero de un coche", "Ventajas de las bicicletas de una sola velocidad", "El rifle .308", "La sentadilla por encima de la cabeza para la fuerza del núcleo" y "Muerte por congelación". La Wiki de CrossFit será un lugar destacado para mostrar y desarrollar artículos dignos de una exhibición pública permanente.

Red complicada

CrossFit.com está en el centro de una revolución del fitness. El sitio web de CrossFit, los afiliados de CrossFit, nuestros amigos y nuestros seminarios forman una red compleja y eficiente de apoyo, experiencia, educación, camaradería y diversión. Esta red presenta un desafío viable a la cultura e industria tradicional del fitness y entrenamiento.

Miles han llegado a CrossFit.com y han encontrado una forma mucho mejor de hacer ejercicio. La mayoría de estas mismas personas han encontrado que sus compañeros de CrossFit son inteligentes, interesantes, divertidos y multidimensionales. A través de seminarios, entrenamientos, correos electrónicos y llamadas telefónicas, muchos de nosotros hemos hecho nuevas y fuertes amistades. Las cien personas involucradas en el programa de afiliados están descubriendo la incomparable satisfacción y emoción que se encuentra al enseñar y compartir el fitness con otros.

Esto es realmente una revolución.

◇

El 0 de febrero de 200, CrossFit.com se lanzó con una sola página poco atractiva que presentaba nuestro primer entrenamiento en un fondo azul y fuente blanca, que solo meses después descubrimos que se imprimía como una página en blanco.

Cinco años después, sin gastar un centavo en publicidad, marketing o promoción, CrossFit.com tiene más de 75,000 visitantes únicos regulares de todo el mundo...

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Entrenamiento Profesional

Greg Glassman

Soy entrenador de fitness. Mi práctica es más que un trabajo; es mi pasión. Mis clientes son mi prioridad y sus éxitos son el trabajo de mi vida. Soy un profesional.

En apariencia, mi labor es guiar a mis atletas (considero a todos mis clientes como atletas sin importar su edad o habilidad) hacia la destreza física, pero reconozco un propósito en mis esfuerzos y un impacto en mis atletas que va más allá de lo físico. Veo el entrenamiento como una metáfora física para hábitos y actitudes que fomentan el éxito en todos los ámbitos. Enfatizo este punto a todos los que entrenan conmigo y sé que he tenido éxito solo después de que me devuelven ejemplos concretos.



Las lecciones aprendidas a través del entrenamiento físico son inevitables. Los rasgos de carácter requeridos y desarrollados a través del entrenamiento físico son aplicables universalmente a todos los esfuerzos. Perseverancia, dedicación, sacrificio, autocontrol, integridad, honestidad y compromiso se aprenden mejor y más fácilmente en el gimnasio. Incluso clientes que han encontrado un éxito espectacular en los negocios, el deporte, la guerra o el amor encuentran que sus valores más importantes se refuerzan, refinan y nutren en el entrenamiento riguroso. Siendo un profesional, creo que mi competencia se determina únicamente por mi eficacia. Mis métodos deben ser insuperables. Por consiguiente, las tendencias y modas en fitness son distracciones, no atracciones. En la medida en que mis métodos son a menudo poco convencionales, no aceptados o únicos, reflejan los márgenes con los que domino mi industria, y esos márgenes los llevo al banco. Un entrenador que ansía la aprobación popular persigue la mediocridad o peor.

Comprometido con una eficacia sin igual, a menudo he tenido que desarrollar nuevas herramientas y métodos. Esto no se puede hacer sin estudio y experimentación; en consecuencia, gran parte de mi trabajo se realiza no en el gimnasio sino en libros y literatura científica y en comunicación con otros entrenadores y coaches.

Mi competencia se determina por mi eficacia, que en última instancia se mide por el rendimiento de mis atletas, un rendimiento que debe ser medido. Competencia,

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc. © 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a (eedback@crossfit.com

Las pruebas y el registro me hacen entender la diferencia entre simplemente parecer bueno o sentirse bien y realmente ser bueno en lo que hago.

Mi compromiso con mis atletas se expresa claramente y se percibe desde nuestro primer encuentro. Estoy completamente dedicado a ellos. Son el centro de mi atención y de mis conversaciones. Regresan no por mi capacidad física, sino porque creen en mi habilidad para desarrollar la suya. Los atletas de clase mundial rara vez se convierten en entrenadores de clase mundial.

Entiendo que la tendencia moderna y casi universal de programas sin habilidades o de baja competencia ofrece resultados inferiores y convierte a los entrenadores en animadores. No acepto eso. Debo comprender la mecánica, las señales y las técnicas de movimientos complejos y ser capaz de enseñarlos a otros. Aporto un conjunto de habilidades a mi entrenamiento que intimida a la mayoría de los entrenadores.

Seguir el progreso de mis atletas exige que continúe refinando y avanzando en mi comprensión de habilidades avanzadas. Si los clientes de un entrenador no están poniendo a prueba los límites de su conocimiento, no está haciendo un buen trabajo con ellos. El entrenador maestro está ansioso y orgulloso de que un alumno supere sus habilidades, pero busca retrasarlo al estar siempre un paso adelante de las necesidades del atleta en lugar de frenar su crecimiento.

Porque quiero que la experiencia de entrenamiento de mis clientes trascienda el ámbito físico, estoy obligado a entender sus trabajos, aficiones, familias y metas. Motivar a los clientes para que superen la forma física requiere que me involucre en sus vidas. Esto no sucederá sin que yo esté interesado en ellos y les resulte interesante.

Como un lector voraz de libros, periódicos y revistas, nunca me falta tema de conversación, ideas y conocimientos para compartir, por lo que me encontrarás en las fiestas, bodas y reuniones familiares de mis clientes. De hecho, soy un amigo personal de casi todos mis clientes. Este es un trabajo sumamente gratificante y a menudo cargado de emociones, pero está bien porque soy una parte integral de la vida de mis atletas, y la vida está llena de risas, lágrimas y esperanza.

Nuestra amistad, la diversión que compartimos y la frecuencia de nuestro contacto, junto con el impacto del fitness y los méritos técnicos de mi entrenamiento, contribuyen a una relación profesional con mis clientes que valoran de manera única.

En agradecimiento, ellos hacen todo mi marketing. No hago publicidad, promoción ni mercadeo. Entreno muy, muy bien. Cuantos más clientes tengo, más clientes traen ellos. No tengo tiempo para promocionar; estoy demasiado ocupado entrenando.

Si los clientes de un entrenador no están poniendo a prueba los límites de su conocimiento, no está haciendo un buen trabajo con ellos.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor de la CrossFit Journal. Fue un gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y coach de acondicionamiento desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc. © 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Capacitación Profesional en Escalado

Greg Glassman

Los estándares expresados en "Entrenamiento Profesional" en este número—compromiso inquebrantable con el cliente y la eficacia—han guiado todo lo que Lauren y yo hemos hecho. Más que solo la columna vertebral de la fortaleza y éxitos de CrossFit, ha sido, creemos, la razón principal de nuestro éxito.

Con este modelo construimos una práctica que nos mantenía ocupados aproximadamente desde las 5:00 hasta las 10:00 a.m., de lunes a sábado. Ese horario nos proporcionó un ingreso de seis cifras bajas, lo cual es realmente increíble dado que trabajábamos juntos, con nuestros amigos, teniendo un impacto positivo en la vida de las personas, y dejábamos las tardes libres para la familia, recreación y estudio.

Entrenar con la atención y compromiso que traemos a nuestra práctica, aunque divertido e inmensamente gratificante, también es agotador, y cinco citas al día es lo máximo que podíamos manejar sin una caída inaceptable en energía, concentración y, por consiguiente, estándares profesionales.

Eventualmente, la demanda por nuestro entrenamiento superó el tiempo que podíamos profesionalmente asignar o estábamos dispuestos a destinar. En un esfuerzo por acomodar a más atletas, comenzamos a realizar clases grupales.

Habíamos utilizado clases grupales para entrenar a algunos de nuestros equipos deportivos y a todos les encantaban, tanto a los entrenadores como a los atletas. La dinámica social de las clases grupales es extremadamente poderosa. Si se manejan correctamente, motivan un rendimiento atlético que rara vez se iguala en el entrenamiento individual. La competencia y camaradería del grupo en las clases nos motivó a decir que "Los hombres morirán por puntos" y reconocer que CrossFit es "el deporte del fitness."

¡Las clases grupales también aumentan dramáticamente los ingresos por entrenamiento!

Sin embargo, hay dos desventajas de las clases grupales. La primera es el espacio: más atletas requieren más espacio para entrenar, pero, afortunadamente, el espacio necesario para entrenar a diez personas no es diez veces el requerido para uno, y un espacio adecuado para un atleta puede servir bien a tres o cuatro atletas.

La segunda desventaja es que la reducción de la proporción de entrenadores a alumnos puede diluir los estándares de entrenamiento profesional que hemos adoptado. Esta dilución natural, sin embargo, puede compensarse con el desarrollo por parte del entrenador de un conjunto de habilidades que rara vez se encuentra.

Para dirigir clases grupales sin comprometer nuestro enfoque láser característico y compromiso con el atleta, el entrenador debe aprender a darle a cada miembro del grupo la impresión de que está recibiendo toda la atención que podría recibir en un entrenamiento individual, y eso requiere una habilidad de entrenamiento tremenda.

Solo hemos visto esta habilidad desarrollarse completa y adecuadamente por un camino: migrando gradualmente de sesiones individuales a grupales. Los entrenadores que están dirigiendo clases grupales sin crecer en ellas típicamente no están trabajando con los estándares de entrenamiento profesional que hemos descrito. También parecen tener una dificultad desproporcionada para llenar sus clases.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Así es exactamente como Lauren y yo organizamos nuestras clases grupales. Después de trabajar durante años al límite de nuestra capacidad individual, comenzamos a aceptar nuevos clientes agrupándolos con otros clientes individuales para formar citas de uno a dos.

Introdujimos el cambio a clases grupales diciendo a los clientes individuales que teníamos buenas noticias para ellos: "La tarifa de su entrenamiento va a bajar y les presentaremos a un nuevo amigo." Cuando hubo resistencia a compartir el tiempo, pedimos un período de prueba. Fue todo un éxito.

Estructuramos el pago de manera que un cliente que pagaba, por ejemplo, $75 por sesión ahora pagaría solo $50. Esto aumenta los ingresos por hora del entrenador y reduce los costos por sesión para los clientes, lo que llevó a muchos a venir con más frecuencia. Cuando nuestros horarios se llenaron y fue necesario añadir una tercera persona a cada grupo, bajamos la tarifa individual a $40 por sesión, y nuevamente, los ingresos por hora del entrenador subieron y los costos del cliente bajaron. Con cada nuevo atleta añadido a la sesión, las tarifas bajan para el atleta y suben para el entrenador, y todo funciona perfectamente a menos que haya una percepción de reducción de atención.

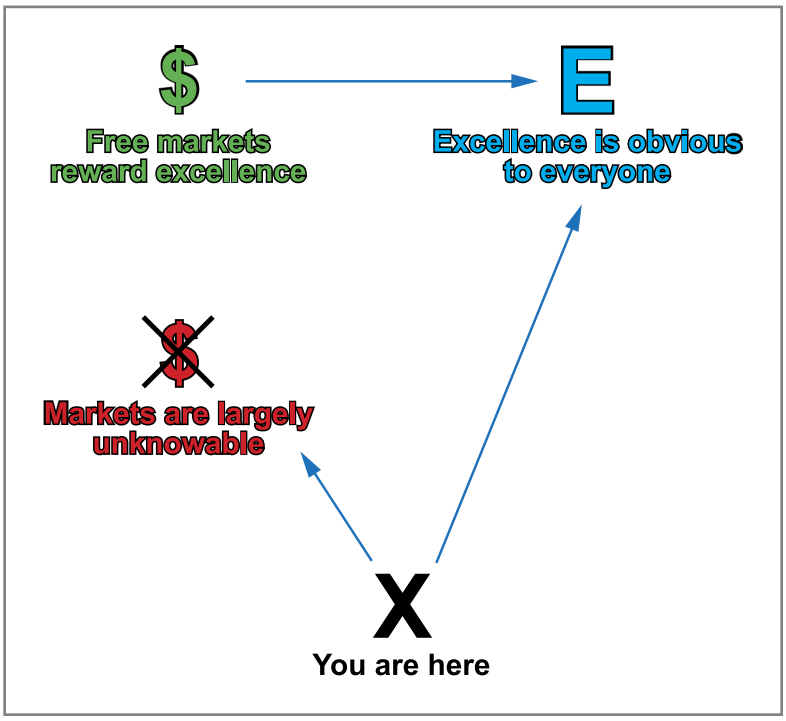
Todas las demandas sobre el entrenador se disparan en esta situación. La atención, el entusiasmo, la proyección de la voz y el compromiso deben aumentar. Es una habilidad adquirida, un arte realmente. Nuestro objetivo es dar tanta atención y presencia "en tu cara" a cada participante que cada uno se sienta agradecido de no haber recibido más atención. El cambio esencial es que el nivel de escrutinio y crítica aumenta junto con la tasa de elogios y aportes para cada cliente. El entrenador se vuelve extremadamente ocupado. No hay manera de que un nuevo entrenador pueda entrar en este entorno y hacerlo bien. (Imagina la disminución de estándares para aquellos entrenadores que participan en sus clases mientras intentan liderarlas. Vemos esto con demasiada frecuencia, y la formación siempre es de calidad inferior.)

En dos años Lauren y yo transformamos nuestra práctica individual a clases grupales sin aumentar el número de horas que trabajábamos cada semana, aunque ambos mantuvimos algunos clientes individuales selectos. Cobrábamos $15 por clase y teníamos un promedio de diez a quince atletas por sesión.

Esto elevó sustancialmente nuestros ingresos. También dio un impulso muy notorio a la estabilidad de nuestra práctica. Las fluctuaciones estacionales debidas a las vacaciones de verano y Navidad desaparecieron en gran medida. Con una práctica individual, cuando tres clientes que ves dos o tres veces por semana están, por coincidencia, de vacaciones simultáneamente, los ingresos se ven afectados. No ocurre lo mismo con las clases grupales.

Al mismo tiempo que comenzamos a convertir nuestra práctica de individual a clases grupales, lanzamos CrossFit.com. El lanzamiento del sitio web fue motivado por el mismo compromiso con el cliente y la eficacia que motivó nuestro entrenamiento. No buscábamos aumentar nuestros ingresos, sino impactar favorablemente a más personas con nuestro entrenamiento. La diferencia puede parecer insignificante, pero el público claramente reconoce la diferencia.

Las clases grupales, el sitio web, este diario, nuestros seminarios y nuestro programa de afiliados se introdujeron para llevar un entrenamiento de calidad a más personas. Cada uno de estos



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

las adiciones también aumentaron el valor de CrossFit para todos los involucrados. Fueron nuestros clientes originales de uno a uno quienes inicialmente asistieron y se beneficiaron de las clases grupales, se suscribieron al diario, visitaron el sitio web y asistieron a los seminarios. Cada expansión de CrossFit ha servido a toda la comunidad.

Lauren y yo, y CrossFit, estamos en busca no de dinero, sino de la excelencia. La diferencia, creemos, es la diferencia entre el éxito y el fracaso. La búsqueda de la excelencia es el núcleo de nuestro plan de negocios.

Para muchos, el dinero es esquivo porque los mercados son difíciles de predecir. Pero aunque los mercados son inciertos, la excelencia es evidente para casi todos, especialmente en mercados grandes y libres.

Si puedes aceptar las tres premisas de que:

1. los mercados son en gran medida impredecibles 3 de 3
2. la excelencia es evidente para todos, y
3. los mercados libres recompensan la excelencia

se hace evidente que el plan de negocios más efectivo proviene de lograr la excelencia y dejar que el mercado te traiga el dinero. La eficiencia y efectividad de este paradigma es impresionante.

Hemos utilizado la búsqueda de la excelencia para guiar cada uno de nuestros movimientos. Por ejemplo, cuando consideramos la última expansión de CrossFit Santa Cruz no pudimos determinar si sería financieramente viable o no. Las variables eran demasiadas y las suposiciones demasiado inciertas para convencer a cualquier contable de la sabiduría de la expansión, pero cuando hicimos la simple pregunta, "¿Mejorará la calidad de la programación y la experiencia de entrenamiento?" la respuesta fue un rotundo "¡Sí!" Con la expansión, las cifras de CrossFit Santa Cruz se triplicaron en seis meses y el espacio adicional permitió algunas mejoras y adiciones a nuestra programación que no habrían sido posibles de otra manera.

A medida que nuestros seminarios, diario, sitio web y programa de afiliados crecieron, entregamos las clases grupales a una nueva generación de entrenadores de CrossFit que ahora cubren la mayor parte de los costos generales de CrossFit Santa Cruz. Esto nos ha brindado a Lauren y a mí tiempo y oportunidad para dedicar más energía y recursos a nuevos proyectos que apoyan y desarrollan la comunidad de CrossFit.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de la década de 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Arranque y el Segundo Tirón

Greg Glassman



Se ha encontrado que los levantadores de pesas olímpicos tienen saltos verticales más altos y tiempos de carrera de 25 metros más rápidos que cualquier otro atleta, incluidos los saltadores de altura y velocistas olímpicos.

La explicación técnica de esto es que los levantadores de pesas tienen mejor "fuerza de velocidad" que cualquier otro atleta. La fuerza de velocidad se define como una combinación de fuerza inicial (capacidad de activar muchas unidades musculares instantáneamente) y fuerza explosiva (capacidad de mantener estas unidades motoras activas una vez encendidas).

La explicación más útil de por qué pueden superar a otros en velocidad y salto es, simplemente, porque practican levantamiento de pesas. (El levantamiento de pesas, recordemos, es el deporte de levantamiento olímpico: el envión y el arranque).

Así que, el levantamiento de pesas es insuperable en el desarrollo de movimientos atléticos rápidos como un rayo y tiene un gran impacto en todos los deportes explosivos.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Los levantamientos olímpicos son movimientos complejos y compuestos, pero podemos enfocarnos en una pequeña parte que genera la mayor parte de la fuerza de velocidad: el segundo tirón.

El "primer tirón" del clean es esencialmente un deadlift con los hombros hacia adelante de la barra en la posición inicial. A medida que la barra se eleva del suelo y sube por la espinilla, el ángulo de inclinación del torso permanece constante.

Al pasar la barra por las rodillas, el atleta rota su torso hasta estar perpendicular al suelo sin elevar la barra; esto hace que las rodillas se doblen un poco y se conoce como el "scoop" o "doble flexión de rodillas".

En el instante en que el torso está perfectamente erguido, las caderas y las piernas se extienden de manera explosiva. Este es el "segundo tirón". El segundo tirón dirige la trayectoria del atleta y la barra directamente hacia arriba.

Cuando el torso está perpendicular, las fuerzas en la columna son completamente compresivas y prácticamente no hay fuerzas de corte actuando. Sólo desde esta postura podemos lograr la máxima potencia de extensión de cadera y pierna.

Si el segundo tirón comenzara con el torso inclinado hacia adelante, la columna podría no resistir la fuerza de corte de la violenta extensión de caderas y piernas. Es así de poderoso.

El segundo tirón es tan potente que sin un agarre de gancho, donde el pulgar se sostiene firmemente contra la barra con los dedos, no se puede mantener el agarre.

La posición de preparación de la cadera, las piernas y el torso para el segundo tirón, preparada por el scoop, es idéntica a la posición inferior del dip en el ciclo "dip-drive-press" del push-press o jerk.

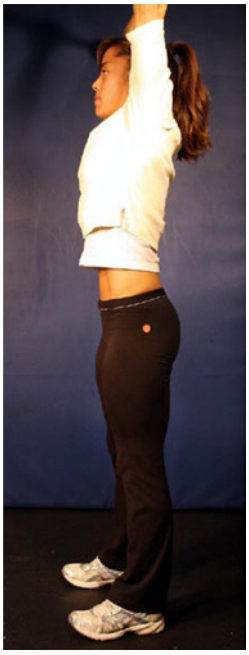
Enseñamos la sensación y postura para el punto de inicio del segundo tirón haciendo que el atleta encuentre la parte inferior del dip en el push-press y luego, sin mover nada excepto los brazos, lleve la barra desde los hombros al hang y de regreso varias veces para demostrar la posición idéntica de cadera, piernas y torso utilizada tanto para el segundo tirón como para el impulso del push-press.

La profundidad del dip se determina encontrando dónde el atleta puede acelerar al máximo la barra en el impulso sin bajar el pecho en absoluto, subiendo o bajando. Esto generalmente es de unos quince a veinte centímetros.

La explosividad es un fenómeno aprendido. La fuerza-velocidad, siendo una combinación de velocidad y poder, se desarrolla tanto con entrenamiento como con práctica.



En la parte inferior del "dip" del push-press, el torso está erguido.



Finalización del push-press.



Al inicio del segundo tirón, el torso está erguido. Nota, esta es la misma postura del dip del push-press.



Finalización del segundo tirón.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

En contraste, la coordinación, precisión, agilidad y equilibrio se desarrollan solo con práctica, mientras que la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia, flexibilidad y fuerza máxima se desarrollan principalmente mediante el entrenamiento.

Esto tiene dos implicaciones directas. Primero, cuando la técnica de la recogida y el segundo tirón «encaja» para el atleta, el aumento en el rendimiento puede ser inmediato. Segundo, sin el estímulo neurológico preciso requerido para la fuerza-velocidad, no se expresará completamente.

La violenta extensión de cadera y pierna del segundo tirón tiene una gran aplicación en movimientos deportivos explosivos, pero esos movimientos no desarrollarán la máxima explosividad de cadera y pierna.

Solo el levantamiento de pesas puede desarrollar esta explosividad debido a la postura y dinámica únicas del segundo tirón, aunque los aficionados a la pelota suiza, Pilates y entrenamiento con kettlebells afirman lo contrario.

Los ejercicios con kettlebell (arrancada, balanceo y cargada), aunque son excelentes para desarrollar la resistencia de fuerza aeróbica y anaeróbica, son inadecuados para desarrollar la fuerza-velocidad.

No podemos extender explosivamente la cadera y la pierna a menos que el torso esté erguido. Con los ejercicios de kettlebell, el torso solo está erguido después de que las caderas y piernas estén completamente extendidas. Esta línea de acción impide la explosividad del segundo tirón.

Los movimientos con kettlebell son realmente primeros tirones a extensión completa – sin recogida, sin segundo tirón y con potencia limitada.

Debemos levantar pesado (peso muerto, sentadilla, press de banca) para desarrollar óptimamente la fuerza máxima, y podemos usar el entrenamiento con kettlebell (arrancada, balanceo, cargada) para desarrollar la resistencia de fuerza aeróbica y anaeróbica, pero debemos entrenar y practicar los levantamientos olímpicos si queremos desarrollar explosividad.



Recogida y segundo tirón

a. Annie se eleva con un ángulo de inclinación fijo y, al pasar las rodillas…
b. su torso rota a perpendicular tras lo cual…
c. puede extender violentamente sus caderas y piernas…
d. hasta la triple extensión.

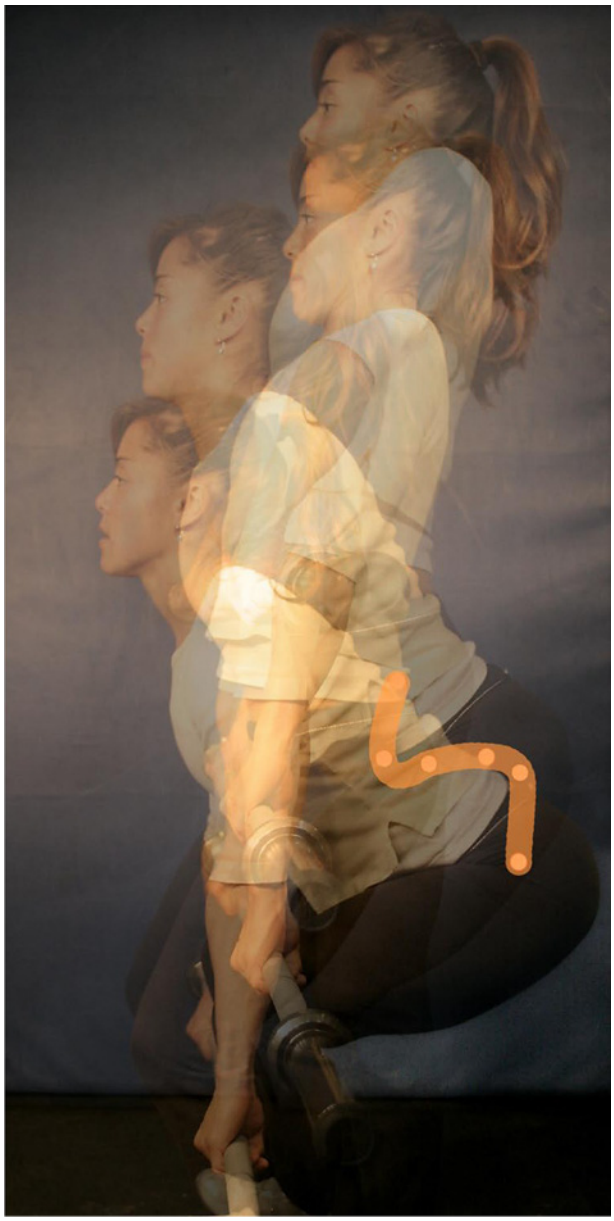
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



La trayectoria sigue la cadera de Annie a través de un balanceo con mancuernas. Nunca la trayectoria de la cadera es directamente hacia arriba, por lo que la extensión cadera-pierna será, en relación con el segundo tirón, de baja potencia, sin importar la fuerza del impulso de la cadera.



La trayectoria sigue la cadera de Annie desde el final del primer tirón, al recorrido, y a través del segundo tirón. El barrido horizontal de la trayectoria es el recorrido, mientras que los componentes verticales son el primer y segundo tirón. Puedes ver de dónde proviene el término "recorrido".

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal. Fue gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento físico desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Validez de CrossFit Evaluada

Greg Glassman

El año pasado, la Escuela de Infantería Real Canadiense, CFB Gagetown, New Brunswick, Canadá, probó la validez del concepto CrossFit frente al programa de fitness del ejército canadiense existente (AFM).

El personal de las fuerzas estadounidenses y de la coalición puede contactar al entrenador Greg Glassman (greg@crossfit.com) para obtener más información sobre la prueba o la implementación de CrossFit, o para contactar con la célula de CrossFit de la Escuela de Infantería Canadiense.

Queremos agradecer a los oficiales de la Escuela de Infantería Canadiense y a los instructores de los PSP (Programas de Apoyo al Personal) por su increíble profesionalismo, cálida hospitalidad y compromiso con el entrenamiento físico militar de última generación.

El resumen y las tablas que siguen fueron extraídas del informe final de la prueba.

Resultados de la Prueba del Manual de Fitness del Ejército de la Escuela de Infantería Real Canadiense / CrossFit

- En marzo de 2005, se autorizó a la Escuela de Infantería Canadiense a realizar una prueba de aptitud física que evaluaría la validez del concepto CrossFit utilizando el AFM como modelo base.
- CrossFit desarrolla los mismos aspectos de aptitud que el AFM: acondicionamiento aeróbico, fuerza/resistencia muscular, flexibilidad y potencia.
- Se utilizó un modus operandi diferente al del programa tradicional de fitness militar.

Protocolos de Prueba

La efectividad de los dos programas se evaluó utilizando las siguientes medidas:

- Pruebas físicas - prueba de PT y curso de obstáculos
- Percepciones de los estudiantes sobre el programa
- Tasa de lesiones durante la prueba
- Las pruebas se realizaron al inicio y al final de la fase de PT
- Un grupo, DP 1.2, curso final para oficiales de infantería antes de su asignación a un regimiento y asunción del mando de un pelotón, siete semanas de entrenamiento
- Otro grupo, CAP, primer curso del ejército para oficiales del componente terrestre, ocho semanas de entrenamiento
- La medida de éxito cuantificable fue la mejora en la puntuación entre la primera y la segunda prueba.
- Las percepciones de los estudiantes se evaluaron mediante cuestionario
- Las lesiones se registraron a través del sistema médico de CF y los registros del curso

Eventos de Prueba de PT

- Abdominales - máximo en dos minutos
- Salto vertical - dos minutos para dos intentos
- Flexiones - máximo en dos minutos
- Peso muerto - máximo de repeticiones en dos minutos, 2 X mancuernas de 40 lbs
- Dominadas - máximo de repeticiones en un minuto
- Carrera de 2.4 km - curso al aire libre

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Prueba de curso de obstáculos

- Rendimiento individual para el tiempo más rápido
- Tres intentos por obstáculo sin penalización de un minuto
- Vestimenta CADPAT, Kevlar y guantes 2 de 4
- CAP: 19 obstáculos
- DP1.2: 23 obstáculos
- Diseñado para evaluar las capacidades físicas de los estudiantes en una amplia gama de habilidades físicas generales.
- Desarrollado por PSP y la Escuela de Infantería
- Utilizado en "chequeos de aptitud" del AFM
- Cada puesto de prueba supervisado por PSP
- El personal evaluó solo un puesto de prueba para asegurar la estandarización
- Los estudiantes identificados solo por números

Percepciones de los estudiantes

- DP 1.2 crse proporcionó información
- Cuestionario realizado después de completar todas las pruebas físicas
- El propósito era proporcionar a los candidatos un foro anónimo para obtener su opinión, sin influencia, sobre el programa de entrenamiento físico que estaban utilizando
- Se utilizaron una escala de calificación general y preguntas abiertas

Preguntas

- Seguridad del Programa
- Cohesión del Grupo
- Aplicabilidad en el Campo
- Preparación Física en el Campo
- Desafío del Programa
- Disfrute del Programa
- Dificultad del Ejercicio
- Aplicabilidad del Grupo
- Facilidad de Logística
- Mejoras en la Aptitud Física
- Comparación del Programa de Aptitud Física

Tasa de Lesiones

- Medida importante de la utilidad del programa
- Datos obtenidos para los estudiantes que retornaron a la unidad (RTU)
- Deben haber completado la prueba inicial de entrenamiento físico
- Lesión durante el entrenamiento físico, o una actividad física en guarnición o en el campo
- Las lesiones crónicas se evaluaron como "no atribuibles y atribuibles"
- Cualquier lesión no atribuida al entrenamiento físico no se registró, por ejemplo, lesión en el oído

Datos de la Prueba Física -- Medias

	ABDOMINALES		SALTO VERTICAL (cm)		FLEXIONES		SENTADILLAS		DOMINADAS		CARRERA DE 2.4 KM (min:seg)		CURSO DE OBSTÁCULOS (min:seg)	
	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF
CAP														
Inicio	61.9	57.6	46.4	42.6	31.9	29.4	43.8	40.3	5.6	4.5	12:32	14:10	7:21	8:33
Fin	60.9	61.2	45.2	42.2	36	35.1	51.3	55.2	6.2	4.5	11:54	12:33	6:03	7:10
Diferencia	-1	3.6	-1.2	-0.4	4.1	5.7	7.5	14.9	0.6	0	-0:38	-1:37	-1:18	-1:23
DP1.2														
Inicio	72.6	71.9	46.5	45.5	41.8	36.1	48.5	48.1	7.4	5	12:24	12:12	11:30	12:37
Fin	74.9	78.1	47.1	44.8	45.4	43.1	54.2	61.2	8.7	6.9	11:24	11:10	10:37	11:22
Diferencia	2.3	6.2	0.6	-0.7	3.6	7	5.7	13.1	1.3	1.9	-1:00	-1:02	-0:53	-1:15

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Validez de CrossFit Evaluada (continuación...)

Seguridad del Programa:

Siento que el entrenamiento en el que participé fue seguro.

Cohesión de Grupo:

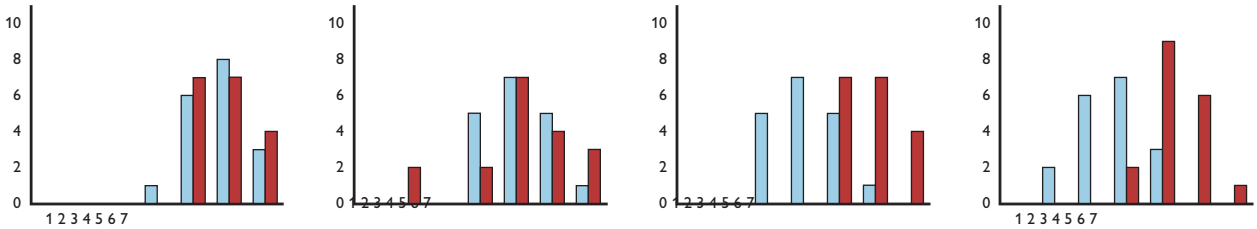
Siento que la cohesión de mi pelotón aumentó durante las sesiones de entrenamiento físico

Aplicabilidad en el Campo:

Siento que las actividades realizadas durante las sesiones de entrenamiento físico estaban relacionadas con los tipos de tareas que se realizan en un entorno de campo

Preparación Física para el Campo:

Siento que las sesiones de entrenamiento físico me prepararon para el campo



1 = muy en desacuerdo 4 = neutral 7 = muy de acuerdo

escala vertical = número de personas

Desafío del Programa:

Las sesiones de entrenamiento físico fueron desafiantes

Disfrute del Programa:

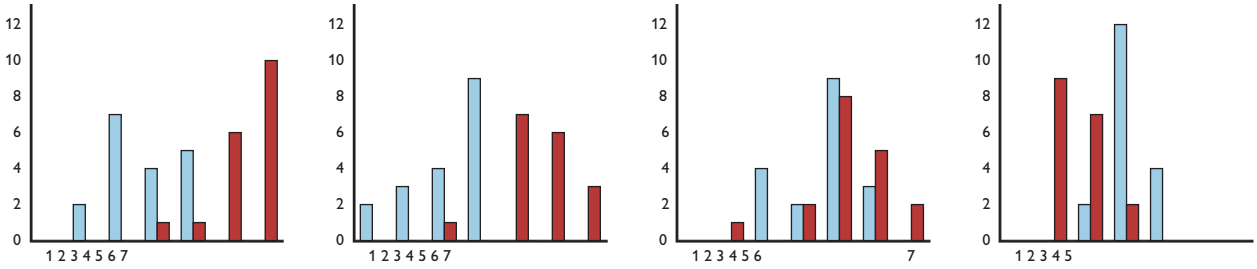
Disfruté realizar las sesiones de entrenamiento físico

Aplicabilidad del Grupo:

Este entrenamiento es útil como un programa de entrenamiento físico orientado al grupo

Dificultad del Ejercicio:

Los movimientos en este programa eran difíciles/fáciles de aprender



1 = muy en desacuerdo 4 = neutral 7 = muy de acuerdo

escala vertical = número de personas

1 = muy difícil 3 = neutral 5 = muy fácil

Facilidad de Logística:

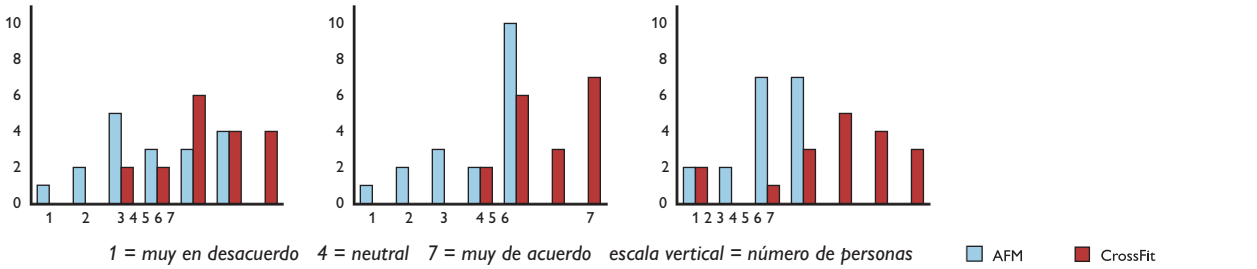
Logísticamente, este programa es realista para las sesiones de entrenamiento físico grupal del ejército

Mejora de la Condición Física:

Estoy en mejor condición física ahora que al inicio del programa de entrenamiento físico

Comparación de Programas de Fitness:

He logrado mayores mejoras en mi condición física con este programa que con otros que he usado en el pasado



1 = muy en desacuerdo 4 = neutral 7 = muy de acuerdo escala vertical = número de personas

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Programa AFM

- Realizado de acuerdo con el "Programa de Fitness del Ejército de 12 semanas"
- Los entrenamientos incluían calentamiento, ejercicio (40-50 min) y enfriamiento
- Supervisado por el instructor del curso 4 de 4
- Los entrenamientos consistían en:
- Intervalos aeróbicos
- Entrenamiento aeróbico continuo
- Entrenamiento de fuerza y potencia
- Día opcional (marcha con peso, deportes o día de recuperación)

Programa CrossFit

- Basado en el CrossFit Journal y el sitio de CrossFit
- Los entrenamientos incluían calentamiento, ejercicios (15-25 min) y enfriamiento
- El resto del entrenamiento se utilizaba para instrucción de habilidades, movimiento de objetos externos o control corporal
- Supervisado por el instructor del curso
- Los entrenamientos consistían en:
- Entrenamiento de habilidades (levantamiento de pesas o control corporal)
- Entrenamiento de habilidad única (MAT, levantamiento olímpico, marcha con peso)
- Entrenamiento de habilidades múltiples (correr, peso, control corporal)

Resumen del Análisis Estadístico

- Los datos sugieren que CrossFit indujo una mayor fuerza en piernas y núcleo
- CrossFit generó mejoras cardiovasculares iguales o mayores realizando menos de la mitad de la carrera
- En ningún ejercicio los grupos de CrossFit mostraron una mejora menos significativa que los grupos AFM

Explicación de Resultados

Los resultados sugieren que los grupos de CrossFit igualaron o superaron a los grupos AFM

Resultados y Análisis de Lesiones

- AFM 6 Lesiones atribuibles
- CrossFit 2 Lesiones atribuibles

Posible Sesgo

- Requisito de tener un instructor certificado de CrossFit para realizar el entrenamiento y además servir como Oficial de Pruebas

Para mitigar el posible sesgo:

- Las pruebas de PT fueron desarrolladas conjuntamente por el personal de PSP de CFB Gagetown
- Las pruebas de PT fueron supervisadas por el personal de PSP
- Los eventos de la prueba de PT fueron los chequeos de fitness AFM (sesgo a favor del AFM)
- El curso de obstáculos no fue una ventaja para ninguno de los grupos
- Ningún grupo fue evaluado en un entrenamiento de CrossFit
- Los datos fueron recopilados, introducidos y procesados por un tercero

Conclusión

- El grupo de CrossFit logró ganancias de fuerza iguales o mayores que el AFM con entrenamientos más cortos
- El grupo de CrossFit obtuvo ganancias aeróbicas iguales realizando menos de la mitad de la carrera
- El nivel educativo superior de los instructores de CrossFit ayudó en el desempeño del grupo de CrossFit

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Fue un gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de los años 80.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Reimpresión de artículo del CrossFit Journal. Publicado por primera vez en el número 42 del CrossFit Journal - Febrero de 2006

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Bicicletas de una sola velocidad

Mike Evans, con introducción de Greg Glassman



Pocos temas inspiran tanto interés, controversia y pasión como las bicicletas y el ciclismo. La física, la fisiología, la ley, la cultura, el deporte, la historia y la ingeniería se combinan para la comunidad ciclista.

Inventada en 1817 por Karl Drais Saverbronn, 46 años después del primer automóvil, la bicicleta es un milagro de eficiencia muscular y termodinámica.

Ningún medio de locomoción, mecánico o animal, puede igualar la eficiencia termodinámica de la bicicleta.

La eficiencia termodinámica y muscular se combinan para hacer de la bicicleta un medio incomparable en la producción de energía humana a largo plazo.

Con la invención del desviador en 1889, el ciclista pudo cambiar rápidamente de marcha en movimiento y mantener gran parte de esta eficiencia en terrenos, velocidades y condiciones de viento variadas.

El cuerpo humano tiene un rango estrecho de producción de energía, y las relaciones de transmisión de la bicicleta se eligen para maximizar la velocidad o

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

distancia para el mínimo esfuerzo. Esta es la ventaja de las bicicletas de varias velocidades: mantener una cadencia constante (revoluciones de pedal) y carga para maximizar el rendimiento.

El rendimiento se optimiza con bicicletas de varias velocidades seleccionando una relación de marchas que permita tanto la máxima resistencia (resistencia muscular localizada) como la máxima resistencia cardiorrespiratoria para cualquier salida de potencia dada. Esta optimización, tanto en salidas de alta como baja potencia, ocurre a cadencias relativamente altas.

Incluso las salidas de potencia altas e insostenibles, como las comunes en el ciclismo de velocidad, se encuentran a cadencias altas.

La carta de CrossFit de "movimiento funcional, alta intensidad y variación constante" fomenta combinaciones de cadencia y carga que no se encuentran o no se aceptan comúnmente en el ciclismo de velocidad o de resistencia. El ciclismo de alta carga y baja cadencia es casi herético en las comunidades ciclistas.

Para los entusiastas de CrossFit, el valor del entrenamiento en bicicleta solo está periféricamente o remotamente vinculado a una mejora en la eficiencia y el rendimiento del ciclismo. Lo más importante es la oportunidad de entrenamiento para variar la matriz de carga y velocidad en todas las salidas de potencia. (Curiosamente, un estudio poco notado encargado por StairMaster Corporation a mediados de los 90 concluyó que variar regularmente la matriz de carga-velocidad durante los entrenamientos era un estímulo singularmente potente para el GPP.)

Podríamos lograr esto con una bicicleta de varias velocidades seleccionando de manera regular y deliberada una relación de marchas ineficiente, o cambiando aleatoriamente, y los CrossFitters que viven en terrenos planos pueden encontrar que esta es su mejor opción, pero el mismo efecto se puede lograr con menos esfuerzo mental montando una bicicleta de una sola velocidad en terrenos ondulantes.

No hay absolutamente ninguna ventaja en términos de disfrute o condición física en las bicicletas de varias velocidades. Aceptando esto, el entusiasta de la bicicleta de una sola velocidad tiene:

1. Cambió eficiencia por mayor condición física
2. Abrazó por completo el desafío de subir colinas
3. Encontró un paseo más físico, completo, técnico o "atlético"
4. Aumentó su fuerza de manera única a través del ciclismo
5. Descubrió la emoción de una variante de ciclismo más simple, libre y elegante

En CrossFit Santa Cruz, recientemente convertimos nuestra flota de bicicletas de montaña a una sola velocidad. Nuestras bicicletas de montaña se consideraban originalmente una alternativa mucho más económica, versátil y divertida a las bicicletas estacionarias, pero rápidamente aprendimos que muchos atletas no sabían cómo ni cuándo cambiar de marcha, pocos lo admitieron, y la revisión e instrucción obligatorias sobre el cambio de marchas no ayudaron. Casi cada uso parecía involucrar averías, reparaciones y demasiadas bicicletas que se empujaban a pie.

La primera vez que vi una bicicleta de montaña de una sola velocidad fue hace más de 15 años. Estábamos en un paseo grupal y mi amigo Brent apareció montando una. Realmente pensé que había perdido la cabeza mientras rodábamos por el pavimento plano hacia los senderos. ¡Parecía una máquina de coser a máxima velocidad! Al llegar a la primera pendiente de tierra, Brent simplemente se alejó de nosotros y no lo volvimos a ver hasta llegar a la cima de la colina. Pronto otro amigo adquirió una bicicleta de una sola velocidad y comenzó a dejarnos atrás en cada paseo. Rápidamente decidí que tenía que tener una.

Originalmente, para conseguir una bicicleta de una sola velocidad, tenías que tomar un cuadro de acero viejo y soldar patillas horizontales traseras (figura 1) o comprar un cuadro personalizado. Los cuadros de aluminio viejos no pueden ser resoldados debido al proceso de tratamiento térmico que se utiliza para fabricarlos. El problema es que la mayoría de las bicicletas ahora vienen con patillas verticales (figura 2) y es imposible obtener suficiente tensión en la cadena para que funcione como una sola velocidad. Además de cambiar de marchas, el desviador trasero en las bicicletas con marchas también actúa como tensor de cadena. Afortunadamente para mí, pude comprar un cuadro de acero usado que luego llevé a un constructor de cuadros local y lo modifiqué para usarlo como una sola velocidad.



Figura Patilla horizontal

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com







De arriba a abajo:
Figura 2 - Desviador vertical. Figura - El "Pony del Dolor" disfrazado de bicicleta de ciclocross de repuesto. Figura 4 - Bicicleta de piñón fijo. ¡Mira mamá, sin frenos!

Esta bicicleta llegó a ser conocida cariñosamente como el Pony del Dolor (figura 3). Aprendí más sobre el ciclismo de montaña con esta bicicleta que con todas mis otras bicicletas juntas. Montar en una monomarcha es un maestro efectivo de técnica. Hará que:

- Mejores tu pedaleo. Durante años, los profesionales europeos han entrenado en bicicletas monomarchas (de piñón fijo) en la temporada baja para redefinir su pedaleo (figura 4).
- Te enseñe dónde colocar los pedales en situaciones técnicas.
- Te haga más consciente del terreno o camino frente a ti.
- Te enseñe a acelerar en la cima de las colinas.
- Te explique todo lo que siempre quisiste saber sobre el impulso.
- Te muestre que realmente puedes recorrer esa sección técnica o colina sin cambiar a la marcha más baja.
- Te obligue a variar tus rpm (velocidad de pedaleo) desde un nivel ridículamente bajo de 30 rpm hasta uno muy alto de 130 rpm. (A veces, mientras subo, siento que estoy en un barco romano de esclavos con un tipo grande en la parte trasera marcando el ritmo con su tambor.)

Las monomarchas también son geniales si vives o pedaleas en un lugar con mal tiempo; hay menos piezas que se obstruyan y desgasten. Además de todo esto, las monomarchas son simplemente divertidas de manejar.

Hoy en día puedes comprar una monomarcha completa, ya que muchos fabricantes han visto la oportunidad y se han sumado a la competencia. Y ahora también hay una gran cantidad de fabricantes de piezas en el mercado. Ahora puedes adquirir componentes como bujes específicos para monomarchas, juegos de ruedas, juegos de bielas, adaptadores de un solo piñón para ruedas libres de múltiples velocidades, y dispositivos de tensión de cadena. La ventaja de toda esta participación de los fabricantes es que casi cualquier bicicleta en tu garaje puede ser convertida en una monomarcha.

Las dos cosas más importantes al convertir casi cualquier bicicleta con marchas en una monomarcha son la línea de cadena y la tensión de cadena. La línea de cadena se refiere al ángulo de la cadena entre el plato delantero y el piñón trasero (figura 5). Quieres que la cadena esté lo más recta posible, o, si te lo imaginas, exactamente paralela a la rueda trasera. Las razones para esto son varias. Si la cadena está en ángulo entre el plato delantero y el piñón trasero, experimentará una carga lateral indebida (figura 6), lo que hará que la cadena se desgaste más rápido, o peor aún, que se rompa. Si la cadena

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

si se rompe bajo una carga extrema mientras estás de pie, podrías lastimarte un tejido blando muy sensible. Hay muchas variables para ajustar una línea de cadena recta dependiendo del sistema que uses, pero básicamente implica usar espaciadores para ajustar el piñón trasero entre el anillo de bloqueo del cassette y el extremo del buje libre (figuras 7 y 7.5). En el anillo de cadena delantero, básicamente estás limitado a qué lado del brazo de la biela quieres montar el anillo de cadena. Probablemente tendrás que comprar pernos para el anillo de cadena que estén hechos para un solo anillo de cadena (figura 8).

Obtener suficiente tensión en la cadena en una bicicleta con punteras horizontales es fácil: solo tira de la rueda trasera hacia atrás y aprieta los pernos del eje o el cierre rápido. En una bicicleta con punteras verticales necesitarás algún tipo de dispositivo de tensión. Esto podría ser un viejo desviador, tensores específicos para una sola velocidad (figuras 15 y 15.5), bujes traseros para una sola velocidad con un eje excéntrico, o un cuadro personalizado para una sola velocidad (con punteras horizontales o con un soporte inferior excéntrico - figura 9). Cualquiera que sea el dispositivo de tensión que uses, asegúrate de que la cadena envuelva lo más posible el piñón trasero (figura 10). Cuando uso un desviador como tensor, he tenido mejor suerte usando uno de carretera de jaula corta, pero cualquier desviador funcionará. Usar la longitud adecuada de la cadena con un desviador hará que la jaula del desviador se adelante y, al mismo tiempo, logre suficiente envoltura de cadena.

También puedes convertir una bicicleta de montaña con suspensión completa en una de una sola velocidad (figura 11). Sin embargo, las bicicletas con suspensión completa hacen cosas extrañas con las cadenas. En mi bicicleta, cuando la suspensión está completamente comprimida, la tensión en la cadena aumenta, lo que tira del desviador hacia adelante (figuras 12 y 13). Si decides convertir una bicicleta de suspensión completa, comprime la suspensión varias veces y observa lo que hacen la cadena y el desviador. En mi bicicleta, si hiciera la cadena demasiado corta y comprimiera completamente la suspensión, correría el riesgo de arrancar el desviador del cuadro, causando una falla catastrófica (léase: muy costosa).

La elección de engranajes para una sola velocidad depende en gran medida de dónde vives y montas. No entraré demasiado en detalles, solo diré que la mayoría de las bicicletas de montaña de una sola velocidad tienen una relación de transmisión de 2 a 1. Para determinar la relación, divide el número de dientes del anillo de cadena delantero por 2 para obtener el número de dientes del piñón trasero. Por ejemplo, un anillo de cadena de 34 dientes y un piñón trasero de 17 dientes es una relación de 2 a 1. (Una buena relación para una bicicleta de carretera es de 2.94 a 1 [por ejemplo, 48 dientes delante, 16 dientes atrás]). Tu engranaje puede variar según el terreno en el que montas y tus preferencias personales.







De arriba a abajo:

Figura 5 - Línea de cadena recta. Figura 6 - Mala línea de cadena demostrada en una bicicleta con marchas. Figura 7 - Buje trasero con espaciadores

Convertir una bicicleta no requiere una gran cantidad de herramientas, pero, desafortunadamente, varias de ellas son específicas para bicicletas. No solo eso, sino que incluso las herramientas específicas para bicicletas, como los extractores de bielas, pueden diferir de una generación a la siguiente.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com















Columna izquierda de arriba a abajo:

Figura 7.5 - Piñón y espaciadores sueltos y piñones de repuesto. Figura 8 - Comparación de tornillos de plato. Figura 9 - Caja de pedalier excéntrica

Columna derecha de arriba a abajo:

Figura 0 - Envoltura adecuada de la cadena. Figura - Suspensión completa de una sola velocidad. Figura 2 - Desviador actuando como tensor de cadena siendo empujado hacia adelante a medida que la suspensión se comprime. Figura - Desviador actuando como tensor de cadena en posición normal

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

mismo fabricante de componentes. Además, las herramientas pueden variar según el fabricante del componente—por ejemplo, Shimano vs. Campagnolo. Mi caja de herramientas ha crecido enormemente en los últimos años por esta razón. Si te interesa emprender un proyecto de conversión a monomarcha pero no tienes las herramientas adecuadas, te sugiero contactar a algún ciclista que conozcas o al club de ciclismo más cercano para ver si puedes usar sus herramientas. Trabajar en una bicicleta no es ciencia espacial, pero las piezas son pequeñas y es fácil apretar demasiado y romperlas. ¡Usa el sentido común! Si no tienes inclinación mecánica o no encuentras herramientas, tu tienda de bicicletas local probablemente estará encantada de ayudarte.

Herramientas necesarias (figura 14):

- Herramienta para cadena
- Llave de cadena
- Herramienta para anillo de bloqueo del cassette
- Extractor de bielas
- Llaves Allen métricas
- Alicates
- Un buen desengrasante también sería útil. Sugiero jabón de platos Dawn o Simple Green o algún tipo de limpiador cítrico para lo más difícil. Aprovecha para limpiar todo mientras está desmontado. (No sumerjas la cadena en Simple Green o limpiador cítrico por mucho tiempo, ya que se ha demostrado que debilita las placas laterales de la cadena.)

Como habrás notado, no mencioné ninguno de los aspectos fisiológicos de montar una monomarcha. Dejaré eso a los profesionales. Puedo decirte que montar una monomarcha es un placer porque las bicicletas son más ligeras, mucho más silenciosas (sin cambios fallidos, sin golpeteo de cadena y menos cables y fundas golpeando el cuadro) y extremadamente sencillas: ¡solo pedalea! Quizás sea porque la mayoría de nosotros comenzamos con bicicletas de monomarcha cuando éramos niños (BMX, Stingray, etc.) y es un recordatorio de la libertad que significaban.

Figura 4. Herramientas











De arriba a abajo: Figura 5 - Tensor de cadena. Figura 5.5 - El muy buen tensor de cadena Surly. Tiene un resorte reversible dentro del tensor que permite empujar hacia arriba o hacia abajo. Figura 6 - Remontar una monomarcha de ciclocross durante una carrera. Figura 7 - Monomarcha de ciclocross.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Enlaces

http://www.johnforester.com/Articles/Cycling/Physiology.htm

http://www.johnforester.com/index.html

http://www.papimi.gr/zeromuscleefficiency1.htm

http://www.people.cornell.edu/pages/aed29/Bad_Mechanics.htm

http://www.scorcher.org/cmhistory/moralismvsutopianism.html

http://www.bicyclelaw.com/

http://www.cogsci.ed.ac.uk/~ira/illich/texts/energy_and_equity/node8.html

http://www.sheldonbrown.com/singlespeed.html

http://www.singlespeedoutlaw.com/issue5/links.shtml

Para un kit de conversión asequible, visita: www.nashbar.com o http://www.nashbar.com/profile.cfm?category=&subcategory=&brand=&sku=14063&storetype=&estoreid=&pagename=

Para algunas de las mejores piezas de bicicleta, incluyendo un buje trasero de velocidad única con línea de cadena ajustable y engranajes intercambiables, visita: www.chrisking.com o http://www.chrisking.com/hubs/hbs_sspeed.html y http://www.chrisking.com/hubs/hbs_sspeed_disc. html

Para el exclusivo buje trasero de velocidad única con buje excéntrico articulado, visita: http://www.whiteind.com/ Busca el ENO de Eric y el disco ENO excéntrico.

Para un tensor de cadena reversible de gran calidad, visita: www.surlybikes.com o http://www.surlybikes.com/parts.html Busca el 1X1 singleator.

Para cuadros de velocidad única personalizados de gran calidad, visita: www.huntercycles.com o rick@huntercycles.com y

www.rocklobstercycles.com o paul@rocklobstercycles.com

Si quieres una bicicleta completa, visita: www.bianchiusa.com o http://www.bianchiusa.com/06_wuss.html

Si quieres una buena oferta en una bicicleta de pista de piñón fijo (¡ten mucho, mucho cuidado si nunca has montado una antes!), visita: http://www.bikesdirect.com/products/windsor/thehour.htm

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Grinder

Orden de Operaciones CrossFit #1, "CHAD"

Nombre del autor

El Grinder: Orden de Operaciones CrossFit #1, "CHAD"

Introducción

La organización y formato de este artículo pueden resultar confusos para algunos; puede parecer escrito en un idioma extranjero. Sin embargo, para otros—específicamente, oficiales militares y suboficiales superiores—será instantáneamente familiar y comprensible. "El Grinder" se produce siguiendo el formato de orden de operaciones de la OTAN. Una orden de operaciones (OPORD o Op O) es una directiva emitida por un comandante a sus subordinados para ejecutar coordinadamente una operación específica (Manual del Ranger, SH 21-76). En este artículo, la operación o tarea es un entrenamiento grupal.

El formato de cinco párrafos de la OPORD de la OTAN, junto con anexos, se utiliza para organizar las instrucciones del comandante, asegurar una visión operativa común y ayudar a los líderes subordinados a comprender plenamente la intención del comandante y los resultados que desea que la operación produzca—el estado final. Es un método lógico, claro y conciso de transmitir un plan. Los cinco párrafos estándar que componen la OPORD son: SITUACIÓN, MISIÓN, EJECUCIÓN, APOYO DE SERVICIO y MANDO Y SEÑAL.

Debido a que el CrossFit Journal es leído por una amplia gama de unidades militares en los Estados Unidos y en todo el mundo, se utilizan términos del glosario de abreviaturas de la OTAN, AAP-15(2006), siempre que sea posible para aclarar las instrucciones. El público principal de "El Grinder" es la comunidad militar y de aplicación de la ley. Sin embargo, cualquier agencia que realice entrenamiento físico grupal encontrará el contenido útil, una vez que se acostumbren al formato.

Para que una OPORD sea efectiva, debe 1) estar construida de manera que el personal comprenda la intención, sus propias tareas y el contexto de esas tareas; 2) informar al personal sobre qué efecto deben lograr y por qué es necesario lograrlo (para el "Grinder", es lograr cohesión de unidad y estado físico de combate bajo condiciones de fatiga); 3) identificar los recursos necesarios para ejecutar la tarea; y 4) imponer un mínimo de medidas de control para asegurar libertad de acción y flexibilidad.

"El Grinder" es el resultado directo de las solicitudes generadas por el artículo del CFJ del mes pasado "Entrenamiento CrossFit para Grupos Grandes" para artículos adicionales que aborden el entrenamiento físico de combate para pelotones y escuadrones.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.comComentarios a feedback@crossfit.com

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Jul 06

OPS 01

Orden de Operación 01 — OP GRINDER

Organización de la Tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN

a. General.

(1) El entorno operativo actual al que se enfrentan las fuerzas de coalición hoy en día es complejo, diverso, difuso y letal. Es un espacio de batalla asimétrico que es extremadamente peligroso y está en constante evolución. Se requiere que las fuerzas de coalición realicen una amplia gama de tareas simultáneamente dentro de un área de operaciones. Ha habido un cambio operativo del modelo tradicional de “guerra de tercera generación” al actual modelo de “guerra de cuarta generación”. Esta evolución ha producido un entorno operativo que se centra principalmente en terrenos complejos como montañas, áreas urbanizadas y junglas. Debido a la amenaza en evolución que enfrentan las fuerzas de coalición, las organizaciones militares han tenido que desarrollar nuevas doctrinas, tácticas, técnicas y procedimientos para ser eficaces.

(2) La aptitud física y la supervivencia en combate son una de las áreas críticas que actualmente están siendo examinadas por los ejércitos de coalición. Las misiones recientes en Afganistán e Irak han demostrado que los soldados requieren una verdadera aptitud física en combate para ser eficaces en el campo de batalla actual. Al igual que la doctrina y las tácticas deben ser modificadas y mejoradas para permitir el éxito contra estas nuevas amenazas, también debe serlo el entrenamiento físico militar.

(3) El artículo del CrossFit Journal del mes pasado, “Entrenamiento CrossFit para Grandes Grupos”, ha generado muchas solicitudes de los lectores para futuros artículos que aborden el entrenamiento de aptitud física en combate para pelotones o escuadras.

b. Intención del Grinder.

(1) Propósito. El propósito de OP GRINDER es crear entrenamientos grupales que utilicen el equipo comúnmente encontrado dentro de una unidad militar. Los entrenamientos abordarán tanto los protocolos de entrenamiento en guarnición como en condiciones austeras para pelotones, escuadras y equipos de fuego. Serán escalables y flexibles para permitir una amplia gama de usos, incluyendo tropas en entrenamiento básico hasta operadores de combate de élite. El formato y el lenguaje se basarán en organizaciones militares; sin embargo, esto es solo para facilitar la dirección. Los entrenamientos pueden adaptarse a cualquier agencia u organización que realice entrenamiento físico grupal.

(2) Método. Inicialmente, “The Grinder” se producirá periódicamente. Sin embargo, en función de la demanda de la comunidad militar/LEO, la columna podría

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.comComentarios a feedback@crossfit.com

se convertirá en una adición mensual al CFJ. Proporcionará un entrenamiento que incluirá dirección, descripción y representación gráfica. Cada “Grinder” se producirá en un formato de Orden de Operaciones (Op O) que todo el personal de la OTAN conoce. Esto permitirá una imagen operativa común, independientemente de la unidad. Para asegurar una transición exitosa a futuros entrenamientos, habrá tareas “Prepárese para” (BPT) o de “Seguimiento” en el párrafo de EJECUCIÓN. Esto permitirá a los líderes usar actividades concurrentes para prepararse para el próximo entrenamiento. Estas preparaciones podrían incluir instrucción y ensayo de movimientos de habilidad como el clean o la sentadilla sobre la cabeza; realizar reconocimiento de áreas de entrenamiento requeridas o potenciales futuras, u obtener logística específica para la ejecución de la siguiente fase del entrenamiento. Un ejemplo sería “BPT: realizar un entrenamiento que requiera 1 bolsa de arena y 1 lata de munición de .50 cal llena de arena por cada equipo de fuego de cuatro personas, y una ruta de carrera de 400 metros. Las tropas deberán ser competentes en la sentadilla frontal y el peso muerto para ejecutar el próximo WOD (entrenamiento del día).” Las tareas BPT establecerán las condiciones para el éxito durante el entrenamiento del próximo mes. Un anexo acompañará a la Op O para proporcionar una representación gráfica de la configuración del entrenamiento y las ubicaciones del personal o equipo clave. La Op O proporcionará dirección sobre los efectos deseados del entrenamiento; sin embargo, será responsabilidad del líder determinar la mejor manera de lograr estos efectos según el nivel de habilidad de su organización, el equipo disponible y la ubicación.

(3) Estado Final. Las unidades estarán equipadas, organizadas y preparadas para llevar a cabo fitness de combate individual y grupal a nivel de compañía, pelotón o escuadra en guarnición y/o en entornos austeros.

2. MISIÓN

“CHAD”: correr 400m /25 levantamientos de peso muerto/ correr 400m /25 thrusters / correr 400m/25 sentadillas frontales / correr 400m /25 push-presses / correr 400m

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

(1) Intención. Completar cada uno de los ejercicios prescritos lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento de equipo “específico por tarea”. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y fitness bajo condiciones de fatiga mientras se ejecuta una evacuación simulada de heridos en combate.

(2) Esquema de maniobra. Cada escuadra se dividirá en dos equipos de cuatro. Cada equipo tendrá una camilla, un bidón de agua lleno de agua (45 lbs.), dos latas de munición de .50 cal llenas de arena (50 lbs. cada una), una bolsa de arena (50 lbs.) y una roca (45 lbs.). Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo desde el mismo lugar. Cargarán la bolsa de arena, el bidón de agua, la roca y una lata de munición de .50 cal en la camilla (peso total 190 lbs.) y correrán/caminarán 400m llevando la camilla. Al regresar al punto de partida, cada miembro del equipo asegurará una pieza de equipo y realizará un…

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.comComentarios a feedback@crossfit.com

ejercicio específico por 25 repeticiones. Los ejercicios son: peso muerto, las dos latas de munición de .50-cal (una en cada mano) por 25 repeticiones, realizar impulsos con la roca por 25 repeticiones, sentadillas frontales con el saco de arena por 25 repeticiones, y press de hombros con el bidón de agua por 25 repeticiones. Una vez que cada miembro del equipo ha completado las 25 repeticiones, cargan el equipo nuevamente en la camilla y completan otra carrera/caminata de 400m. Cuando regresan al punto de inicio, cada miembro realizará 25 repeticiones de otro ejercicio con un equipo diferente. Esta rotación continuará hasta que cada miembro del equipo haya realizado los cuatro ejercicios. Al finalizar, cada soldado habrá hecho 25 repeticiones de peso muerto, impulsos, press de hombros y sentadillas frontales, y habrá corrido un total de 2km (5 veces 400m).

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad a través de desafíos compartidos y dificultades.

(4) Estado Final. La finalización exitosa de todos los ejercicios por cada individuo del escuadrón y la unidad preparada para continuar con más entrenamiento.

b. Instrucciones de Coordinación.

(1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar el equipo de cuatro personas como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada equipo para cumplir la misión. Si los escuadrones no pueden agruparse en equipos de fuego de cuatro, añadan un quinto soldado al equipo. El quinto ejercicio a completar serán 25 burpees. Para el transporte de heridos de 400m, el quinto miembro del equipo puede rotar para llevar la camilla durante la carrera.

(2) Ajuste. El entrenamiento puede realizarse con ropa de PT o equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de sus soldados. Las cuatro piezas de equipo seleccionadas—saco de arena, bidón de agua, latas de munición y roca—son para condiciones austeras. Si tienen recursos, pueden usar mancuernas o barras. El peso del equipo o el número de repeticiones se puede aumentar o disminuir según el nivel de habilidad de sus tropas. El peso de 190 lbs. a colocar en la camilla simulará el peso de un herido.

(3) Puntuación. El tiempo final se basa en el tiempo combinado para todo el escuadrón. Por lo tanto, si el Equipo A y B forman el primer escuadrón, y sus tiempos son 26:30 y 30:02, el tiempo de entrenamiento del escuadrón es 56:32. El escuadrón que tenga el tiempo combinado más bajo gana.

(4) Tareas de seguimiento. El siguiente entrenamiento requerirá una ruta de carrera de 400m, barras de dominadas y latas de munición de 25mm M2 Bradley llenas de arena. La proporción preferida es una lata de munición de 25mm por cada soldado; sin embargo, si esto no es posible, una lata de munición de 25mm por cada tres soldados es aceptable. Si no pueden obtener latas de munición de 25mm, busquen algo que pese alrededor de 70 lbs. y que pueda levantarse por encima de la cabeza: una roca, una barra, una mancuerna, etc.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.comComentarios a feedback@crossfit.com

4. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipo

Nomenclatura de Lata de Munición	Cantidad/Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 libras	Arena
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	Arena
Cartucho 5.56mm bola clip	910 cartuchos	M2A1	30 libras	Arena
Cartucho 7.62mm cinturón 4B/1T	220 cartuchos	M19A1	20 libras	Arena
Bidón	20 litros	7240-21-852-5150	45 libras	Agua
Bolsa de arena	14 pulg •’5f 26 pulg	8105-00-142-9345	50 libras	Arena
Neumático y llanta de Stryker	1	2610-20-000-7697	aprox 350 libras	NA

b. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de fuego de 4 o 5 personas necesitará una piedra (45 libras), un bidón (45 libras), dos latas de munición calibre .50 (50 libras cada una), un saco de arena (50 libras) y una camilla.

c. Registro de Tiempo. Un cronómetro y material para escribir son necesarios para registrar los tiempos de entrenamiento de cada equipo y escuadrón.

5. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntajes. Solo se requiere un cronometrador para todos los escuadrones. Este soldado registrará los tiempos de todos los equipos de fuego cuando terminen el entrenamiento. Se ubica en la línea de inicio/área de ejercicio para propósitos de mando y control. Todos los equipos de fuego comienzan el entrenamiento bajo su comando. Una vez que un equipo ha completado todos los ejercicios, informan al cronometrador, quien registra todos los tiempos.

b. Instructor/Entrenador/Seguridad. Para asegurar la correcta ejecución del entrenamiento, el uso adecuado de las formas de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto. Un soldado lesionado que no pueda participar en el PT u otro miembro de la compañía también puede desempeñar esta función. Aunque no es preferido, el líder del pelotón o el sargento de pelotón también pueden ocupar esta posición clave, especialmente si el público objetivo de entrenamiento son los escuadrones individuales._

Anexos:

Anexo A Diagrama de entrenamiento
Anexo B Equipamiento
Anexo C Ejercicios

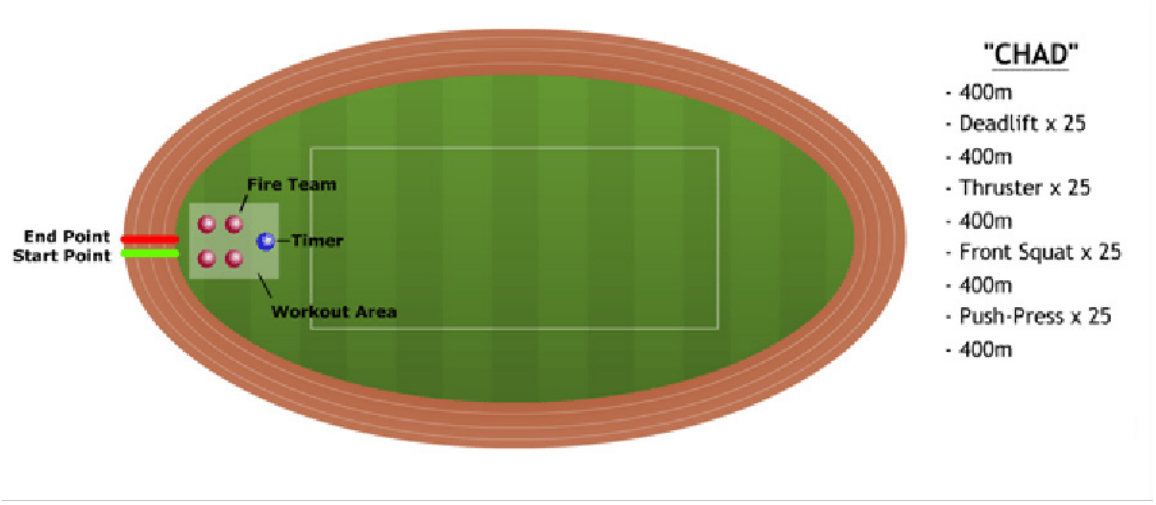
Este entrenamiento está dedicado al LTC. Chad Buehring, Ejército de EE.UU. (SF) quien dio su vida desinteresadamente para liberar a los oprimidos. Buenos vientos, Chad.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.comComentarios a feedback@crossfit.com

Anexo A Diagrama de Entrenamiento



Anexo B Equipamiento



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.comComentarios a feedback@crossfit.com

Anexo B Equipamiento (cont.)









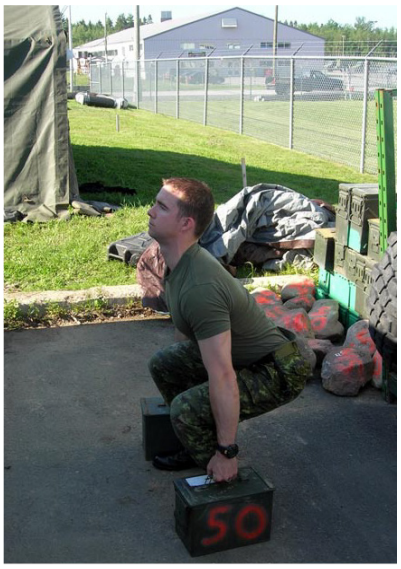


® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.comComentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios





Peso muerto





Sentadilla frontal

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios (cont.)



Press de hombros



Thruster

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.comComentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #2, "CARLA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Sep 06

OPS 03

FRAGO 02 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"CARLA": 5 rondas por tiempo: Correr 400m / 30 pesos muertos / 30 abdominales

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

(1) Intención. Completar cinco rondas de los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento "específico de tarea" para equipos de cuatro personas. El tiempo del equipo termina cuando el último miembro del equipo completa el entrenamiento. El propósito de este entrenamiento es fomentar la cohesión y la forma física de combate bajo condiciones de fatiga a través del esfuerzo compartido, los desafíos y la competencia.

(2) Esquema de maniobra. Cada escuadrón se dividirá en dos equipos de cuatro o cinco. Cada equipo tendrá dos latas de munición de .50-cal (50 libras cada una) por soldado. Esta es la proporción de equipo preferida. Sin embargo, el requisito mínimo sería cuatro latas de munición de .50-cal por equipo de cuatro personas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo desde el mismo lugar. Individuos de 5

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

correrá 400m, regresando al punto de inicio. Al completar la carrera, realizarán 30 levantamientos de peso muerto con las cajas de munición de calibre .50; una vez completados los 30 levantamientos, ejecutarán 30 abdominales completos. La primera ronda finalizará después de completar los 30 abdominales. Las rondas 2, 3, 4 y 5 se realizarán en el mismo orden exacto. Cada ejercicio debe completarse antes de pasar al siguiente, es decir, debes terminar los 30 levantamientos antes de comenzar los 30 abdominales. Sin embargo, cada ejercicio puede dividirse en series según se desee. Se permitirá asistencia solo durante los abdominales. No obstante, solo un miembro del equipo que también esté en la fase de abdominales del entrenamiento podrá brindar ayuda. Tan pronto como el asistente complete su 30º abdominal y pase a la carrera, o cuando regrese de la carrera y comience los levantamientos de peso muerto, no se le permitirá brindar asistencia.

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud de combate a través de desafíos compartidos y dificultades.

(4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios por cada individuo del escuadrón.

b. Instrucciones de Coordinación.

(1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar cada equipo como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada equipo para cumplir la misión. Si los escuadrones no pueden agruparse en equipos de fuego de cuatro, añada un quinto soldado al equipo. Los tiempos de finalización de cada uno de los equipos de cuatro personas del escuadrón se suman para obtener el tiempo total del escuadrón. El escuadrón que tenga el tiempo total combinado más bajo llega primero.

(2) Ajuste. El entrenamiento puede realizarse con equipo de entrenamiento físico o con equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de aptitud de tus soldados. El único tipo de equipo requerido—cajas de munición de calibre .50 (o cualquier otro objeto de 50 libras que se pueda agarrar con una mano)—es para condiciones austeras. Si tienes los recursos, puedes usar dos mancuernas de 50 libras o una barra y pesas de 105 libras. El peso del equipo o el número de repeticiones se puede aumentar o disminuir según el nivel de habilidad de tus tropas.

(3) Puntuación. Los tiempos de finalización de cada uno de los equipos de cuatro personas del escuadrón se suman para obtener el tiempo total del escuadrón. Por ejemplo, si el Equipo A del primer escuadrón termina en 20:30 y el Equipo B del primer escuadrón termina en 20:00, el tiempo total para el escuadrón es 40:30. El escuadrón que tenga el tiempo total combinado más bajo llega primero.

(4) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento y de que todos los soldados sean competentes en los levantamientos de peso muerto. La seguridad es responsabilidad de cada miembro. Todos los participantes deben ser competentes en los ejercicios antes de realizar el entrenamiento.

(5) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una roca de 40 o 50 libras por cada tres soldados; sin embargo, si esto no es posible, se pueden sustituir dos mancuernas de 25 o 30 libras por cada tres soldados.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipo

Nomenclatura del Contenedor de Municiones	Cantidad/Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho Cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	Arena

b. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de fuego de cuatro personas necesitará ocho contenedores de munición de calibre .50.

c. Registro de Tiempo. Un cronómetro y material para escribir para registrar el tiempo de cada equipo.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntajes. Se requiere solo un cronometrador para todos los escuadrones y equipos de fuego. Este soldado registrará los tiempos de finalización de cada equipo. Se ubica donde se realizarán los levantamientos y abdominales (la línea de inicio/parada para la carrera) para propósitos de comando y control. Todos los equipos de fuego comienzan el entrenamiento a su señal. Cuando los equipos completen todos los ejercicios, informan al cronometrador, quien registra todos los tiempos. Se recomienda que al menos una persona por equipo de fuego inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

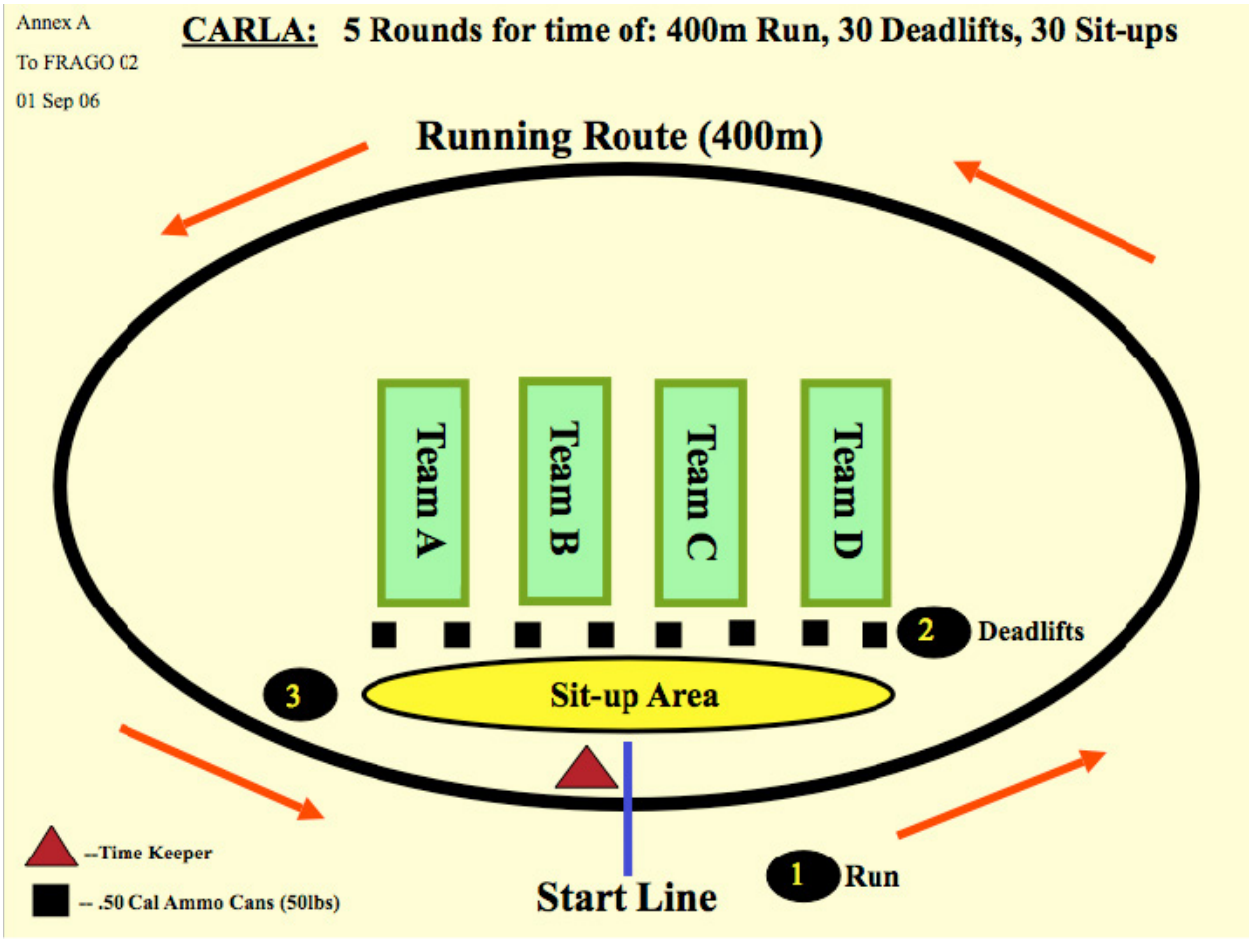
b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta ejecución del entrenamiento, el uso de la forma adecuada de los ejercicios y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto. Un soldado lesionado que no pueda participar en el entrenamiento físico o otro miembro de la compañía también puede desempeñar esta función. Aunque no es preferible, el líder del pelotón o el sargento del pelotón también pueden desempeñar esta posición clave, especialmente si el público objetivo del entrenamiento son los escuadrones individuales. El equipo de comando puede realizar el entrenamiento antes del entrenamiento físico del pelotón o en otro momento del día. Una vez que lo hayan completado, pueden publicar sus tiempos frente al resto del pelotón.

Anexos:

Anexo A Diagrama del entrenamiento
Anexo B Equipamiento
Anexo C Ejercicios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Anexo A Diagrama de Ejercicio



Anexo B Equipamiento



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios









® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Triturador

CrossFit FRAGO #3, "VICTORIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Oct 06

OPS 04

FRAGO 03 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"VICTORIA": 5 rondas por tiempo: 10 squat cleans, 20 flexiones, descanso

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

(1) Intención. Completar cinco rondas de los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento de equipo de tres personas, "específico para la tarea". El tiempo del equipo termina cuando el último miembro completa el entrenamiento. El propósito de este entrenamiento es desarrollar la cohesión y la aptitud física de combate bajo condiciones de fatiga a través de la dificultad compartida, los desafíos y la competencia.

(2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de tres como sea posible. Cada equipo necesitará una roca o bolsa de arena de 50, 55 o 60 libras. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada miembro del equipo tiene un ejercicio específico para realizar. Un soldado estará haciendo squat cleans o flexiones, o descansando. Una vez que los tres miembros del equipo hayan completado su de 5

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Sugerencias a feedback@crossfit.com

al completar las repeticiones requeridas del ejercicio, el equipo rotará junto: el soldado que estaba haciendo squat cleans pasará a hacer flexiones; el que hacía flexiones pasará a la estación de descanso; y el que estaba descansando pasará a hacer squat cleans (Ann A). Esta rotación continuará hasta que cada soldado haya completado cinco rondas exitosas de cada ejercicio, para un total individual de 50 squat cleans y 100 flexiones. La primera ronda terminará cuando cada soldado regrese a la estación donde comenzó. Las rondas 2, 3, 4 y 5 se ejecutan en el mismo orden exacto. Cada ejercicio debe completarse antes de que el equipo pueda rotar—es decir, una vez que el Soldado "A" termine sus squat cleans, no puede comenzar a hacer flexiones hasta que el Soldado "B" haya terminado y el equipo esté listo para rotar juntos. No se permite el apoyo en ningún momento.

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate mediante el desafío y las dificultades compartidas.

(4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios por cada individuo en el pelotón.

b. Instrucciones de Coordinación.

(1) Organización del Equipo. Los líderes de pelotón pueden organizar cada equipo como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada equipo para cumplir la misión.

(2) Escalado. El entrenamiento puede llevarse a cabo con equipo de entrenamiento físico o equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de aptitud física de los soldados. El equipo listado—sacos de arena o piedras—es para condiciones austeras. Si tienes los recursos, puedes usar dos mancuernas de 30 o 35 libras o una barra olímpica de 65 libras y pesas. El peso del equipo o el número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de tus tropas.

(3) Puntuación. Se registra el tiempo de finalización de cada equipo de tres personas. Si es posible, se pueden sumar los tiempos combinados de los equipos de tres personas de cada escuadrón para obtener el tiempo total del escuadrón. El equipo o escuadrón que tenga el tiempo total más bajo llega primero. Por ejemplo, si el Equipo A del primer escuadrón termina en 09:18 y el Equipo B del primer escuadrón termina en 12:00, el tiempo total del escuadrón es 21:18.

(4) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento y que todos los soldados sean competentes en squat cleans. La seguridad es responsabilidad de todos los miembros. Todos los participantes deben ser competentes en los ejercicios antes de realizar el entrenamiento.

(5) Tareas de seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una cuerda para saltar, una lata de municiones de 25 mm, anillos, una piedra de 40 libras y dos latas de municiones .50-cal por equipo de cinco personas; sin embargo, si esto no es posible, sustituye dos mancuernas de 35 libras por la lata de municiones de 25 mm, dos mancuernas de 20 libras por la piedra de 40 libras, y dos mancuernas de 50 libras por las latas de municiones .50-cal por equipo de cinco personas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Sugerencias a feedback@crossfit.com

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipo

Artículo	Peso	Contenidos
Bolsa de arena (o piedra)	50, 55 o 60 lbs	Arena

b. Requisitos del Equipo. Cada equipo de tres personas necesitará una bolsa de arena o una piedra.

c. Registro de Tiempo. Un cronómetro y material para escribir para registrar el tiempo de cada equipo.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se necesita un cronometrador para todos los escuadrones y grupos de fuego. Este soldado registrará los tiempos de finalización de cada equipo. Está ubicado en un lugar central para fines de comando y control. Todos los equipos de tres personas comienzan el ejercicio a su orden. Cuando un equipo completa todos los ejercicios, informa al cronometrador, quien anota todos los tiempos. Se recomienda que al menos una persona por equipo lleve un cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede desempeñar este cargo. Un soldado lesionado que no pueda participar en el PT puede realizar este deber. Aunque no es preferible, el líder del pelotón o el sargento del pelotón también pueden desempeñar este papel clave, especialmente si el público objetivo del entrenamiento son los escuadrones individuales. El equipo de comando puede realizar el entrenamiento ellos mismos antes del PT del pelotón o en otro momento del día. Una vez que lo hayan completado, pueden publicar sus tiempos frente al resto del pelotón.

Anexos:

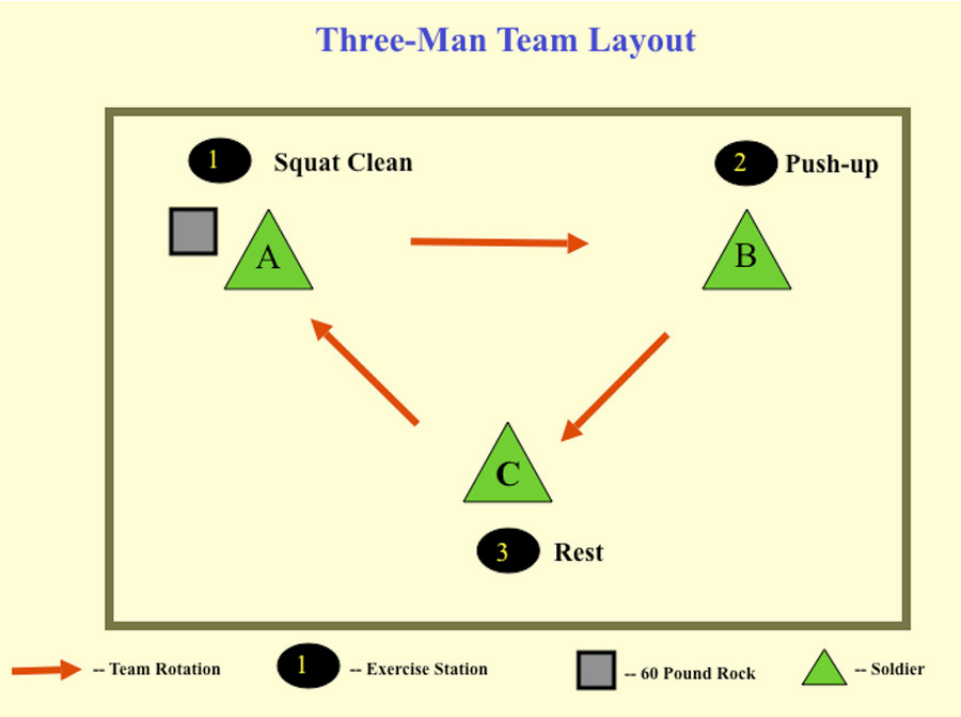
Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)
Anexo B Equipamiento
Anexo C Ejercicios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Sugerencias a feedback@crossfit.com

Anexo A Diagrama de Ejercicio



Anexo B Equipamiento





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Sugerencias a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios







® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Sugerencias a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Triturador

CrossFit FRAGO #4, "YBF"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Nov 06

OPS 05

FRAGO 04 a OPOrd 01 — OP TRITURADOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de la Tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"YBF": 3 rondas por tiempo: 21, 15 y 9 repeticiones de saltos dobles, thrusters, fondos en anillas, sentadillas con arranque y peso muerto

3. EJECUCIÓN

(1) Concepto de Operaciones.

(2) Intención. Completar tres rondas de los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento de "tarea específica" para equipos de cinco personas. El tiempo del equipo termina cuando el último miembro completa el entrenamiento. El propósito de este ejercicio es desarrollar cohesión y aptitud física bajo condiciones de fatiga a través de la dificultad compartida, desafíos y competencia.

(3) Esquema de maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cinco como sea posible. Cada equipo necesitará una cuerda para saltar, una bolsa de arena, anillas, una roca de 45 libras y dos latas de munición calibre .50. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada miembro del equipo tiene un ejercicio específico para realizar. Cada

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

el soldado estará haciendo saltos dobles, thrusters, fondos en anillas, cargadas en cuclillas o levantamientos muertos. Una vez que cada soldado haya completado sus repeticiones requeridas del ejercicio, el equipo rotará junto (Ann A). Esta rotación continuará hasta que cada soldado haya completado con éxito tres rondas de cada ejercicio. La primera ronda terminará cuando cada soldado regrese a la estación donde comenzó. Las rondas 2 y 3 se ejecutan en el mismo orden exacto. No se permite asistencia en ningún momento.

(3) Esfuerzo principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos y dificultades compartidas.

(4) Estado final. La finalización segura y exitosa de las tres rondas por cada individuo del equipo.

b. Instrucciones de coordinación.

(1) Organización del equipo. Los líderes de pelotón pueden organizar cada equipo como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada equipo para cumplir la misión.

(2) Escalado. El entrenamiento puede realizarse con equipo de PT o con equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de acondicionamiento físico de sus soldados. Los cinco equipos necesarios—cuerda para saltar, saco de arena, anillas, piedra y latas de munición—son para condiciones austeras. Si tiene los recursos, puede usar una barra olímpica o mancuernas de peso equivalente para los thrusters, cargadas en cuclillas y levantamientos muertos. El peso del equipo o el número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de sus tropas.

(3) Puntuación. Se registran los tiempos finales de cada equipo de cinco personas. El equipo o escuadrón que tenga el tiempo más rápido llega en primer lugar.

(4) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en buen estado antes de realizar el entrenamiento y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

(5) Tareas de seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una ruta de carrera de 1.5 km, una cuerda para escalar, un juego de anillas (austeras o regulares) y dos barras de dominadas, como mínimo, por equipo de ocho personas.

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del equipo

Artículo	Cantidad/Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Saco de arena (o piedra)	14in-26in	8105-00-142-93	50 lbs	Arena
Cart. Cal .50	100 Rds	50 lbs	50 lbs	Arena
Correa de nailon, tejido, tejido tubular simple	NA	8305-21-111-5411	NA	NA

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

c. Registro de tiempo. Un cronómetro y material de escritura para registrar el tiempo de cada equipo.

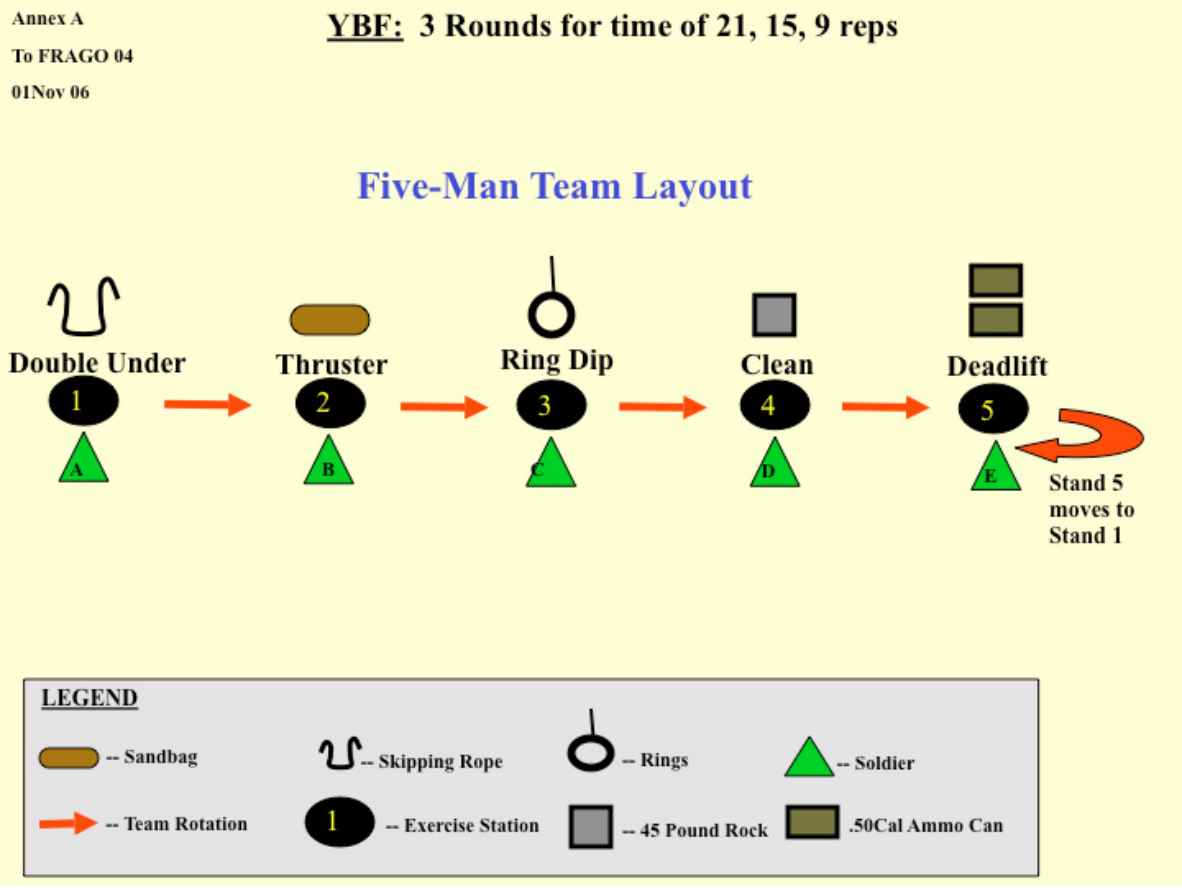
4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se necesita un cronometrador para todos los escuadrones. Todos los equipos de cinco personas comienzan el ejercicio al mismo tiempo. Cuando los equipos completan todos los ejercicios, informan al cronometrador, quien registra todos los tiempos. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro para actuar como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar el correcto desarrollo del ejercicio, el uso de la forma correcta y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:
Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)
Anexo B Equipamiento
Anexo C Ejercicios

Anexo A Diagrama del entrenamiento



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo B Equipamiento





Anexo C Ejercicios







® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #5, "PATRICIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE. UU.

01 Dic 06

OPS 06
FRAGO 05 al OPORD 01 — OP GRINDER
Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06
Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"PATRICIA": Total por escuadrón de 8 personas— Carrera de 1.5 km (por soldado), 200 burpees con dominadas, 400 dips en anillas, 40 ascensos por cuerda y 1 min en L-sit (por soldado).

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

(1) Intención. Completar todos los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento "específico de tarea" para un escuadrón de ocho personas. El tiempo del escuadrón termina cuando el último miembro completa el entrenamiento. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y aptitud física de combate bajo condiciones de fatiga mediante la dificultad compartida, los desafíos y la competencia.

(2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de ocho como sea posible. Cada escuadrón necesitará barras para dominadas, una cuerda de escalada de 15 pies, anillas (austeras o regulares) y barras paralelas. Todos los escuadrones comenzarán al mismo tiempo. Cada escuadrón debe completar el total de repeticiones por ejercicio. Los únicos ejercicios que cada soldado del escuadrón debe completar individualmente son la carrera de 1.5 km de 6

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

y el L-sit de un minuto. Los otros ejercicios pueden ser repartidos entre el equipo como deseen. No hay un orden específico en el que deben completarse los ejercicios ni es necesario realizarlos todos juntos como un equipo formado. Por ejemplo, cada soldado del equipo puede hacer 25 burpee pull-ups para completar 200 repeticiones, o un solo soldado puede hacer las 200. Dos soldados pueden hacer 20 ascensos de cuerda cada uno, o cada miembro del equipo puede hacer 5 ascensos. El requisito es que el equipo complete el número total de repeticiones designadas por ejercicio. El L-sit de un minuto es un tiempo acumulativo. Cada soldado puede realizar tantos L-sits como necesite para completar su minuto total. Por ejemplo, cada soldado podría hacer dos series de 30 segundos o seis de 10 segundos, como prefiera. Los L-sits pueden realizarse en barras paralelas, anillas o colgado en L de una barra de pull-up. No se permite asistencia en ningún momento.

(3) Esfuerzo principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos y dificultades compartidas.

(4) Estado final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de coordinación.

(1) Organización del equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Escalado. El entrenamiento puede realizarse con ropa de PT o equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de acondicionamiento físico de tus soldados. Las anillas y barras paralelas austeras descritas en este documento son para condiciones austeras. Se pueden usar anillas y barras convencionales si están disponibles. El número de repeticiones puede aumentarse o reducirse según el nivel de habilidad de tus tropas.

(3) Puntuación. Se registra el tiempo de finalización de cada escuadrón. El escuadrón que tenga el tiempo más rápido llega primero.

(4) Burpee Pull-Up. El soldado comienza el ejercicio de pie bajo la barra de pull-up, ejecuta un burpee y termina saltando hacia la barra y completando un pull-up con salto. Una repetición del ejercicio se completa cuando el soldado ha descendido de la barra de pull-up y está listo para comenzar el siguiente burpee (Anexo C).

(5) Salto de anillo en fondo. Las anillas deben colocarse entre la altura del pecho y los hombros. El soldado salta desde el suelo a una posición de soporte por encima de las anillas, con los codos rectos. Una repetición se completa cuando el soldado está de nuevo en el suelo desde la posición de soporte (Anexo C)

(6) Ascenso de cuerda. Los soldados pueden utilizar cualquier método que deseen para subir la cuerda.

(7) L-sit. El L-sit puede ejecutarse en anillas, barras paralelas o barras de pull-up. Para propósitos de escalado, se puede sustituir por un tuck sit para los soldados que no puedan hacer un L-sit (Anexo C).

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

(8) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. Para evitar quemaduras con la cuerda, se recomienda que todos los soldados usen botas y pantalones BDU, como mínimo. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

(9) Tareas posteriores. El siguiente entrenamiento requerirá una ruta de carrera de 150 metros, dos latas de munición de 25 mm y dos barras de dominadas por cada equipo de cuatro personas.

3. APOYO AL SERVICIO

a. Equipamiento y Pesos

Nomenclatura	Cantidad/Tamaño	Tipo/NSN	Peso	Contenido
Cinta de nylon, tejido liso, tubular (para anillos austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetón, pitón de montaña (para anillos austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mosquetón con cierre de rosca
Tubería de PVC, 10 pulgadas (para anillos austeros)	8 pulgadas x 2 por anillo	Estándar	NA	NA

b. Requisitos de Equipamiento. Cada escuadra de ocho personas necesitará como mínimo: una barra de dominadas, un juego de anillos, una cuerda de escalada y un juego de barras paralelas (los anillos o una barra de dominadas pueden sustituirse por las barras paralelas para los L-sits). El equipamiento preferido es dos barras de dominadas, dos juegos de anillos, una cuerda de escalada y un juego de barras paralelas por escuadra.

c. Registro de Tiempo y Repeticiones. Un cronómetro para registrar el tiempo de cada equipo y un método para registrar las repeticiones completadas en las estaciones de dips, dominadas y escalada de cuerda.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Temporizador/Registrador de Puntuaciones. Solo se necesita un cronometrador para todas las escuadras. Todos los equipos de ocho personas comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Cuando una escuadra completa todos los ejercicios, informan al cronometrador, quien registra todos los tiempos. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso de la forma adecuada de los ejercicios y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

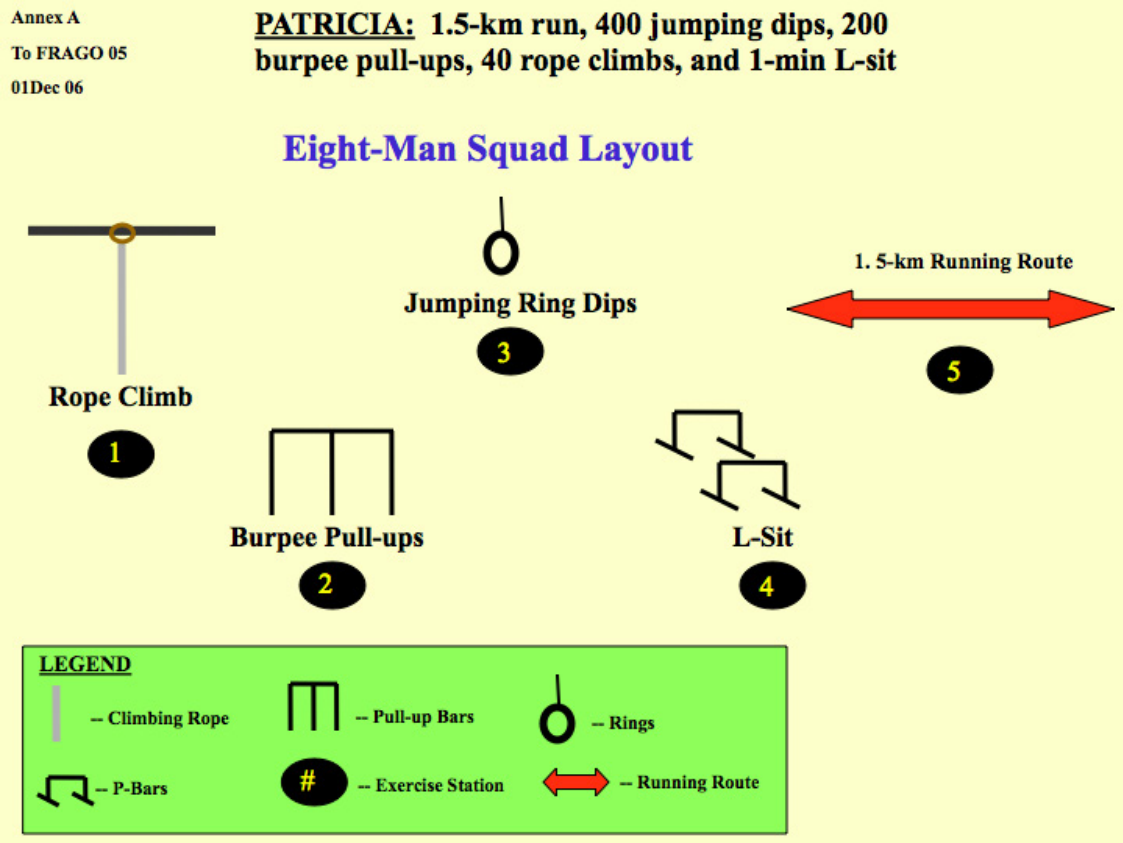
Anexos:
Anexo A Diagrama de entrenamiento (AOO)
Anexo B Equipamiento
Anexo C Ejercicios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo A

Diagrama del entrenamiento



Anexo B

Equipo





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios









Arriba: El Salto en Fondos

Izquierda y Abajo: Variaciones de L-Sit

Derecha: Escalada de Cuerda



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Aptitud Basada en Evidencias

Discusión del Día de Descanso

Greg Glassman, et al.

CrossFit.com sigue una rotación de tres días de ejercicio/uno de descanso: realiza el Entrenamiento del Día (WOD) durante tres días; debate y discute en el cuarto ("Día de Descanso"). El tema de discusión del Día de Descanso el 10 de diciembre de 2006 fue una acusación hecha por Mike Boyle ("Body By Boyle") en una Conferencia de la Asociación Médica de Operaciones Especiales de que el uso de "levantamiento olímpico de alta repetición" de CrossFit lo hace "peligroso."

La discusión subsiguiente entre Greg Glassman ("Coach"), "René," "BOA," y Michael Boyle, extractada a continuación, se centra en el debate sobre la seguridad, eficacia y eficiencia en la programación de fitness y la necesidad de una base objetiva para evaluar las afirmaciones de fitness competidoras.

Publicación de "René"

Habiendo leído varios artículos de Mike Boyle, está claro que su prioridad número uno es que los atletas que entrena no se lesionen durante el entrenamiento. "Levantamiento olímpico de alta repetición" es una forma abreviada de decir "hacer levantamientos olímpicos con mala técnica mientras se está fatigado" porque la técnica tiende a deteriorarse cuando la fatiga se acumula durante las series de alta repetición. Puedes ver ejemplos de esto en el deterioro en los diversos videos de Grace, Nasty Girls, Elizabeth que se han publicado en CrossFit. (Lo cual no quita mérito a los atletas en esos videos, no me malinterpretes.) Durante el duro trabajo de "contra reloj", la técnica puede verse comprometida. Se puede suponer que las lesiones son más probables con mala técnica que con buena, lo cual es razonable hasta cierto punto para los levantamientos olímpicos. (La pregunta es: ¿en qué grado?)

¿Cuál es el objetivo de hacer levantamientos olímpicos para altas repeticiones? ¿Las debilidades que se intentan abordar con las altas repeticiones necesariamente necesitan ser abordadas usando levantamientos olímpicos? ¿Podría usarse un movimiento "más seguro" en su lugar (lo que presume que se ha aceptado que los levantamientos olímpicos son "menos seguros" que algunos otros levantamientos; presumo que Boyle ha decidido que esto es cierto)? ¿O podrían entrenarse los componentes por separado (fuerza-resistencia vs. metcon, tal vez)?

Si es así, y si tu objetivo es evitar mayores probabilidades de lesión, y si crees que los levantamientos olímpicos con mala técnica son más propensos a causar lesiones (quizás porque es tan fácil tener mala técnica en los levantamientos), entonces, sí, probablemente pensarías que es mejor evitar los levantamientos olímpicos de alta repetición.

Usa levantamientos olímpicos para entrenar explosividad, flexibilidad y fuerza, y usa otra cosa para esforzar al aprendiz durante las series de alta repetición de peso, donde la técnica adecuada es menos necesaria para un levantamiento seguro o donde es más fácil mantener una técnica adecuada mientras se está fatigado o bajo duro estrés metcon.

¿Es cierto que CUALQUIER ejercicio realizado para altas repeticiones llevará al deterioro de la técnica? Tal vez, pero la idea sería que los levantamientos olímpicos, que son bastante complejos, tienen más probabilidades de deteriorarse antes que los levantamientos "más sencillos".

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Post de "René" continuado

Como ejemplo de su punto de vista, ya no hace que sus entrenados realicen sentadillas traseras. Las ha sustituido por sentadillas delanteras, porque puedes obtener algunos de los mismos beneficios sin cargar tanto la espalda y reduciendo la posibilidad de comprometerla. (En la sentadilla delantera, el peso se pierde hacia adelante si la espalda se inclina demasiado, mientras que en la trasera el peso sigue inclinándote aún más. Así que la sentadilla delantera es "más segura"). También ha recomendado sustituir el peso muerto convencional por versiones de una sola pierna, lo que proporciona un impacto similar a cada pierna mientras la espalda solo soporta la mitad del peso. (Puedes leer un artículo suyo sobre esto en t-nation.)

Imagino que él sabe que hay compromisos al entrenar de esta manera, pero cree que es preferible tener menos lesiones o posibilidades de lesionarse.

Entonces, si el entrenador prescribe levantamientos olímpicos de muchas repeticiones, claramente cree que algunas/varias/todas estas suposiciones son pura tontería. O bien, los beneficios a obtener superan con creces las posibilidades de lesión. Sé que el lema de CrossFit es que "la técnica va primero", pero está claro que en la búsqueda de intensidad, la técnica se deteriora y se "permite" que lo haga. Por ejemplo, los atletas en esos videos no son detenidos durante los entrenamientos por los entrenadores de CrossFit. ¿Cuánto es demasiado? ¿Es que los atletas se conocen lo suficiente para saber cuándo parar o cuándo el peso es demasiado y puede causar lesiones?

Para personas como yo, que lo hacen por su cuenta en casa, tengo que abordar estas cosas con precaución e intentar entenderlas sin la experiencia o el conocimiento que me gustaría tener.

Comentario #27
Publicado por: René el 9 de diciembre de 2006 a las 21:18

Publicación de Greg Glassman

Si la seguridad es tu única o incluso tu principal preocupación, el potencial de acondicionamiento físico de tus atletas se verá claramente limitado. Donde el acondicionamiento físico es tu única preocupación, la seguridad debe tener una prioridad razonable. Seguridad, eficacia y eficiencia son claramente, matemáticamente, interdependientes. Sería insensato pensar lo contrario.

¿Levantamientos olímpicos "altamente técnicos"? Tonterías. Solo en comparación con el resto del entrenamiento de pesas. Hay miles de movimientos de gimnasia fantásticamente más técnicos que el clean and jerk y el snatch. En cualquier caso, CrossFit, con levantamiento de pesas de muchas repeticiones, ha demostrado en entornos clínicos e institucionales ser dramáticamente más seguro que el tradicional correr, abdominales, dominadas, saltos de tijera, flexiones, enjabonarse, enjuagar, repetir, PT. Esto no se debe a la naturaleza "altamente técnica" de los saltos de tijera y correr.

¿No practicar movimientos complejos con fatiga? Más tonterías. Solo practicándolos fatigados avanzaremos hasta el punto donde la fatiga afecta negativamente la forma. Aprender a correr coches a alta velocidad aumenta la probabilidad de un accidente. Sin embargo, no es el accidente lo que mejora la habilidad del conductor, pero aumentar transitoriamente la probabilidad de un accidente es una parte esencial de disminuir la probabilidad de un accidente a cualquier velocidad dada.

No todas las fallas de forma son peligrosas. Claramente, la mayoría no lo son. La mayoría aumentan los costos metabólicos de un ejercicio o entrenamiento, es decir, reducen la eficiencia, y no solo son aceptables sino beneficiosas para la condición física. Pero lo que es seguro es que solo trabajando hasta el agotamiento, donde las fallas de forma son ineludibles, empujaremos los márgenes de producción de energía donde la forma falla. Empujamos hasta el punto de agotamiento y deterioro de la forma para 1) aumentar/mejorar la seguridad de los esfuerzos máximos de alta producción, y 2) maximizar la capacidad de trabajo. ¿Qué tan simple es eso?

Muéstrame un programa donde la forma se controle hasta el punto de nunca fallar y te mostraré un atleta que a) se desmoronará en niveles de producción donde los CrossFitters no están agobiados y se mueven con gracia, y b) no puede igualar la capacidad de trabajo de los CrossFitters.

El estado ideal para aprender nuevas actividades es ciertamente cuando el atleta está fresco. Esto no debe confundirse con avanzar la línea del horizonte donde la forma es mantenible bajo presión.

El Sr. Boyle pudo cuantificar sus preocupaciones por los peligros de levantar pesas de muchas repeticiones, cualquier cosa cercana a doce repeticiones. Según me informaron, esto no fue calificado por carga, sino por repeticiones.

Si tomar tu máximo de 1RM para el C&J e intentar 20 repeticiones es un ejemplo de levantamiento de pesas de muchas repeticiones peligrosas, entonces es peligroso como intentar saltar y tocar

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Publicación de Greg Glassman continuada

el sol, y no he conocido a nadie lo suficientemente imprudente como para intentarlo o siquiera considerarlo posible. Llamar peligroso a realizar 100 levantamientos de peso con una pelota de medicina de veinte libras en el menor tiempo posible tiene aún menos sentido, y este esfuerzo califica según la declaración del Sr. Boyle. También es consistente con la programación de CrossFit. (¿Hmm?)

En la Conferencia SOCOM, el Sr. Twight (Sí, Mark) apareció con el brazo en cabestrillo debido a una reciente cirugía por una lesión de escalada. Para gran burla y risa, su condición fue atribuida a levantamientos de peso con muchas repeticiones. Ese golpe bajo contiene el núcleo de la lógica del Sr. Boyle y revela lo que realmente motivó sus quejas y las de otros presentadores sobre CrossFit: estamos dominando el mercado de ideas.

Lamentablemente, esto no tiene nada que ver con seguridad, eficacia y eficiencia, y todo que ver con caer en un muy distante segundo lugar, o más probablemente aún más lejos, en la búsqueda de mejorar el rendimiento humano. El problema del Sr. Boyle con CrossFit es que su programa quedó atrás. Piensa en cuencos de arroz volcados, no en levantamientos peligrosos.

Donde se ha analizado CrossFit, se han registrado lesiones, el análisis ha tenido que llevar los nombres de los investigadores, y los resultados se han hecho públicos, CrossFit ha demostrado ser más seguro que el entrenamiento físico tradicional.

La reunión de presentadores en la conferencia SOCOM es como una conferencia sobre ventas al por menor donde Penny's, Sears y K-Mart presentan sobre WalMart. Claro que piensan que es peligroso.

Escucharemos todo tipo de ruidos imaginables del Sr. Boyle, pero aquí está lo que nunca verás: Él publicando la capacidad de trabajo de sus atletas a través de amplios dominios de tiempo y modalidades como lo hacemos aquí tres días de cuatro. Eso sí sería verdaderamente peligroso.

Comentario #41
Publicado por: Coach el 10 de diciembre de 2006 01:54 AM

Publicación de "BOA"

En el espíritu de un debate equilibrado, creo que una invitación a Mike Boyle para unirse a esta discusión sería apropiada.

Las discusiones en los días de descanso suelen ser interesantes y la calidad de la información presentada en este sitio siempre es bastante alta, pero rara vez se presentan los temas de manera equilibrada.

Coach, me encanta este sitio y hago el WOD fielmente, pero tu solicitud de evidencia/datos a tus críticos los está sometiendo a un estándar más alto del que te exiges a ti mismo. Aunque tus ideas son extrapolaciones bien concebidas y postulados derivados de datos de calidad media a alta, llamarlos basados en evidencia es un poco exagerado. Has hecho un trabajo admirable diseñando y difundiendo un enfoque único para el entrenamiento físico. El siguiente paso hacia la verdadera innovación es facilitar y participar en un examen sistemático de la eficacia de tu enfoque y la presentación de este examen en una forma que pueda ser validada de manera independiente.

Comentario #137
Publicado por BOA el 11 de diciembre de 2006 06:16 AM

Publicación de Greg Glassman

BOA #137, has pasado por alto algo crítico. Irónicamente, hemos cumplido y seguimos cumpliendo diariamente con tu requisito de facilitar y participar en un examen sistemático de la eficacia de nuestro enfoque y de presentar este examen en una forma que pueda ser validada de manera independiente, y la ironía se complica por el increíble hecho de que has participado personalmente en este examen. Puede que hayas perdido de vista el bosque por concentrarte en los árboles. (Lo que nos preocupa a nosotros y a ti, creo, es que CrossFit está solo en el juego.)

La solicitud de fitness basado en evidencia no es un llamado a programas de ejercicio basados, como lo están las matemáticas, la física y la química (la biología en mucha menor medida), en principios fundamentales y luego construidos hacia arriba. ¿Por qué? NO es posible. Aún no.

No estamos pidiendo "literatura revisada por pares" que apoye nuestro programa o cualquier otro porque la ciencia del ejercicio publicada es casi completamente irrelevante para una prescripción de ejercicio exitosa. Eso puede que algún día

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Publicación de Greg Glassman continuada

cambio. Tengo esperanza.

Nuestros métodos son empíricos y totalmente transparentes; se publican aquí diariamente y lo han hecho durante años en forma de entrenamientos, presentaciones, fotos, videos y ensayos.

Nuestra prescripción se ha repetido constantemente, incluso a riesgo de ser molesta: "movimiento funcional constantemente variado ejecutado a alta intensidad."

La aptitud deseada que guía, motiva y define nuestra intención fue respondida en un documento gratuito titulado "¿Qué es Fitness?" que decenas de miles han descargado y presumiblemente leído.

Hemos resumido ese documento de once páginas en un concepto simple y medible de "aumento de la capacidad de trabajo a lo largo de amplios dominios de tiempo y modalidad."

En la práctica, CrossFit se asemeja a un deporte – "El Deporte de la Fitness" – revelando incluso los métodos motivacionales que hemos empleado.

Los métodos y resultados de nuestro programa han sido replicados en todo el mundo y por miles. El punto no es que tengamos seguidores, sino que el programa es conocible y capaz de ser duplicado.

Y cuando hablo de evidencia, esto es lo que quiero decir: Cuando un atleta como Greg Amundson registra un tiempo de Fran de 2:48 con un peso corporal de 205, podemos, con cálculos simples, universalmente conocidos y aceptados por la ciencia, calcular que ha realizado 54,225 ft-lbs de trabajo en 168 segundos y que esto equivale a mantener poco menos de 2/3 de un caballo de fuerza durante casi 3 minutos.

Podemos extraer datos como este de cualquier atleta que publique tiempos aquí en "comentarios". Podemos observar que las mayores capacidades de trabajo publicadas en estas páginas son entrenadas, es decir, desarrolladas a partir del WOD y que hasta la fecha ningún no CrossFitter se ha acercado a estos resultados por otros métodos. También podemos observar que una alta capacidad de trabajo en solo un par de entrenamientos se correlaciona fuertemente con la capacidad en casi todos los entrenamientos.

Pero, esto es lo que me ofrecen al buscar datos para examinar la eficacia de un competidor comercial que hace afirmaciones despectivas sobre nuestro programa: "Hemos entrenado a cientos de atletas de la NHL, NBA, NFL, MLB, MLS, WBA, MLL, NCAA y miles de atletas de secundaria" - credenciales, por cierto, que también poseemos, y muy probablemente, en mayor número. Detrás de un enlace titulado "sistema probado" no encuentro ni prueba ni sistema. Comparar CrossFit con este sistema ha sido imposible. De la misma manera que la acusación de que somos peligrosos ha sido planteada de manera que no signifique nada pero sea efectiva. Es marketing.

Hasta que los datos de rendimiento humano estén disponibles, la comparación de CrossFit con otros programas es un debate que no vale la pena y una distracción colosal para el avance del arte y la ciencia de mejorar el rendimiento humano.

Quiero ver que la programación de fitness se aleje de testimonios inútiles, críticas constantes y el interminable bombo publicitario y que se adentre en el ámbito de ofrecer evidencia medible, observable y repetible de eficacia, eficiencia y seguridad.

Otros enfoques—aquellos que modifican o evitan por completo nuestra carta de "funcionalidad, intensidad y variación"— podrían adoptar estándares de fitness que se desvíen radicalmente de nuestra elección de "aumento de la capacidad de trabajo a lo largo de amplios dominios de tiempo y modalidad" y aún podríamos hacer comparaciones viables, interesantes y significativas, pero los estándares definitorios deben ser comprobables por los CrossFitters y los atletas de CrossFit, y los atletas del otro programa tendrían que estar dispuestos a ser evaluados por las medidas que valoramos. Algo de esto ya ha sucedido. (Así es como nos aliamos con el entrenador Mike Burgener, por cierto.)

Esto es fitness basado en evidencias.

Comentario #151
Publicado por: Coach el 12 de diciembre de 2006 08:10 AM

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Publicado por Michael Boyle

La gente me ha pedido que hable, así que lo haré. Para abordar algunos puntos

1- Me sorprende cómo la gente puede personalizar la ideología. No siento que tenga un gran ego y no me considero capitalista. Pagué mi propio camino al Congreso SOMA para participar en un panel y dar mi opinión. Lo hice y esperaba que me preguntaran sobre "CrossFit". Di mi opinión. No me gusta levantar pesas olímpicas con muchas repeticiones y menos para quienes no son expertos en ello. Hay mejores maneras de trabajar duro y desarrollar resistencia muscular.

2- Me senté al lado de Mark Twight. Tuve una buena conversación con él e intercambiamos correos electrónicos. No creo que se hayan hecho comentarios dirigidos a Mark. Espero que, si lee este foro, pueda abordarlo él mismo.

3- Mis atletas usan regularmente levantamientos olímpicos. Hacemos hang clean, snatch y snatch con mancuernas. He escrito artículos sobre cómo enseñar levantamientos olímpicos y producido un video sobre el tema. Rara vez hacemos más de 5 repeticiones. Utilizo levantamientos olímpicos para potencia y otros métodos para resistencia.

4- Yo entreno a niños y adultos, así como a atletas profesionales.

No tengo interés en ganar dinero con el ejército y no tengo problema con la gente de CrossFit.

Dicho esto, mantengo mis comentarios originales.

Gracias

Michael

Comentario #152

Publicado por: Michael Boyle el 12 de diciembre de 2006 a las 08:50 AM

◇

Quiero ver que la programación de fitness se mueva hacia ofrecer evidencia medible, observable y repetible de su eficacia, eficiencia y seguridad. -Greg Glassman

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #6, "GOMEZ"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE. UU.

01 Ene 07

OPS 07
FRAGO 06 al OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de la Tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN
"Gomez": Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 10 thrusters, 8 pull-ups y una carrera de 150 metros.

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones

(1) Intención. Completar tantas rondas de los ejercicios como sea posible en 20 minutos de manera segura. Este es un entrenamiento "específico en tiempo" para equipos de cuatro personas. El objetivo de este entrenamiento es desarrollar la cohesión y la aptitud física bajo condiciones de fatiga a través de la dificultad compartida, desafíos y competencia.

(2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en equipos de cuatro. Cada equipo necesitará dos latas de munición de 25mm (70 lbs) y dos barras de dominadas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada ejercicio debe completarse antes de pasar al siguiente (los 10 thrusters deben completarse antes de comenzar los pull-ups, y los pull-ups deben completarse antes de comenzar la carrera). Los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento. Cada soldado debe completar tantas rondas como pueda en los 20 minutos. El número total de 5

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Las rondas de cada miembro del equipo se sumarán para obtener la puntuación total del equipo. Por ejemplo, si el soldado A completa 12 rondas, el soldado B 15 rondas, el soldado C 13 y el soldado D 9, la puntuación total del equipo sería 49. No se permite asistencia en ningún momento.

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos y dificultades compartidas.

(4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de Coordinación

(1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadra pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Elevación de Latas de Munición de 25mm. Por razones de seguridad, es imperativo que la lata de munición de 25mm se levante del suelo con la técnica adecuada. La lata de munición debe colocarse en el suelo boca abajo (de modo que la tapa de la lata esté en el suelo). Con la espalda recta en la posición adecuada de peso muerto, el levantador levanta la lata de munición hasta la posición colgante, donde permanece invertida, con la tapa hacia el suelo. Desde la posición colgante, limpia la lata de munición hasta la posición de rack (la posición de inicio del thruster). Es durante esta transición, de la posición colgante a la posición de rack, que la lata de munición gira 180 grados (para terminar con la tapa hacia arriba). Esta es la posición de inicio para los thrusters.

(3) Escalado. El ejercicio se puede realizar en ropa de entrenamiento físico o con equipo de batalla completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de los soldados. El número de repeticiones se puede aumentar o disminuir según el nivel de habilidad de las tropas.

(4) Puntuación. La puntuación final de cada equipo se calculará usando las rondas completadas; no se contarán las rondas parciales. Por ejemplo, si al final de 20 minutos, una persona completa 12 rondas más 6 thrusters de la 13ª ronda, su puntuación sería 12. El equipo que tenga más rondas termina en primer lugar.

(5) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de servicio antes de realizar el ejercicio y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

(6) Tareas de Seguimiento. El próximo ejercicio requerirá una ruta de carrera de 200 metros y dos barras de dominadas por cada equipo de ocho personas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

4. APOYO DE SERVICIO

a Pesos del Equipamiento

Nomenclatura de Lata de Munición	Cantidad/Tamaño	Tipo/NSN	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 lbs	arena

b. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de cuatro personas necesitará dos latas de munición de 25mm y dos barras de dominadas (Ref Anexo B).

5. COMANDO Y SEÑAL

a Temporizador/Registrador de Puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos comienzan y terminan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal. También se necesita un método para registrar las rondas de cada equipo.

b Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta ejecución del entrenamiento, el uso de la forma adecuada de ejercicio y la seguridad, un miembro designado del pelotón puede desempeñar este papel.

Anexos

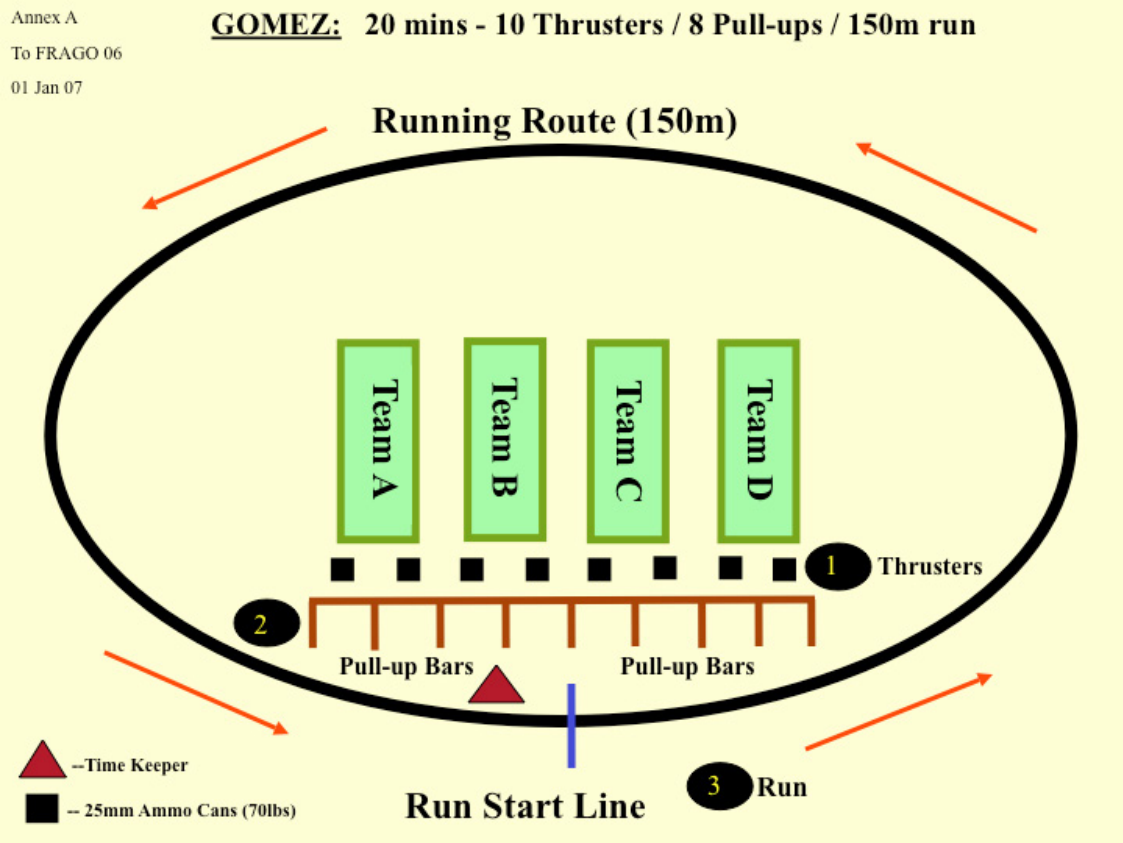
Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)
Anexo B Equipamiento
Anexo C Ejercicios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo A Diagrama del entrenamiento



Anexo B Equipamiento



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #7, "DYER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE. UU.

01 Feb 07

OPS 08
FRAGO 07 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"DYER": Por tiempo: 10 repeticiones, 200m, 9 repeticiones, 200m, 8 repeticiones, 200m, 7 repeticiones, 200m, 6 repeticiones, 200m, 5 repeticiones, 200m, 4 repeticiones, 200m, 3 repeticiones, 200m, 2 repeticiones, 200m, 1 repetición, 200m de carrera, con repeticiones de dominadas, flexiones, sentadillas, abdominales y burpees en cada ronda.

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones

(1) Intención. Completar todas las rondas de ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento "específico para tareas" en equipos de ocho personas. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y aptitud física de combate bajo condiciones de fatiga a través de adversidad compartida, desafíos y competencia.

(2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de ocho como sea posible. Cada equipo requerirá dos barras para dominadas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada soldado correrá 200 metros y luego realizará 10 dominadas, 10 flexiones, 10 sentadillas, 10 abdominales y 10 burpees. Una vez que él de 3

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

ha completado todas las repeticiones requeridas, luego correrá 200 metros nuevamente y repetirá los ejercicios, esta vez haciendo 9 repeticiones de cada uno. Este patrón continúa hasta completar 1 repetición de cada ejercicio y realizar la última carrera de 200 metros. Todas las repeticiones de un ejercicio deben completarse antes de pasar al siguiente (las 10 dominadas deben completarse antes de pasar a las flexiones, y así sucesivamente). Los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento, pero el reloj sigue corriendo. Cada miembro del equipo debe completar todas las repeticiones y carreras requeridas para que el tiempo de su equipo cuente. El tiempo del equipo termina cuando el último miembro termina la carrera final de 200 m. No se permite ayuda en ningún momento.

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos y dificultades compartidas.

(4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de Coordinación

(1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Ajustes. El entrenamiento se puede realizar con equipo de PT o equipo de combate completo que incluya chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de sus soldados. El número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de sus tropas. Las dominadas con salto pueden sustituirse por dominadas. Los abdominales se realizan sin apoyo

(3) Puntuación. La puntuación final para cada equipo se calculará en función del tiempo de finalización del equipo. El equipo que tenga el tiempo más rápido ocupa el primer lugar.

(4) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en buen estado antes de realizar el entrenamiento y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

(5) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una pared o estructura sólida para realizar paradas de manos; también se sugiere contar con colchonetas individuales o una área de césped alrededor de la pared o estructura.

3. APOYO DE SERVICIO

a. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de ocho personas necesitará dos barras para dominadas.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

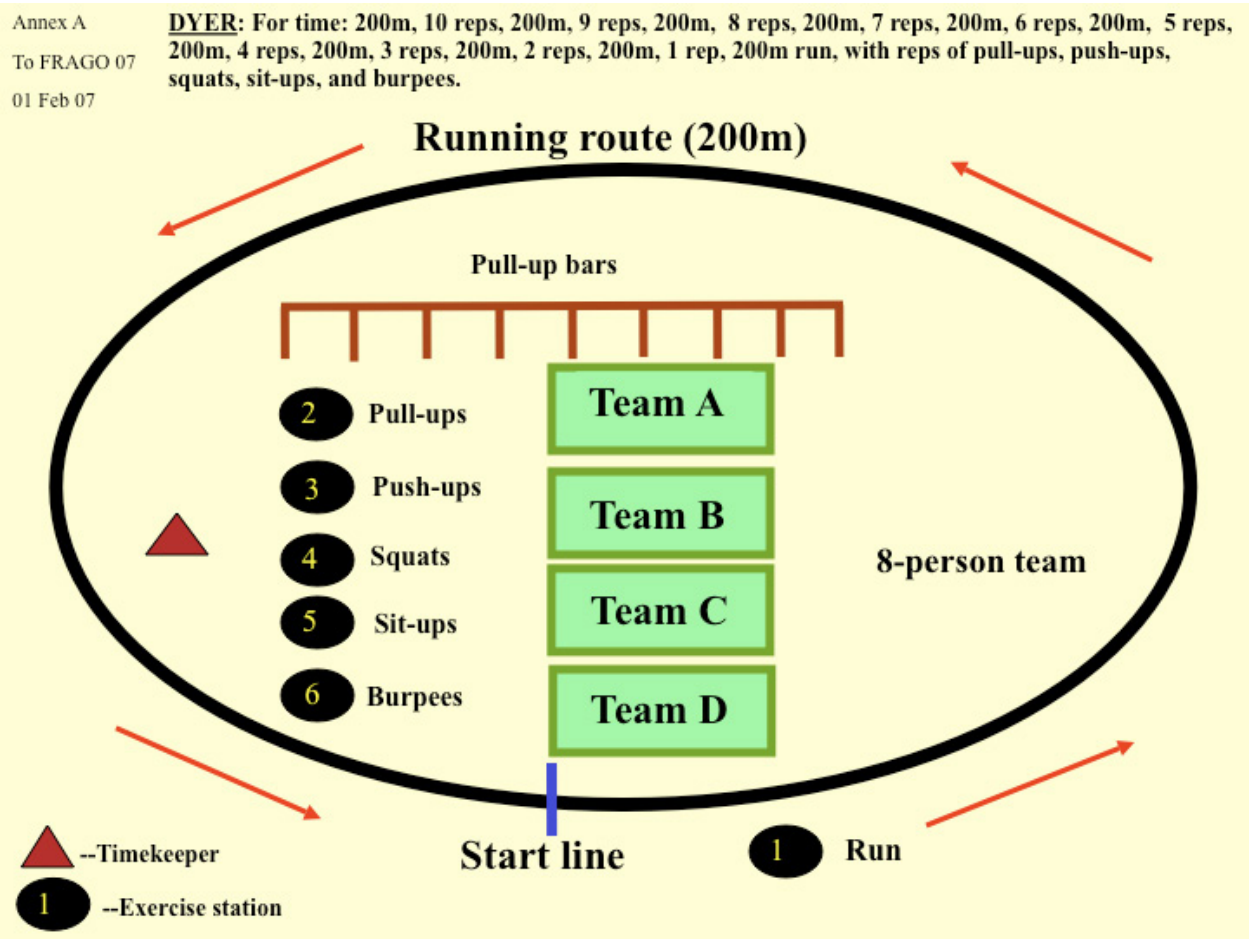
® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar el adecuado desarrollo del entrenamiento, el uso correcto de las formas de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:
Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #8, "SHANE"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Mar 07

OPS 09
FRAGO 08 al OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN
"SHANE": Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 8 burpees invertidos, 21 sentadillas y 12 burpees.

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones

(1) Intención. Completar tantas rondas de los ejercicios en 20 minutos como sea posible de manera segura. Este es un entrenamiento específico de tiempo para equipos de cuatro personas. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y condición física bajo fatiga a través de la adversidad compartida, los desafíos y la competencia.

(2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cuatro como sea posible. Cada equipo necesitará una pared u otro objeto estable para realizar los burpees invertidos. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada ejercicio debe completarse antes de pasar al siguiente (los 8 burpees invertidos deben finalizarse antes de comenzar las sentadillas y todas las sentadillas de 5

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

terminado antes de comenzar los burpees). Los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento. Cada equipo debe completar tantas rondas como sea posible en 20 minutos. El número total de rondas completas de cada miembro del equipo se sumará para obtener la puntuación total del equipo. Por ejemplo, si el soldado "A" completa 12 rondas, el soldado "B" 15 rondas, el soldado "C" 13 rondas y el soldado "D" 9, la puntuación total del equipo sería 49. No se permite asistencia en ningún momento.

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos y dificultades compartidas.

(4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de Coordinación

(1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Ajuste. El entrenamiento puede realizarse con equipo de PT o equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo de los niveles de acondicionamiento físico de sus soldados. El número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de sus tropas.

(3) Puntuación. La puntuación final de cada equipo es la suma de las rondas completadas por todos los miembros del equipo; las rondas parciales no se cuentan. Por ejemplo, si al final de los 20 minutos, un soldado ha completado 12 rondas más 6 burpees invertidos de la ronda 13, su puntuación es 12. El equipo que tenga el mayor número total de rondas queda en primer lugar.

(4) Burpee Invertido. Existen dos métodos para realizar el burpee invertido. Para la primera variación, el soldado comienza supino en el suelo, se impulsa para ponerse de pie y luego se lanza a una posición de pino. Sin embargo, pocos soldados podrán impulsarse desde su espalda a una posición de pie. Para la segunda variación, el soldado comienza de pie, se agacha y rueda sobre su espalda, y luego, usando el impulso, rueda sobre sus pies y pasa a una posición de pino (ver Anexo C). Las dos variaciones de burpee invertido implican un trabajo igual o mayor y mayor habilidad que el burpee tradicional.

(5) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en buen estado antes de realizar el entrenamiento y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

(6) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá 2 latas de munición calibre .50 y 2 latas de munición de 25 mm por cada equipo de cuatro hombres. Los soldados deben ser competentes en el levantamiento de peso muerto, el empuje de hombros y el thruster.

3. APOYO DE SERVICIO

a. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de cuatro personas necesitará una pared u otro objeto alto y resistente para realizar los burpees invertidos; además, el uso de una colchoneta 2 de 5

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

se recomienda si se realiza el burpee invertido en una superficie dura como cemento o madera.

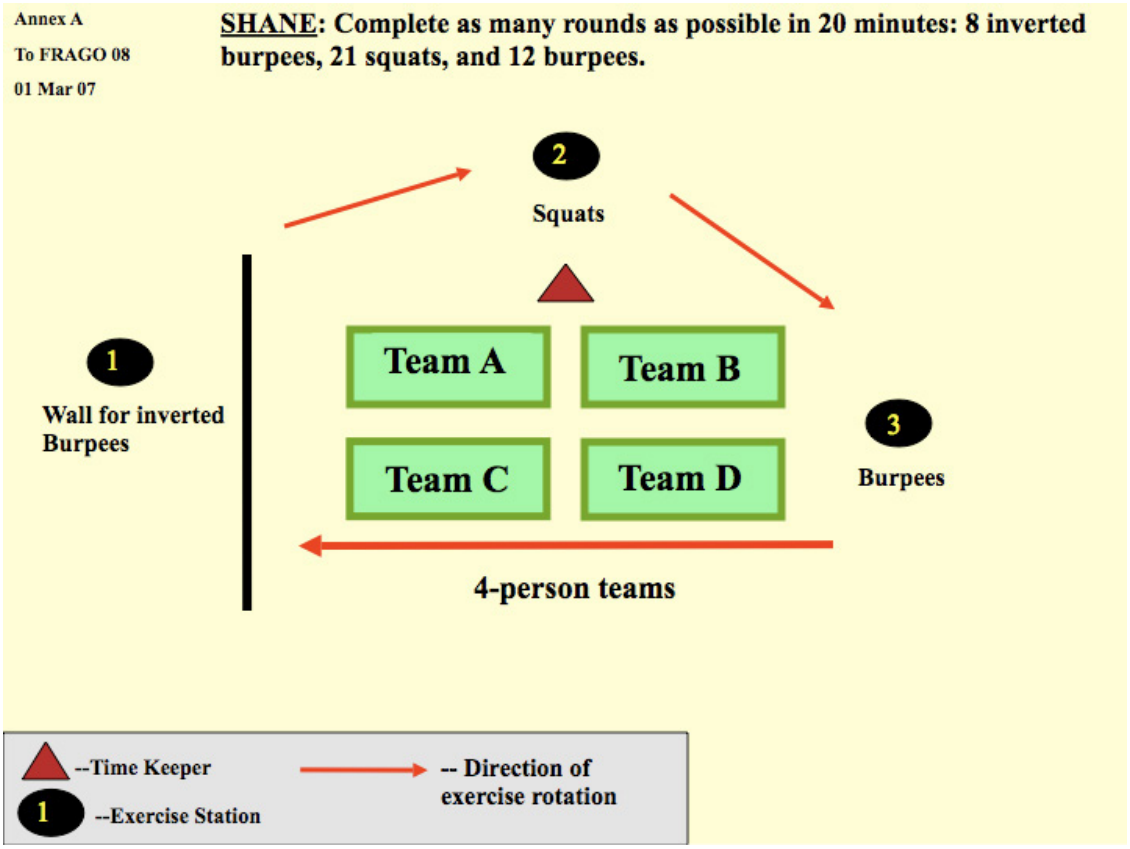
b. Registro de Tiempo y Repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las rondas de cada equipo.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cuatro personas comienzan y terminan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal. También se requiere un método para registrar las rondas de cada equipo.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:
Anexo A Diagrama del Entrenamiento (AOO)



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo B Ejercicios
Fotos 1-6: Burpee invertido





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo B Ejercicios







® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #9, "GIROUARD"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Abr 07

OPS 10
FRAGO 09 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de la tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN
"GIROUARD": Cinco rondas por tiempo: peso muerto, thruster y press de hombros, con el siguiente esquema de repeticiones:

Ronda	Repeticiones de DL	Repeticiones de Thruster	Repeticiones de Press de hombros
1	25	15	5
2	20	15	10
3	15	15	15
4	10	15	20
5	5	15	25

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones

(1) Intención. Completar cinco rondas de los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento en equipo de cuatro personas, específico por tarea. El propósito de este entrenamiento es fomentar la cohesión y la aptitud física en condiciones de fatiga a través de dificultades compartidas, desafíos y competencia. de 5

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

(2) Plan de Maniobra. El pelotón se dividirá en el mayor número posible de equipos de cuatro personas. Cada equipo necesitará dos cajas de munición de .50-cal para levantamientos, una caja de munición de 25 mm para thrusters y otra para push presses. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada miembro del equipo tiene un ejercicio específico para realizar: hará levantamientos, thrusters, push presses o esperará en la estación de descanso. Una vez que cada soldado haya completado las repeticiones requeridas en cada estación, el equipo rota junto para que cada soldado esté en la siguiente estación (Anexo A). Esta rotación continuará hasta que cada soldado haya completado cinco rondas de cada ejercicio. La primera ronda terminará cuando cada soldado regrese a la estación donde comenzó. Las rondas 2 a 5 se ejecutan en el mismo orden, con diferentes requisitos de repetición para levantamientos y push presses. No se permite el apoyo en ningún momento.

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal, y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos y dificultades compartidas.

(4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de Coordinación

(1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Escalado. El entrenamiento puede realizarse con equipo de PT o equipo de combate completo que incluya chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de sus soldados. El número de repeticiones se puede aumentar o disminuir según el nivel de habilidad de sus tropas.

(3) Puntuación. Se registra el tiempo de finalización de cada equipo de cuatro personas. El equipo o escuadrón que tenga el tiempo más rápido ocupa el primer lugar.

(4) Thrusters con Caja de Munición de 25mm. Por razones de seguridad, es imperativo que la caja de munición de 25mm se levante del suelo con la técnica adecuada. La caja de munición debe colocarse en el suelo boca abajo (de modo que la tapa esté en el suelo). Con la espalda recta en la posición adecuada de levantamiento, el levantador levanta la caja de munición a la posición de colgado, donde permanece invertida, con la tapa hacia el suelo. Desde la posición de colgado, la limpia a la posición de rack (la posición de inicio del thruster). Es durante esta transición, de la posición de colgado a la posición de rack, que la caja de munición gira 180 grados (para terminar con la tapa hacia arriba). Esta es la posición de inicio para los thrusters (Ref. Anexo C).

(5) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de servicio antes de realizar el entrenamiento y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

(6) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá dos cajas de munición de 25mm y dos barras de dominadas o juegos de anillas para cada equipo de cuatro personas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipo

Nomenclatura de Caja de Munición	Cantidad / Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Carro 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 lbs	Arena
Carro cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 lbs	Arena

b. Requisitos de Equipo. Cada equipo de cuatro personas necesitará dos cajas de munición calibre .50 y dos cajas de munición de 25mm.

c. Registro de Tiempo y Repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las rondas de cada equipo.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntuaciones. Solo se necesita un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cuatro personas comenzarán y terminarán el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal. También se requiere un método para registrar las rondas de cada equipo.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso correcto de las formas de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

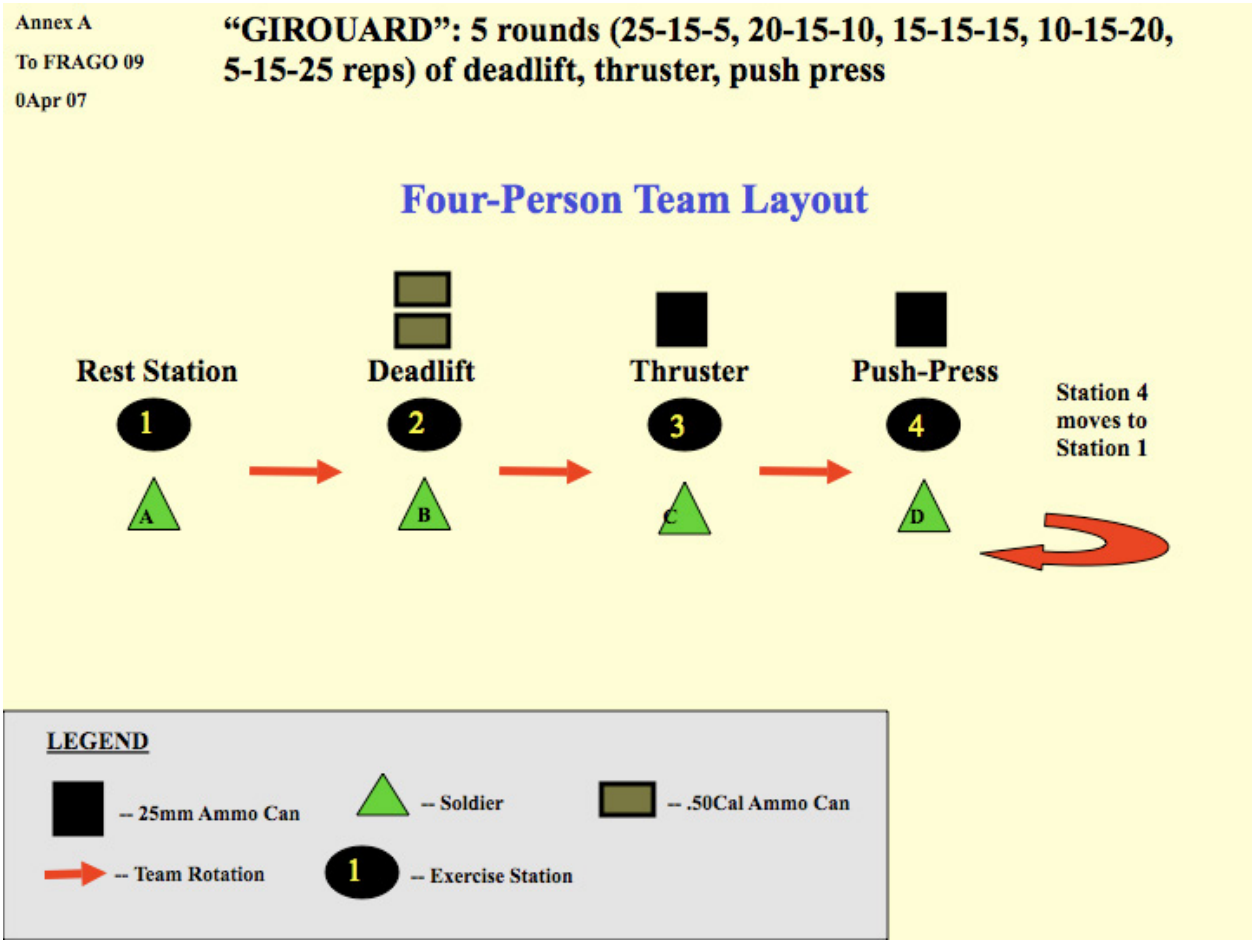
Anexos:
Anexo A Diagrama de Entrenamiento (A00)
Anexo B Equipo
Anexo C Ejercicios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)



Anexo B Equipamiento





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios









® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Comprendiendo CrossFit

Greg Glassman



Los objetivos, la receta, la metodología, la implementación y las adaptaciones de CrossFit son colectivamente e individualmente únicas, definitorias de CrossFit e instrumentales en los éxitos de nuestro programa en diversas aplicaciones.

Objetivos

Desde el principio, el objetivo de CrossFit ha sido forjar una forma física amplia, general e inclusiva. Buscamos construir un programa que prepare mejor a los participantes para cualquier contingencia física, preparándolos no solo para lo desconocido sino para lo incognoscible. Al observar todos los deportes y tareas físicas en conjunto, nos preguntamos qué habilidades físicas y adaptaciones serían las que más universalmente ofrecerían una ventaja en el rendimiento. La capacidad extraída de la intersección de todas las demandas deportivas lógicamente se aplicaría bien a todos los deportes. En resumen, nuestra especialidad es no especializarse. El segundo número ("¿Qué es la forma física?") del CrossFit Journal detalla su perspectiva.

Receta

La receta de CrossFit es "movimiento funcional constantemente variado y de alta intensidad". Los movimientos funcionales son patrones universales de reclutamiento motor; se realizan en una ola de contracción desde el núcleo hasta las extremidades; y son movimientos compuestos, es decir, son multiarticulares. Son locomotores naturales, efectivos y eficientes del cuerpo y objetos externos. Pero ningún aspecto de los movimientos funcionales es más importante que su capacidad para mover grandes cargas a largas distancias y hacerlo rápidamente. Colectivamente, estos tres atributos (carga, distancia y velocidad) califican de manera única

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc. © 2007 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

movimientos funcionales para la producción de alta potencia. La intensidad se define exactamente como potencia, y la intensidad es la variable independiente más comúnmente asociada con maximizar la adaptación favorable al ejercicio. Reconociendo que la amplitud y profundidad del estímulo de un programa determinarán la amplitud y profundidad de la adaptación que provoca, nuestra prescripción de funcionalidad e intensidad es constantemente variada. Creemos que la preparación para desafíos físicos aleatorios - es decir, eventos desconocidos e incognoscibles - está en desacuerdo con regímenes fijos, predecibles y rutinarios.

Metodología

La metodología que impulsa CrossFit es completamente empírica. Creemos que las afirmaciones significativas sobre la seguridad, eficacia y eficiencia, las tres facetas más importantes e interdependientes de cualquier programa de acondicionamiento físico, solo pueden ser respaldadas por hechos medibles, observables y repetibles, es decir, datos. A este enfoque lo llamamos "acondicionamiento físico basado en evidencia". La metodología de CrossFit depende de la divulgación completa de métodos, resultados y críticas, y hemos utilizado Internet (y varias intranets) para apoyar estos valores. Nuestro Estatuto es de código abierto, haciendo co-desarrolladores a los entrenadores, atletas y entrenadores participantes a través de una comunidad en línea espontánea y colaborativa. CrossFit está impulsado empíricamente, probado clínicamente y desarrollado comunitariamente.

Implementación

En la implementación, CrossFit es, sencillamente, un deporte: el "deporte del acondicionamiento físico". Hemos aprendido que aprovechar la camaradería natural, la competencia y la diversión del deporte o el juego genera una intensidad que no puede igualarse por otros medios. El difunto Coronel Jeff Cooper observó que “el miedo al fracaso deportivo es peor que el miedo a la muerte”. Es nuestra observación que las personas darían todo por obtener puntos. Usando pizarras blancas como marcadores de puntuación, manteniendo puntajes y registros precisos, cronometrando y definiendo con precisión las reglas y estándares para el rendimiento, no solo motivamos un rendimiento sin precedentes, sino que derivamos métricas tanto relativas como absolutas en cada entrenamiento; estos datos tienen un valor importante que va más allá de la motivación.

Adaptaciones

Nuestro compromiso con el acondicionamiento físico basado en evidencia, la publicación pública de datos de rendimiento, el co-desarrollo de nuestro programa en colaboración con otros entrenadores y nuestro estatuto de código abierto en general nos ha posicionado bien para obtener importantes lecciones de nuestro programa - para aprender de manera precisa y exacta, es decir, sobre las adaptaciones provocadas por la programación de CrossFit. Lo que hemos descubierto es que CrossFit aumenta la capacidad de trabajo a través de amplios dominios de tiempo y modal. Este es un descubrimiento de gran importancia y ha llegado a motivar nuestra programación y reenfocar nuestros esfuerzos. Este aumento de gran alcance en la capacidad de trabajo respalda nuestros objetivos inicialmente declarados de construir un programa de acondicionamiento físico amplio, general e inclusivo. También explica la amplia variedad de demandas deportivas satisfechas por CrossFit, como lo evidencia nuestra profunda penetración entre diversos deportes y actividades. Hemos llegado a ver el aumento de la capacidad de trabajo como el santo grial de la mejora del rendimiento y todas las demás métricas comunes como el VO2 máximo, el umbral de lactato, la composición corporal e incluso la flexibilidad de fuerza como correlatos - incluso derivados. No intercambiaríamos mejoras en ninguna otra métrica de acondicionamiento físico por una disminución en la capacidad de trabajo.

Conclusiones

El modesto comienzo de publicar públicamente nuestros entrenamientos diarios en Internet hace seis años ha evolucionado en una comunidad donde el rendimiento humano se mide y se registra públicamente contra múltiples, diversas y cargas de trabajo fijas. CrossFit es un motor de código abierto donde las contribuciones de cualquier parte pueden darse públicamente para demostrar el acondicionamiento físico y la programación de acondicionamiento físico, y donde entrenadores, instructores y atletas pueden avanzar colectivamente el arte y la ciencia de optimizar el rendimiento humano.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor de CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador de acondicionamiento físico y entrenador de acondicionamiento desde principios de la década de 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2007 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Triturador

CrossFit FRAGO #10, "NOLAN"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Mayo 07

OPS 11
FRAGO 10 para OPOrd 01 — OP TRITURADOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de la Tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN
"NOLAN": Completar tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 12 thrusters y 10 dominadas

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

(1) Intención. Completar tantas rondas de los ejercicios, lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento de equipo de cuatro personas, con un tiempo específico. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y estado físico de combate bajo condiciones de fatiga mediante la dificultad compartida, los desafíos y la competencia.

(2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cuatro como sea posible. Cada equipo necesitará 2 latas de munición de .50 para los thrusters y dos barras de dominadas o dos juegos de anillas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Una vez que cada soldado haya completado sus repeticiones requeridas de thrusters, pasará a las dominadas. Cada ejercicio debe completarse de 5

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

antes de pasar al siguiente, es decir, debes completar los 12 thrusters antes de comenzar con las 10 dominadas. Sin embargo, cada ejercicio puede dividirse en series como se desee, por ejemplo, dos series de 5 dominadas para completar las 10 requeridas, o una serie de 7 y otra de 5 thrusters para completar las 12. Si un soldado no puede completar las 10 dominadas por sí solo, se permitirá ayuda. Sin embargo, la ayuda se realizará apoyando la espalda de la persona que hace las dominadas, no sus pies, y solo puede proporcionarla un compañero de equipo que también esté realizando dominadas. La ayuda solo se permite para las dominadas.

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud de combate a través de desafíos y dificultades compartidas.

(4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de Coordinación.

(1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Escalado. El entrenamiento puede realizarse con equipo de PT o con equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de tus soldados. El número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de tus tropas.

(3) Puntuación. Se registra el número de rondas completadas por cada soldado en el equipo. La puntuación del equipo es la combinación de las rondas completadas por los cuatro soldados. Por ejemplo, si el soldado A completa 10 rondas, el soldado B completa 12 rondas, el soldado C completa 9 rondas y el soldado D completa 15 rondas, la puntuación del equipo será 46. El equipo o escuadrón que complete más rondas queda en primer lugar.

(4) Thrusters con latas de munición de 25 mm. Por razones de seguridad, es imperativo que la lata de munición de 25 mm se levante del suelo con la técnica adecuada. La lata debe colocarse boca abajo en el suelo (de modo que la tapa de la lata esté en el suelo). Con la espalda en la posición correcta de levantamiento, el levantador levanta la lata hasta la posición de colgar, donde permanece invertida, con la tapa hacia el suelo. Desde la posición de colgar, limpia la lata hasta la posición de soporte (la posición inicial del thruster). Es durante esta transición, de colgar a la posición de soporte, que la lata rota 180 grados (para terminar con la tapa hacia arriba). Esta es la posición inicial para los thrusters.

(5) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo sea revisado y esté en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento, y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de todos los miembros.

(6) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una ruta de carrera de 400 metros, dos latas de munición de 25 mm y dos barras para dominadas o conjuntos de anillos para cada equipo de seis personas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipamiento

Nomenclatura de Latas de Munición	Cantidad / Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 libras	Arena
Correa de nailon, tejido liso, tubular (anillos austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetón, Pitón de Montaña (anillos austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mosquetón con cierre y rosca
Tubo de PVC de 1 ½ pulgada (anillos austeros)	8 pulgadas x 2 por anillo	Estándar	NA	NA

b. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de cuatro personas necesitará dos latas de munición de 25 mm y dos juegos de barras de dominadas o dos juegos de anillos (austeros o regulares).

c. Registro de Tiempo y Repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método de registro de las rondas de cada equipo.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cuatro personas comienzan y terminan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal. También se requiere un método para registrar las rondas de cada soldado.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio, y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede asumir este puesto.

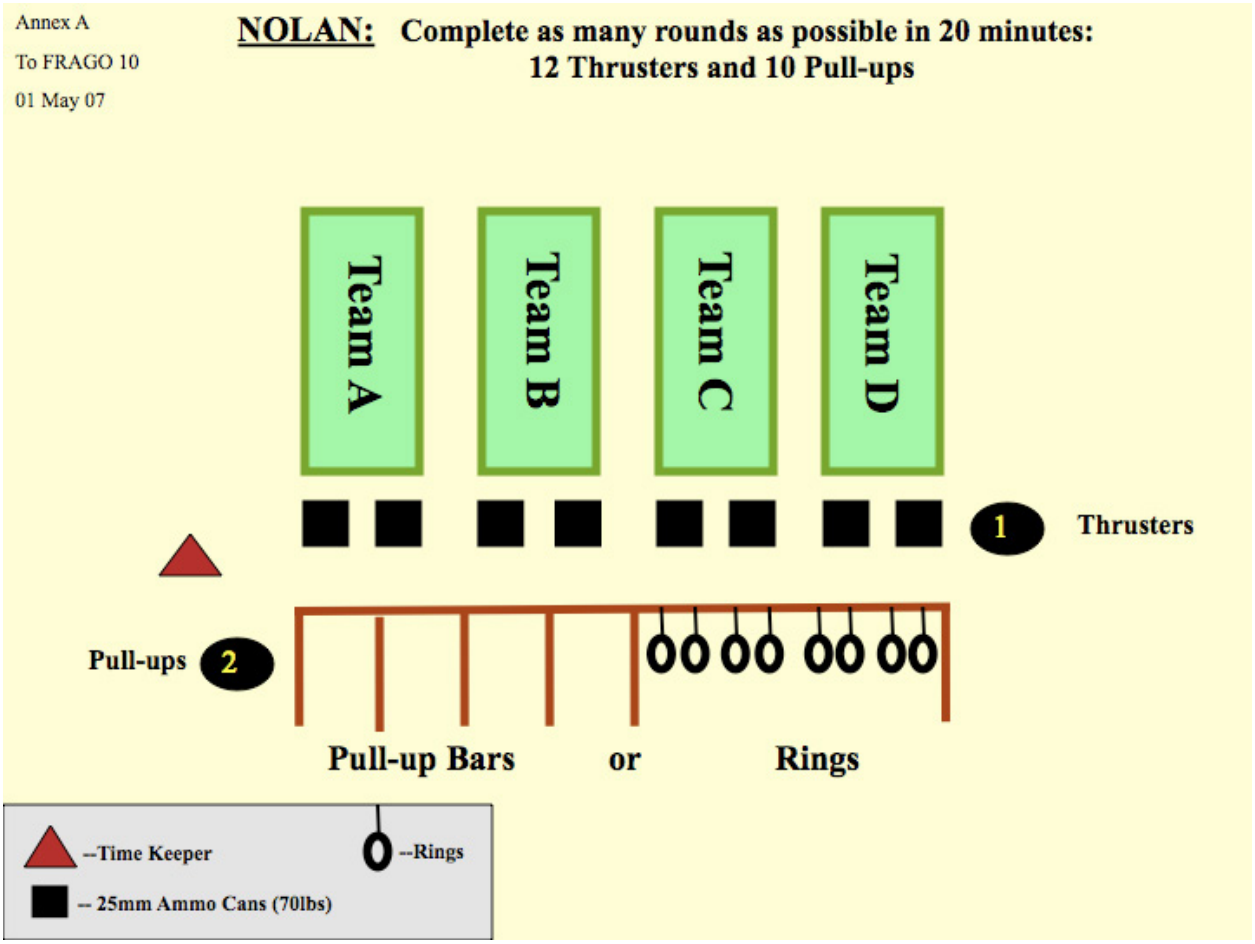
Anexos:
Anexo A Diagrama de Entrenamiento (AOO)
Anexo B Equipamiento
Anexo C Ejercicios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo A Diagrama de Entrenamiento (AOO)



Anexo B Equipo





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios





® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Triturador

CrossFit FRAGO #11, "LEGER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Junio 07

OPS 12
FRAGO 11 a OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"Leger": Carrera de 400 metros
21 thrusters
30 dominadas
Carrera de 800 metros
30 dominadas
21 thrusters
4 carrera

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

(1) Intención. Completar los ejercicios en orden, lo más rápido posible y de manera segura. Este es un entrenamiento "específico por tareas" para un equipo de seis personas. El objetivo de este entrenamiento es fomentar la cohesión y la aptitud física en condiciones de fatiga a través de desafíos compartidos y competencia. de 5

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Envíe comentarios a feedback@crossfit.com

(2) Esquema de maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de seis como sea posible. Cada equipo necesitará dos latas de munición de .25 mm para los thrusters y dos barras de dominadas o dos pares de anillas para las dominadas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Una vez que cada soldado haya completado la primera carrera de 400 metros, comenzará los thrusters. Tras completar las repeticiones requeridas de thrusters, pasará a las dominadas. Cada ejercicio debe completarse antes de pasar al siguiente, es decir, se deben terminar los 21 thrusters antes de comenzar con las 30 dominadas. Sin embargo, cada ejercicio puede dividirse en series según se desee, por ejemplo, tres series de 7 thrusters para completar los 21 requeridos, o dos series de 15 para las 30 dominadas. Si un soldado no puede completar 30 dominadas por sí solo, se permitirá el apoyo. Sin embargo, este apoyo se realizará sosteniendo la espalda del soldado que hace dominadas, no sus pies, y solo por un miembro del equipo que también esté realizando dominadas. Si un soldado está en medio de su propia serie de thrusters, no se le permitirá apoyar a otro miembro del equipo haciendo dominadas. 2 de 5

(3) Esfuerzo principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos compartidos y adversidades.

(4) Estado final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de coordinación.

(1) Organización del equipo. Los líderes de escuadra pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Ajuste. El entrenamiento se puede realizar con ropa de entrenamiento o equipo completo de combate, incluyendo chalecos con placas, según el nivel de condición física de sus soldados. El número de repeticiones puede incrementarse o reducirse según el nivel de habilidad y capacidad de sus tropas.

(3) Puntuación. Los tiempos de finalización individuales de cada soldado se suman para determinar el tiempo total de finalización del equipo. Por ejemplo, si los tiempos de finalización de los seis soldados en un equipo son: 18:10, 18:20, 18:30, 19:00, 19:15 y 20:00, cuando se suman los tiempos individuales de los soldados, el puntaje del equipo es 113:15. El equipo que tenga el tiempo combinado más bajo ocupa el primer lugar. Además, el tiempo individual de cada soldado puede clasificarse.

(4) Thrusters con lata de munición de 25 mm. Por razones de seguridad, es imperativo que la lata de munición de 25 mm se levante del suelo con la técnica adecuada. La lata de munición debe colocarse en el suelo boca abajo (de modo que la tapa de la lata esté en el suelo). Con la espalda en la posición adecuada de levantamiento muerto, el levantador levanta la lata de munición hasta la posición de colgar, donde permanece invertida, con la tapa hacia el suelo. Desde la posición de colgar, limpia la lata de munición hasta la posición de rack (la posición de inicio del thruster). Es durante esta transición, de la posición de colgar a la posición de rack, que la lata de munición gira 180 grados (para terminar con la tapa hacia arriba). Esta es la posición de inicio para los thrusters.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

(5) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo esté revisado y en buen estado antes de realizar el entrenamiento, y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

(6) Tareas siguientes. El próximo entrenamiento requerirá una cuerda de saltar, una pelota medicinal de 20 libras, una caja de municiones de 25 mm, una caja de municiones de calibre .50, una caja de salto de 24 pulgadas o dos neumáticos Stryker por equipo de cinco personas.

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del equipo

Nomenclatura de la caja de municiones	**Cantidad / Tamaño**	**Tipo**	**Peso**	**Contenido**
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 rondas	PA125	70 lbs	Arena
Correa de nylon, tejido liso, tubular (anillos austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetón de montaña (anillos austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mosquetón con cierre de rosca
Tubo de PVC de 1 1/2 pulgadas (anillos austeros)	8 pulgadas x 2 por anillos	Estándar	NA	NA

b. Requisitos de equipo. Cada equipo de seis personas necesitará 2 cajas de municiones de 25 mm y dos juegos de barras de dominadas o dos juegos de anillos (austeros o regulares).

c. Registro de tiempo y repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las rondas de cada equipo.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Temporizador/Registrador de puntuación. Solo se requiere un cronometrista para todos los equipos. Todos los equipos de seis personas comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro para actuar como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal. También se requiere un método para registrar el tiempo de cada soldado.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta ejecución del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

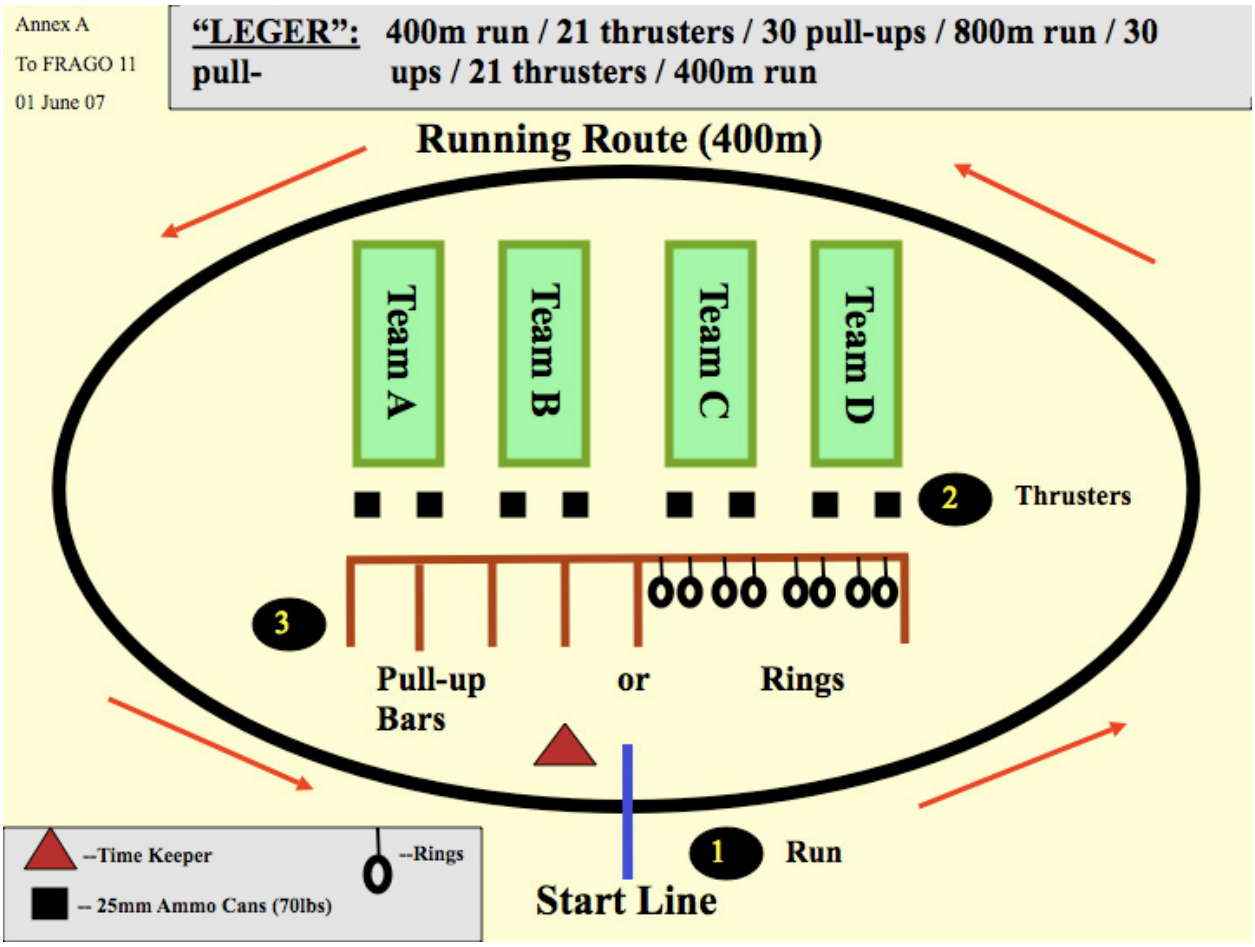
Anexos:
Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)
Anexo B Equipo
Anexo C Ejercicios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Envíe comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo A Diagrama de entrenamiento (AOO)



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Envíe comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo B Equipamiento





Anexo C Ejercicios



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Envíe comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #12, "PALMER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 JULY 07

OPS 13
FRAGO 12 TO OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISSION
"PALMER": Tres rondas, un minuto de cada ejercicio por ronda: saltos dobles, lanzamiento de balón contra la pared, peso muerto sumo con tirón alto, press con empuje y salto al cajón.

3. EXECUTION

a. Concepto de Operaciones.

(1) Intención. Completar los ejercicios lo más rápido posible y de manera segura. Se trata de un entrenamiento de "tarea específica" para equipos de cinco personas. El objetivo de este entrenamiento es desarrollar la cohesión y la aptitud física para combatir la fatiga mediante dificultades, desafíos y competencia compartidos.

(2) Esquema de maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cinco como sea posible. Cada equipo necesitará una cuerda para saltar o una faja para saltos dobles, una pelota medicinal de 20 libras o una pelota medicinal austera para lanzamientos de pared, una lata de munición de calibre .50 para levantamientos altos de peso muerto de sumo, una munición de 25 mm de 6

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

lata para empujes de hombros y dos neumáticos Stryker para saltos al cajón. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada soldado iniciará el entrenamiento en una estación de ejercicios específica. Los soldados rotarán a la siguiente estación después de un minuto de ejercicio, completando tantas repeticiones como sea posible. El reloj no se detiene entre ejercicios. Después de cada ronda de cinco minutos, al completar las cinco estaciones, hay un descanso de un minuto. Se otorga un punto por cada repetición de cada ejercicio. No se permitirá asistencia en ningún momento durante el entrenamiento.

(3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos compartidos y dificultades.

(4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de Coordinación.

(1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadra pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Ajuste. El entrenamiento puede realizarse con equipo PT o con equipo de combate completo, incluidos chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de los soldados. Además, los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento si es necesario; sin embargo, el reloj no se detiene.

(3) Puntuación. Se otorga un punto por cada repetición completada de los ejercicios; por ejemplo, un punto por cada doble salto, lanzamiento de balón medicinal, levantamiento sumo alto, empuje de hombros y salto al cajón. Se suman las repeticiones totales de cada ronda. Las puntuaciones de cada soldado en el equipo se combinan para obtener la puntuación total del equipo. El equipo con la puntuación combinada más alta ocupa el primer lugar. Además, la puntuación individual de cada soldado puede clasificarse en el pelotón.

(4) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en buen estado antes de realizar el entrenamiento, y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

(5) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá dos latas de munición de .50 cal, cuatro estacas de 6 pies y una lata de munición de 25 mm por cada equipo de cuatro personas.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

3. SOPORTE DE SERVICIO

a. Pesos del equipo

Nomenclatura de la caja de municiones	Cantidad / Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 lbs	Arena
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 lbs	Arena
Neumático y llanta de Stryker	1	2610-20-000-7697	aprox 350 lbs	NA

b. Requisitos de equipo. Cada equipo de cinco personas necesitará una cuerda para saltar, un balón medicinal, una caja de municiones de calibre .50, una caja de municiones de 25 mm y dos neumáticos Stryker (que se apilarán).

c. Registro de tiempo y repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las repeticiones de cada soldado. El compañero de equipo del soldado que realiza el entrenamiento lleva la cuenta en la hoja de puntuación. Después de que el soldado haya completado las tres rondas del entrenamiento, cambia con su compañero de equipo y se convierte en el anotador.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Temporizador/Registrador de puntuaciones. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cinco personas comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Cada soldado que realiza el entrenamiento tiene un anotador que lo sigue durante todo el entrenamiento, registrando sus repeticiones en cada estación. Se recomienda que al menos un participante inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad de la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:
Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)
Anexo B Equipo
Anexo C Ejercicios
Anexo D Fotografía de implementación

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES
Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

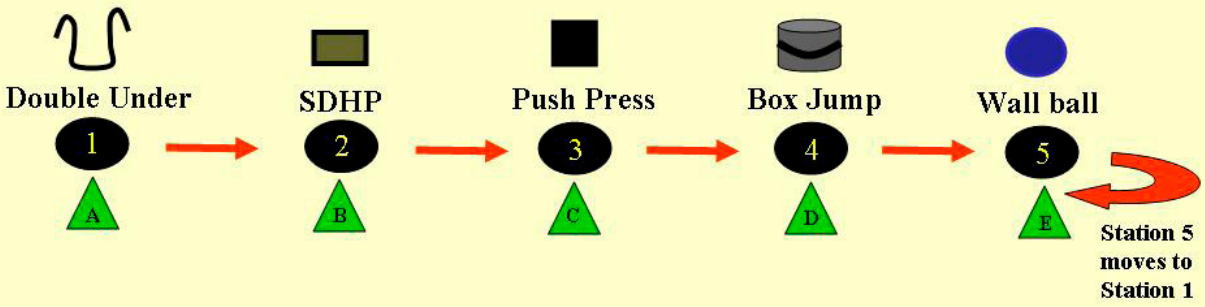
Anexo A

Diagrama de Entrenamiento (AOO)

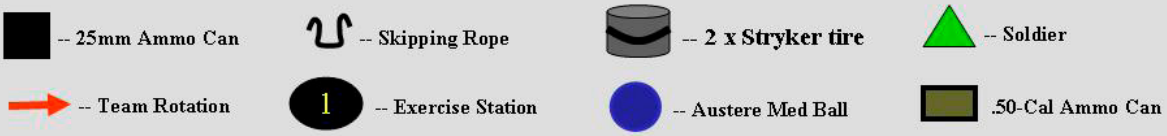
Annex A
To FRAGO 12
01July 07

PALMER, an austere “Fight Gone Bad”: Three rounds of double-unders, wall ball, sumo deadlift high pull, push press, and box jump.

Five-Man Team Layout



LEGEND



Anexo B

Equipamiento






® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios











® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios (cont.)





Anexo D Fotografía de Implementación



Una reciente implementación de “Palmer” con 80 personas

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #13, "SHORTY"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Ago 07

OPS 14
FRAGO 13 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN Sin cambios.

2. MISIÓN
"SHORTY": Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 21 levantamientos de peso muerto, 15 sentadillas por encima de la cabeza y 9 thrusters.

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones

(1) Intención. Completar los ejercicios en orden, lo más rápido posible, de manera segura. Este es un entrenamiento de "tiempo específico" para equipos de cuatro personas. El propósito de este entrenamiento es desarrollar la cohesión y la aptitud física bajo condiciones de fatiga mediante el esfuerzo compartido, desafíos y competencia.

(2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cuatro como sea posible. Cada equipo necesitará dos latas de munición calibre .50 para los levantamientos, cuatro piquetas de 6 pies para las sentadillas por encima de la cabeza, y una lata de munición de 25 mm para los thrusters. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada soldado completará tantas rondas de los ejercicios prescritos como pueda en de 6

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

20 minutos. Un soldado de cada equipo comienza con los levantamientos de peso muerto; tras completar 21 repeticiones, pasa a las sentadillas de hombro, y el siguiente miembro del equipo inicia los levantamientos. Finalmente, todos los miembros del equipo estarán realizando las rondas al mismo tiempo pero a su propio ritmo. Los soldados completarán los ejercicios en orden; deben terminar los levantamientos antes de comenzar las sentadillas de hombro y luego finalizar las sentadillas antes de empezar los thrusters. Sin embargo, pueden dividir las series si es necesario para completar el ejercicio; por ejemplo, los nueve thrusters pueden completarse en tres series de tres. Además, los soldados pueden tomar un descanso en cualquier momento durante el entrenamiento. Durante estos descansos, otro miembro del equipo que esté en el mismo ejercicio puede "participar" y realizar sus repeticiones del ejercicio. Esto permitirá el máximo uso del equipo y del tiempo. No se permitirá supervisión en ningún momento durante el entrenamiento.

(3) Esfuerzo principal. La seguridad de todo el personal, y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos y dificultades compartidas.

(4) Estado final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de coordinación

(1) Organización del equipo. Los líderes de escuadra pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Escalado. El entrenamiento se puede realizar con ropa de ejercicio o equipo de combate completo que incluya chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de sus soldados. Además, los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento, si es necesario; sin embargo, el reloj no se detiene.

(3) Puntuación. Se otorga un punto por cada ronda completada; por ejemplo, si un soldado completa 10 rondas y 21 levantamientos más 15 sentadillas de hombro pero solo 6 thrusters, su puntuación sería 10. Las puntuaciones de cada soldado del equipo se combinan para obtener la puntuación total del equipo. El equipo que tenga la puntuación combinada más alta queda en primer lugar. Además, la puntuación de cada soldado individual puede ser clasificada en el pelotón.

(4) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo sea revisado y esté en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento, y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del equipo.

Nomenclatura de la caja de municiones	Cantidad / Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 libras	arena
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	arena
Estaca	6 pies	5410-990139-4444	10 libras	NA

b. Requisitos de equipo. Cada equipo de cuatro personas necesitará dos cajas de municiones de calibre .50, cuatro estacas de 6 pies (unidas con cinta o correas, Ref Anexo B) y una caja de municiones de 25 mm.

c. Registro de tiempo y repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las repeticiones de cada soldado.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cuatro personas comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos un participante también inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

a. Instructor/Entrenador. Para asegurar una correcta ejecución del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:

Anexo A Diagrama de Entrenamiento (AOO)
Anexo B Equipamiento
Anexo C Ejercicios

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Anexo A

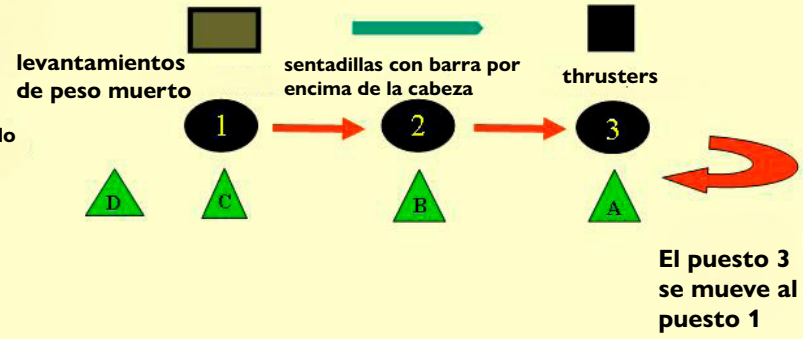
Diagrama del Entrenamiento (AOO)

Annex A
To FRAGO 13
01Aug 07

"SHORTY": **Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 21 levantamientos de peso muerto, 15 sentadillas con barra por encima de la cabeza, 9 thrusters**

Disposición para Equipo de Cuatro Personas

El Soldado A completa 21 levantamientos de peso muerto. Luego pasa a las sentadillas con barra, y el Soldado B comienza sus levantamientos, y así sucesivamente. Todos los soldados rotan a través de los ejercicios en orden, completando individualmente tantas rondas como puedan.



LEGEND

- -- Lata de munición de 25mm
- -- Estaca de 6 pies
- -- Lata de munición de .50 Cal
- -- Rotación del Equipo
- 1 -- Estación de Ejercicio
- -- Soldado

Anexo B Equipo







® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Anexo C Ejercicios

Thruster





Peso muerto





Sentadilla sobre la cabeza




® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com



E.M. Burton



E.M. Burton

THE CrossFit JOURNAL

EL PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA EL SAT DE CROSSFIT

El fundador y CEO de CrossFit, Greg Glassman, describe un programa piloto que combina el entrenamiento de CrossFit con la educación: un ajuste perfecto con la misión de CrossFit de cambiar vidas.

Greg Glassman según lo contado a Mike Warkentin

CrossFit lleva mucho tiempo mejorando la destreza atlética.

Tenemos una respuesta fisiológica a la pregunta de qué es el fitness: movimientos funcionales variados realizados a alta intensidad. Pero en resumen, lo que hacemos es mejorar a las personas, y eso es lo más importante.

Curiosamente, "mejorar" es un término bastante ambiguo, pero tú decides y mides lo que significa "mejorar" para ti.

Si vinieras a mi gimnasio el primer día,

Te pediría que te apartaras a un rincón y escribieras cinco cosas que te harían ser mejor persona. Olvida CrossFit. Solo escribe cinco cosas que desearías que fueran verdad para ti. Pueden ser subjetivas u objetivas, algo que puedas medir o no, y luego guarda la lista. Me gustaría que entrenaras con nosotros de tres a cinco veces por semana durante seis meses, y luego revisaríamos esa lista para ver si estamos más cerca o más lejos del objetivo.

Si mejorar implica éxito académico, entrar en las escuelas adecuadas y conseguir el trabajo correcto–y eso es de hecho una definición de "mejorar" para muchos–, creo que en nuestros gimnasios podemos mejorar la función cognitiva según casi cualquier estándar o medida aceptada. Podemos hacerlo con niños, y empezaremos por mejorar las puntuaciones del SAT. Podemos hacer que los niños sean más inteligentes y mejorar su capacidad de pensamiento, lógica y vocabulario. Les daremos mejores herramientas para procesar y comprender. El programa de preparación para el SAT de CrossFit hará todo esto.

Durante mucho tiempo, entrené a clientes y algunos de sus hijos con resultados increíbles. Aprendí pronto que los componentes emocionales y de carácter que conducen al éxito en el entrenamiento y los deportes también se trasladan perfectamente al éxito académico. Fue después de triunfar en gimnasia que logré éxito en matemáticas, no al revés.

El dualismo mente-cuerpo es un mito. No quiero entrenar como si hubiera una división clara entre lo que sucede desde las clavículas hacia arriba y el resto del cuerpo. La función cerebral es parte del cuerpo. Siempre he pensado que nuestro entrenamiento es una metáfora de muchas lecciones de vida y patrones de éxito. Es hora de unir todo eso con el proyecto de preparación para el SAT.

CrossFit tiene varios gimnasios que están experimentando con el concepto de preparación para el SAT con entre tres y 25 niños, y ya estamos viendo algunos datos. Es justo lo que esperaría.



E.M. Burton

Todo tutor de SAT sabe que se pueden mejorar las calificaciones del SAT. ¿Adivina qué? Lo estamos haciendo. La pregunta que queda por ver es si esto se convierte en algo que el afiliado pueda integrar en su cultura o en la cultura de su centro, y no veo cómo podría fallar.

El afiliado ahora tiene una oportunidad maravillosa. Qué gran cosa poder decirle a un padre: "Voy a cuidar la forma física y mental de su hijo. Pregúnteme cómo." Ese es un cartel para poner en la pared.

Antes, lo más importante que podía hacer era abrir la puerta por la mañana y enseñar a alguien cómo hacer sentadillas. Ahora estamos en posición de ayudar a esos afiliados que abren la puerta cada mañana, y no necesitan que esté sobre sus hombros dándoles consejos sobre sentadillas. Pero si pudiera volver a ese pequeño gimnasio CrossFit original en Santa Cruz y abrir la puerta, te diría ahora mismo lo que haría a continuación: tomaría esas sillas que usábamos para los seminarios y daría clases de preparación para el SAT. Enseñaría matemáticas a personas que tienen miedo de las matemáticas, y haría todo lo posible para mejorar los procesos cognitivos de mis amigos. Y nos divertiríamos con ello también.

Tengo estos gimnasios que están vacíos al menos durante una buena parte de la noche y una buena parte del fin de semana. Las pizarras blancas ya están allí, y necesitamos 20 sillas apilables de plástico de $5. Y necesito un instructor, alguien que levante la mano y diga, "Soy un profesor." Y de repente todos estamos en un lugar completamente diferente.

En Kenia, estamos construyendo escuelas y llevando agua fresca, y no creo que pase desapercibido para nadie que eventualmente habrá gimnasios en cada una de estas escuelas. En esa parte del mundo, tenemos escuelas que se convertirán en gimnasios, y en el otro lado del mundo tenemos gimnasios que se convertirán en escuelas. ¿Conoces el viejo dicho sobre enseñar a alguien a pescar en lugar de darle de comer? Este es claramente un caso de enseñar a alguien a pescar. No creo que haya ningún miembro de nuestra comunidad que merezca más una mano amiga que estos estudiantes atletas.

Y vamos a ayudarlos.

Above-the-Neck FitNess Por Hilary Achauer

"Odio las matemáticas. Soy horrible en ello." Kelsey, una chica alta de 16 años de Murietta, California, ya había decidido su opinión sobre las matemáticas.

Cuando su amiga Morgan le habló de un programa de 12 semanas que combinaba instrucción de CrossFit con clases de preparación para el SAT, Kelsey pensó que no tenía nada que perder. Necesitaba ayuda con la parte de matemáticas del SAT y el curso era gratuito. La madre de Morgan hacía ejercicio en CrossFit by Overload, el centro que ofrecía la clase. Aparte de ser porrista, Kelsey no tenía un trasfondo particularmente atlético, pero Morgan le dijo que se divertiría. Así fue como Kelsey, Morgan y otras cinco chicas de secundaria se encontraron en la clase de las 6 p.m. de CrossFit by Overload, enfrentándose nerviosamente a un almacén lleno de pesas, anillos, barras de dominadas y otros equipos desconocidos. "Cuando empezaron, no querían sentirse incómodas", dijo Paula Gravatt, una de las dueñas de CrossFit by Overload y la persona encargada del programa.

"Al principio, todo lo que querían hacer eran abdominales", dijo Dustin Marshman, quien enseñaba tanto la parte de CrossFit como la del SAT del programa. "No tenían experiencia con pesas, y ninguno de ellos podía hacer ni una sola dominada."

> Es importante ser físicamente fuerte, pero igual de importante es lo que el entrenador Glassman llama "la forma física de cuello para arriba".

El programa de preparación para el SAT, idea del fundador y CEO de CrossFit, Greg Glassman, combinaba cursos de SAT con CrossFit. El programa consistía en tres días de entrenamiento de CrossFit y dos días de tutoría para el SAT, con tareas de CrossFit Endurance los fines de semana. Las clases



Michael Doyle


Michael Doyle


Michael Doyle



Los cursos eran gratuitos para los estudiantes y su asistencia era completamente voluntaria. Entonces, ¿qué tiene que ver CrossFit con los resultados del SAT? ¿Cómo iban a ayudar los levantamientos de peso muerto y las flexiones de brazos a Kelsey a mejorar en matemáticas?

La respuesta es complicada y se remonta a uno de los objetivos de Glassman para CrossFit. Es importante ser físicamente fuerte, pero igualmente importante es lo que Glassman llama 'aptitud por encima del cuello'.

Aptitud y el Cerebro

CrossFit no es el primero en explorar la conexión entre el ejercicio y el cerebro. Otros ya lo han hecho, y la conexión parece ser real. En su libro de 2008 Spark: La Nueva Ciencia Revolucionaria del Ejercicio y el Cerebro, John J. Ratey y Eric Hagerman informan sobre una escuela en Naperville, Illinois, donde un programa revolucionario de educación física resultó en estudiantes de Naperville terminando primeros en el mundo en ciencias en la prueba de estándares internacionales llamada Tendencias en el Estudio Internacional de Matemáticas y Ciencias (TIMSS). Eso es por delante de Singapur, Corea, Taiwán, Hong Kong y Japón. Los autores escriben sobre una prueba de FitnessGram en 2001 que encontró que los niños en forma obtuvieron el doble de puntuación en pruebas académicas que sus compañeros sin forma. Y una escuela que incrementó la educación física de una clase por semana a 45 minutos al día vio cómo los incidentes violentos disminuyeron de 228 a 95 en el año.

El entrenador Glassman cree que CrossFit no solo mejora la condición física sino que también crea mejores personas.

Glassman cree que CrossFit no solo mejora la condición física, sino que también crea personas mejores que son aptas, inteligentes y actúan con liderazgo e integridad. CrossFit no es solo un programa de ejercicio, sino un estilo de vida, y su objetivo es mejorar la vida de las personas de diversas maneras. Glassman decidió centrarse en un programa de SAT porque una buena puntuación en el SAT puede marcar la diferencia entre obtener una beca o enfrentar años de deuda estudiantil. Puede ser la diferencia entre un puesto satisfactorio y bien remunerado o un trabajo de salario mínimo sin futuro.

Como escribieron Ratey y Hagerman en Como escribieron Ratey y Hagerman en Spark, 'El ejercicio proporciona un estímulo sin igual, creando un ambiente en el que el cerebro está listo, dispuesto y capaz.' Los administradores de Naperville estaban tan impresionados por el efecto del ejercicio en el rendimiento académico que 'los consejeros de orientación comenzaron a sugerir que todos los estudiantes programaran sus materias más difíciles inmediatamente después de la clase de gimnasia, para aprovechar los efectos beneficiosos del ejercicio.'

Engañado para Enseñar

Cómo Marshman se encontró en un box de CrossFit frente a siete chicas de 15 años es otra historia. Este padre de dos hijos que trabaja como ingeniero civil es un ex Navy SEAL que también dirige una escuela de seguridad OSHA y es entrenador en CrossFit by Overload. Cuando le preguntaron cómo terminó enseñando el curso de SAT, se rió y dijo: '¡Paula me engañó!'

One night, after a CrossFit class, Marshman saw a parent struggling to help his child with his junior-high math homework. Marshman stepped in to help, someone snapped a picture, and before Marshman knew it, he had six days to prepare the 12-week SAT-prep program.

Marshman utilizó Kaplan SAT 2012: Strategies, Practice, and Review y The Princeton Review's Cracking the SAT 2012 como referencias y elaboró un plan. Marshman y los demás instructores dieron a los estudiantes una prueba de CrossFit y una prueba SAT de muestra al comienzo del programa. La prueba de CrossFit consistió en un peso muerto de 1RM y luego un entrenamiento cronometrado que incluía una carrera de 400 metros,40 sentadillas en el aire, 30 abdominales, 20 flexiones de brazos y 10 dominadas (los estudiantes usaron una banda verde o azul según su fuerza).

Si enseñar CrossFit a chicas de 15 y 16 años fue un desafío, intentar que prestaran atención al álgebra a las 7 p.m. un jueves era casi imposible.

'Las chicas adolescentes siempre tienen otro lugar donde estar', dijo Marshman riendo. 'Mi táctica fue manejar esto como una clase universitaria y darles respeto. Obtuve respeto de ellas, pero tenía que mantenerlas interesadas constantemente.'

Marshman notó que Kelsey, la chica que tenía dificultades con las matemáticas, tenía que mirar el papel de una amiga para saber cómo empezar siquiera el problema.

'Le dije, solo empieza a hacer matemáticas', dijo Marshman. 'Tal vez no tomes el camino correcto al principio, pero en algún momento te llevará a la senda correcta.'

Eso es un poco como CrossFit. Fran no se hace sola. Solo tienes que levantar la barra y empezar a hacer thrusters.

Mientras tanto en Nueva Jersey

Al mismo tiempo que Marshman y Gravatt llevaban a cabo su programa en California, Karianne Dickson estaba realizando un experimento similar en Guerrilla Fitness en Morristown, N.J. Al igual que el proyecto Overload, Glassman había pedido a Dickson que organizara un programa gratuito de 12 semanas que combinara instrucción de CrossFit con preparación para el SAT.

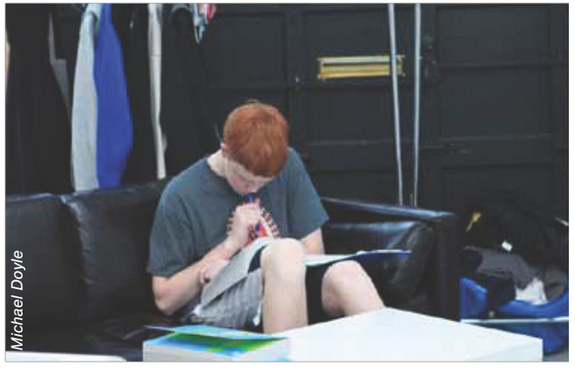
Dickson logró encontrar tutores, un matrimonio, que dirigen un negocio privado de tutoría para el SAT. La clase incluía a seis niños y consistía en sesiones semanales que combinaban una hora de instrucción de CrossFit con una hora de preparación para el SAT. Los niños que participaron estaban de alguna manera conectados con CrossFit, ya sea porque sus padres eran miembros o porque eran amigos de alguien que lo era.

Dickson y su equipo intentaron acercarse a las escuelas públicas para ampliar el alcance de este programa gratuito, pero su propuesta fue recibida con desconfianza.

'La impresión que obtuvimos fue que el superintendente pensaba que esto era demasiado bueno para ser verdad', dijo Dickson. 'No éramos un nombre conocido, como la empresa de preparación de exámenes Kaplan, así que no querían arriesgarse a enviarnos estudiantes. Nuestra esperanza es que con este programa piloto podamos regresar y mostrar el progreso de los niños y acercarnos a la comunidad.'

'He podido aprender más en unos meses de lo que creo que habría podido sin el componente de CrossFit.'

—Gabrielle


Michael Doyle


Michael Doyle



E.M. Burton

"El programa SAT ha funcionado de maravilla junto con las clases de CrossFit", comentó Gabrielle, una estudiante que participó en el programa Guerilla Fitness. "Después de los entrenamientos, con los niveles altos de endorfinas, he logrado aprender más en pocos meses de lo que creo que habría podido sin el componente de CrossFit. La fortaleza mental desarrollada en el gimnasio

"El programa ha desempeñado un papel fundamental en la mejora de mis puntuaciones en el SAT, lo que me ha permitido esforzarme más y por más tiempo en la agotadora prueba". Los estudiantes de secundaria no son los únicos que se beneficiaron de este programa. Los miembros adultos entraban al gimnasio después de una de las clases del SAT y, en lugar de WOD y PR, veían fórmulas matemáticas en la pizarra.

"Las personas involucradas en CrossFit hablan mucho sobre nuestra participación comunitaria, pero aquí los miembros lo vieron de primera mano. No se sorprendieron al vernos acercarnos", dijo Dickson. "Sienten que esto es parte de lo que CrossFit representa."

Los adultos también quedaron impresionados por la dedicación de estos jóvenes estudiantes, especialmente porque la mayoría de los adultos se siente feliz de haber terminado de estudiar para los SAT Escuché a muchos decir: '¡Hacer un curso SAT es lo último que querría hacer después de un WOD!'", dijo Dickson entre risas.

LOS RESULTADOS

Marshman siguió cuidadosamente el progreso de sus estudiantes tanto en CrossFit como en el SAT. Para el SAT, que evaluó tres veces durante el curso de 12 semanas, Marshman observó un aumento lineal en el promedio de la clase en la sección de matemáticas del examen. Las puntuaciones de los estudiantes aumentaron en un 37.9% en total. El incremento total en la parte de lectura crítica del SAT fue del 21.4%
En el caso de CrossFit, el peso muerto promedio aumentó un 24 por ciento, mientras que el resultado promedio del entrenamiento cronometrado fue un 23,9 por ciento más rápido. En su resumen escrito del curso, Marshman escribió: "Todos los estudiantes aumentaron su potencia de salida durante
la prueba de referencia. Todos los estudiantes, excepto uno, aumentaron sus puntajes de peso muerto"..

Al otro lado del país, los estudiantes de Guerilla Fitness realizaron Helen y Jackie al inicio y al final del programa, además del CrossFit Total. Gabrielle mejoró su CrossFit Total de 265 a 390, añadiendo 60 libras a su sentadilla trasera. Mejoró su tiempo en Helen en más de 2 minutos y cambió de una banda verde a una azul para sus dominadas. En Jackie, redujo 50 segundos su tiempo.

El grupo de Nueva Jersey mejoró sus puntuaciones promedio en matemáticas entre 100 y 150 puntos, y sus puntuaciones en lectura crítica aumentaron en 190 puntos. Además, los tutores del SAT notaron que todos los estudiantes aceleraron su ritmo en las secciones de lectura crítica y escritura, lo que les ayudará cuando realicen el SAT en un entorno real bajo presión.

¡Tú puedes, mamá!
I visited CrossFit by Overload after the SAT program ended to meet with Marshman and Gravatt and interview

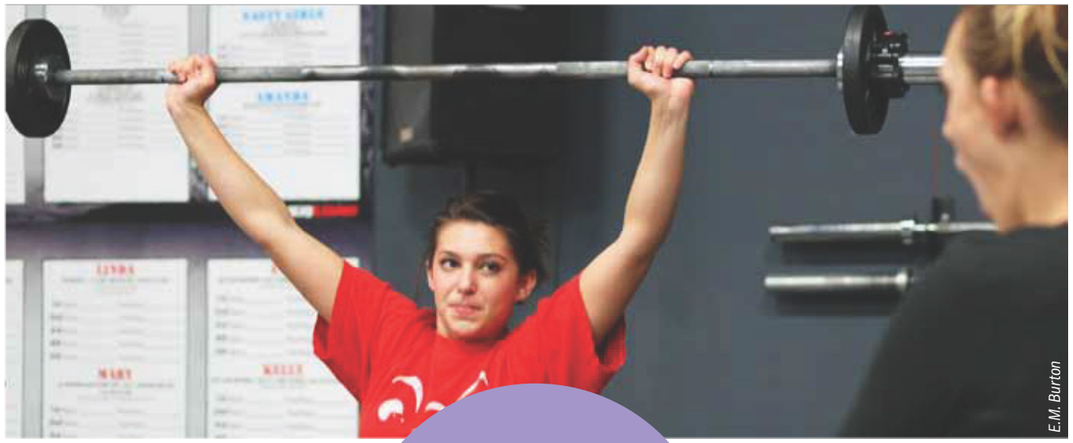


Michael Doyle



E.M. Burton


E.M. Burton


E.M. Burton

dos de los estudiantes que participaron en el programa. Hablé con Gravatt mientras veía a Kelsey y Morgan realizar un entrenamiento. Morgan estaba allí con su madre, María, y se abrazaron antes de comenzar. Madre e hija se enfrentaron al Hero WOD Brenton, una dura combinación de desplazamientos de oso, saltos de longitud y burpees.

Cuando María flaqueó hacia el final, Morgan le gritó: "¡Vamos, mamá, tú puedes hacerlo!"
After they had a chance to catch their breath, I chatted with Kelsey and Morgan about their experience in the SAT-prep program.
"Nos recibieron con los brazos abiertos el primer día," dijo Kelsey. "Recibimos un constante ánimo. Y aprendimos nuevas estrategias en la clase de SAT, como dividir el examen en partes y buscar palabras clave. Y si dábamos una respuesta incorrecta, ¡Dustin nos hacía hacer burpees!"

En un almacén lleno de barras y pesas, Kelsey encontró a alguien que hizo que las matemáticas fueran menos intimidantes, que las hizo parecer posibles.

"None of us did well on the PSAT (Preliminary SAT)," Morgan said. "In this class, we improved our lifting form, got in shape and learned at the same time." "I loved working together with my teammates during the WOD," Kelsey said. "I learned new (test-taking) strategies. Overall, this was a good experience. I would recommend it to anyone."

Continuó: "La tutoría del SAT me ayudó con otras clases. Dustin nos dio tutoría en Álgebra 2."

Justo entonces, apareció Marshman. Saludó a las chicas y le preguntó a Kelsey cómo le había ido en su examen de álgebra. Kelsey sonrió ampliamente y dijo con orgullo: "¡Saqué una B!"

Marshman beamed and gave her a high five. "That's great!" he said. In a warehouse filled with pull-up bars and barbells, Kelsey found someone who made math less intimidating, who made it seem possible. This same girl increased her deadlift weight by 48 percent and improved her time for the run/sit-ups/push-ups/pull-ups workout by 23 percent.Eso suena mucho como la definición de fitness de Coach Glassman, tanto física como mental.

Un soborno de CrossFit

Dickson me dijo que un curso como este tiene un efecto dominó más allá del impacto en los estudiantes de secundaria. Una vez que los miembros de un gimnasio de CrossFit ven este tipo de

Cuando las personas ven el alcance de CrossFit y cómo puede influir en todos los aspectos de la vida, comienzan a preguntarse: ¿De qué otras maneras puede CrossFit cambiar vidas? ¿Qué más pueden hacer para mejorar su comunidad? Estas son las preguntas que Glassman espera que la gente empiece a plantearse.

CrossFit se convierte en algo más que un simple entrenamiento. No es solo, "¿Cómo puedo mejorar mi récord en un levantamiento?", sino "¿Cómo puedo hacer de mi comunidad, de mi entorno, un lugar mejor?"

"CrossFit fue el vínculo que conectó a los adolescentes con potencialmente mejores puntuaciones en el SAT."

—Dustin Marshman

Hacia el final del curso, Marshman, el profesor del grupo de California, preguntó a las chicas qué pensaban del programa. La parte del SAT mejoró sus calificaciones, pero lo que más les entusiasmaba eran los entrenamientos de CrossFit.

"Me dijeron que les encantaba la parte de CrossFit. Comentaron que pasan todo el día en la escuela," dijo Marshman. "Están cansadas de estudiar. La razón por la que seguían asistiendo era para entrenar."

Continuó: "Una de las mejores partes del programa fue ver a los estudiantes llegar al punto en que se daban cuenta de que CrossFit era para ellos. Lo más significativo que vi que CrossFit hizo por los estudiantes fue despertar su naturaleza competitiva. Competían entre sí en un WOD, y luego llevaban ese entusiasmo a las clases.

Aprendían fácilmente en esos días." Gravatt también observó un beneficio inesperado del curso SAT.

"Este curso impactó en aspectos que no habían considerado," dijo ella. "Mejoró su rendimiento en exámenes regulares en la escuela."

"Parecía insignificante para mí en ese momento, pero en retrospectiva, CrossFit fue el vínculo que conectó a los adolescentes con potencialmente mejores puntuaciones en el SAT," comentó Marshman.

Continuó: "No podemos probar con nuestros datos que CrossFit aumenta la capacidad de aprendizaje; sin embargo, podemos decir que sin CrossFit los estudiantes nunca habrían completado el curso. Su amor por CrossFit les ayudó a mantenerse en el programa.

"Los padres sobornan a sus hijos con todo, desde dinero hasta dulces o videojuegos para que estudien mucho. Nosotros ofrecimos una alternativa saludable, y ellos mordieron el anzuelo."

E incluso si los niños a veces prefieren hacer peso muerto en lugar de estudiar, es seguro que apreciarán el programa mucho más cuando reciban cartas de aceptación de todas las escuelas adecuadas.

Para más información sobre el programa de preparación para el SAT de CrossFit, contacta a Laura Bradrick en Laura@CrossFit.com o al 1-605-888-0934.



E.M. Burton

EL
CrossFit DIARIO

Una Belleza Mejor

El primer año de los CrossFit Games fue 2007. Sí, comenzamos en el jardín de la madre de Dave Castro, pero se sentía como Woodstock y parecía un patio de prisión: un entrenamiento más duro, un público más exigente, y mixto. Maravillosamente mixto.

No es solo el primer deporte importante que surge de un tostador de cacahuetes, sino un momento en la cultura física, una coronación audaz por parte de CrossFit Inc. del Hombre y la Mujer Más en Forma del Mundo, de entre todos, un grupo de amigos compitiendo durante un fin de semana. Nuestros queridos Juegos tuvieron un comienzo prometedor, aunque solo unos pocos reconocimos la importancia de lo que estaba ocurriendo.

Es tan sencillo como esto: si la aptitud puede definirse y medirse, entonces puede probarse, y a su vez, podemos encontrar a los más en forma. Hay una inevitabilidad en los Juegos que surge directamente de nuestro ADN intelectual.

Avancemos unos años y somos expulsados del Condado de Monterey (por sus ahora arrepentidos padres), en un estadio y en televisión, y Reebok ha cambiado la NFL por los Juegos. Los CrossFit Games rápidamente se convirtieron en un desafío global que deja a nuestros críticos y competidores gloriosamente en silencio durante la temporada de Juegos, no sea que se conviertan en "invitados honorarios" y sean lanzados a la arena. Los Juegos hacen que alardear en Internet sea peligroso. Cada atleta está mostrando un enfoque, y uno exitoso. Las habladurías en Internet ya no están en el centro del escenario.

En este, nuestro séptimo año, llamo su atención sobre los cuerpos. Sí, la carne: los hombres, las mujeres, los espectadores y los competidores. No es nuestro enfoque intelectual habitual, pero ya no puedo fingir no darme cuenta. Todos son atletas, pero muchos, quizás incluso la mayoría, son simplemente hermosos. Esta colección de "Frankenfitters", estadios literalmente llenos de ellos, encarna una estética funcional que es exclusivamente nuestra. Sus cuerpos y nuestra apreciación de ellos son un desafío directo a una serie de estéticas patológicas, ya sea la anorexia de moda a los 16 años del mundo de la moda o la grotesca hipertrofia inducida por drogas del culturismo.

Estos atletas y espectadores tienen la apariencia de una enorme capacidad de trabajo a través del tiempo y en diversos dominios. La suya es la apariencia del verdadero rendimiento. Esto es lo que sucede cuando la forma, como debe y sucederá, sigue a la función.

Lo que hemos creado, lo que verás a tu alrededor este fin de semana, es una belleza mejor.



Greg Glassman
Fundador y CEO
CrossFit Inc.

Copyright © 2015 CrossFit Inc. Todos los derechos reservados.
CrossFit es una marca registrada ® de CrossFit, Inc.

Información de suscripción en http://journal.crossfit.com.
Comentarios a feedback@crossfit.com
Visita CrossFit.com

EL CrossFit DIARIO

APTITUD, SUERTE Y SALUD

El ejercicio puede prevenir enfermedades crónicas, que son la causa del 70 por ciento de las muertes en Estados Unidos.

ADAPTADO DE CONFERENCIAS DE GREG GLASSMAN

Dave Re/CrossFit Journal



"(Los afiliados de CrossFit) son la única respuesta efectiva, exitosa y en crecimiento a las enfermedades crónicas en el mundo actual." –Greg Glassman

Dave Re/CrossFit Journal

Adaptado de las conferencias del curso de Certificación de Nivel 1 del fundador y CEO de CrossFit, Greg Glassman, el 27 de febrero de 2016, en San José, California; el 27 de marzo de 2016, en Aromas, California; y el 24 de abril de 2016, en Oakland, California.

En 2002, observamos que casi cualquier parámetro de salud se sitúa ordenadamente en un continuo de valores que va desde enfermo a saludable y a en forma. Tomemos, por ejemplo, las lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL): Menos de 35 mg/dL es problemático, 50 mg/dL es aceptable, y 75 mg/dL es mucho mejor. Presión arterial: 195/115 mm Hg es preocupante, 120/70 mm Hg es saludable, y 105/50 mm Hg se asemeja más a la de un atleta. Los triglicéridos, la densidad ósea, la masa muscular, la grasa corporal, la hemoglobina A1c (HbA1c, también conocida como hemoglobina glucosilada) pueden graficarse en relación a estos tres valores.

La importancia radica en que estos son los indicadores, la causa y la manifestación de enfermedades crónicas. Las enfermedades crónicas incluyen obesidad, enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular, cáncer (incluyendo mama, colon y pulmón, pero mi teoría es que eventualmente incluirá todos los cánceres positivos en tomografía por emisión de positrones, que es el 95 por ciento de todos los cánceres), Alzheimer, enfermedad arterial periférica, envejecimiento biológico avanzado, adicción a las drogas, entre otras.

Es muy probable que si tienes alguna enfermedad crónica, tengas indicadores alterados. Si tienes Alzheimer, verías tu HDL reducido, tu presión arterial elevada, tus triglicéridos elevados, tu grasa corporal aumentada, tu masa muscular disminuida, tu densidad ósea reducida, tu HbA1c alta, etc. Lo mismo ocurre con la diabetes. Lo mismo ocurre con la mayoría de los cánceres.

El estímulo de CrossFit... puede darte un pase contra las enfermedades crónicas.

La medicina no tiene un tratamiento efectivo para las enfermedades crónicas: solo es sintomático. El médico te da un medicamento para bajar el colesterol, otro diferente para aumentar tu densidad ósea. Podrías necesitar cirugía bariátrica si tienes obesidad mórbida. Si tienes arterias coronarias obstruidas, pueden realizar una cirugía de bypass. Si te vuelves intolerante a la glucosa, el médico puede ponerte insulina. Pero todas estas no son soluciones. Están ocultando el problema. Si tienes hipertensión maligna persistente, deberías tomar un antihipertensivo si no puedes bajar tu presión arterial de otra manera. Pero, ¿cómo podrías bajarla de otra manera?

CrossFit Inc. tiene una solución elegantemente única para el mayor problema que enfrenta el mundo hoy en día. No es el calentamiento global ni el cambio climático. No son las peores dos opciones imaginables para presidente.

Los entrenadores de CrossFit ofrecen cuidados de salud no médicos: al centrarse en la capacidad de trabajo, los clientes pueden evitar enfermedades crónicas.

Adam Bow

Es la enfermedad crónica. El estímulo de CrossFit—que es movimiento funcional de alta intensidad constantemente variado combinado con carne y vegetales, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar—puede darte un pase en la enfermedad crónica. Es elegante en el sentido matemático de estar marcado por simplicidad y eficacia. Es tan simple.

El setenta por ciento de las muertes en Estados Unidos se atribuyen a enfermedades crónicas. De los 2.6 millones de personas que murieron en Estados Unidos en 2014, cerca de 1.8 millones murieron por enfermedades crónicas. Este patrón de muertes crecientes debido a enfermedades crónicas también se mantiene en países devastados por enfermedades infecciosas. Los números están aumentando, y cuando finalmente agregamos los cánceres positivos a la tomografía por emisión de positrones, el número podría ser del 80-85 por ciento en Estados Unidos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que Estados Unidos podría tener hasta cien millones de diabéticos en 2050. Eso afectará a todos. No irás a la sala de emergencias por algo tan simple como un brazo roto: Verás ataques al corazón en cada esquina. La medicina no tiene solución; tú sí. CrossFit—con carne y vegetales, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar—te ayudará a evitar todo esto.

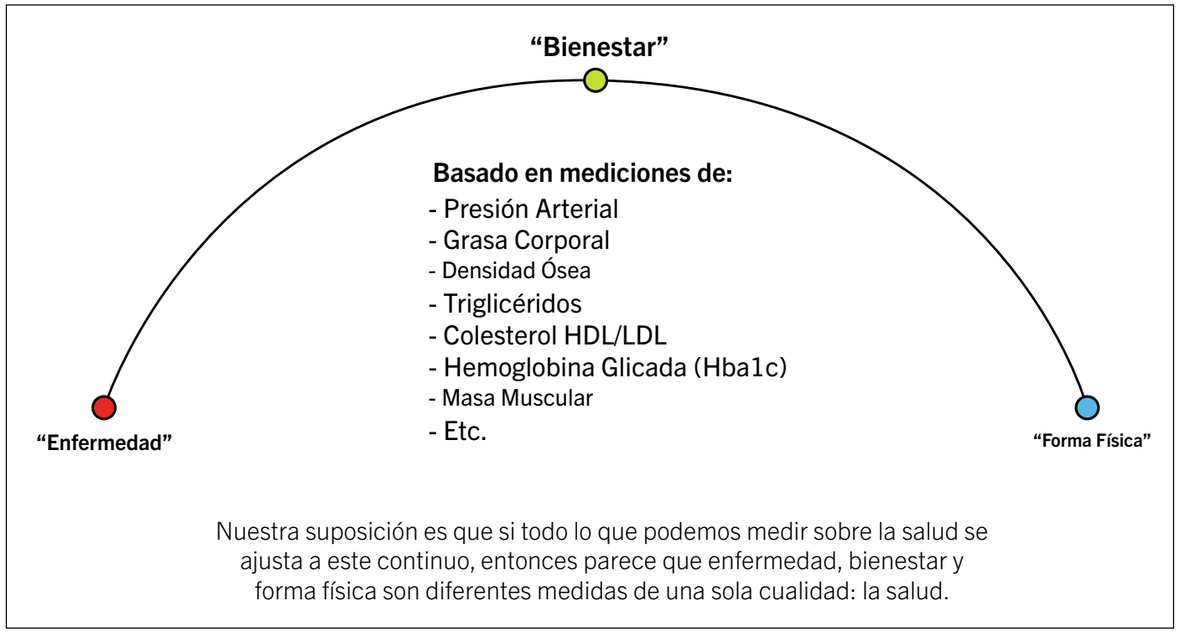
El otro 30 por ciento muere por accidentes que vienen en cuatro variantes "-icas": cinéticas, genéticas, tóxicas y microbicas. Cinéticas: trauma físico, accidente de coche, golpe en bicicleta. Tóxicas: toxinas ambientales, como envenenamiento por plomo. Genéticas: trastornos genéticos como fibrosis quística, con los que naces. Microbicas: virus, bacterias, priones.

Aquí es donde el tratamiento puede ser sintomático. Aquí es donde están los milagros de la medicina. Si tienes un trastorno genético que te está enfermando, necesitas un médico. Si has sido envenenado, necesitas un médico. Si atrapaste un virus desagradable o una bacteria devoradora de carne, necesitas un médico. No necesitas ir al gimnasio, y no necesitas burpees.

Los doctores son como salvavidas; los entrenadores de CrossFit son como entrenadores de natación. Cuando te estás ahogando, no necesitas un entrenador de natación. Necesitabas uno, y no lo obtuviste. Lo que necesitas es un salvavidas. Enseñaremos a la gente a nadar, y cuando no presten atención y se hundan, los doctores se encargan de ello.

Los accidentes son en gran parte cosas sobre las que no puedes hacer nada, pero hay una excepción. Estar en forma. Cinético: Escuchamos historias de guerra de crossfitters que sobreviven a cosas que la gente no ha sobrevivido antes. Toxicidad: Alguien que está más en forma es más probable que sobreviva al mismo envenenamiento que alguien que no lo está. Genética: Hay genes que has heredado que se expresarán o no debido a tu comportamiento a través de la dieta y el ejercicio. Microbica: ¿Quién es más vulnerable a la neumonía viral? Los frágiles, los débiles. Así que la forma física ofrece una protección aquí.

Pero asume que no hay protección de la forma física porque lo que necesitas en términos de prevenir accidentes en gran medida es suerte. Suerte—no hay "buena suerte" versus "mala suerte"—parece no tener estas cosas te pasan. El setenta por ciento de lo que mata a la gente puede ser abordado por lo que hacen los entrenadores de CrossFit, y el otro 30 por ciento de las muertes ocurre en base a la suerte, así que ponte en forma y no pienses en la suerte. Si te quedas preocupado por los gérmenes, preocupado por el neumático que va a atravesar el parabrisas, preocupado por respirar aire tóxico y preocupado por tus genes, estás perdiendo el tiempo. No te hará feliz. No te hará mejor. No te hará más seguro. No vas a vivir más tiempo.



El Continuo Enfermedad-Bienestar-Forma Física.

Ve al gimnasio, come como te decimos y disfruta.

Esto resume mi "teoría cinética de la salud". El enfoque singular en la cinemática—incrementar la capacidad de trabajo, incrementar tu forma física—es cómo evitar enfermedades crónicas. Solo consigue un mejor tiempo en Fran, mejor deadlift, mejor tiempo en Diane, y haz todas las cosas que apoyarían un mejor tiempo en Fran—como comer carne y vegetales, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar; dormir bien; y tal vez tomar algo de aceite de pescado. Después de eso, nos quedamos sin cosas que importen.

Con ese enfoque singular en la capacidad de trabajo, podemos evitar enfermedades crónicas y realmente no hay de qué preocuparse. Tienes la respuesta en tu estilo de vida. Ve al gimnasio, come como te decimos y disfruta.

Hemos descifrado la salud. Aquí tienes la fórmula mágica:

Forma Física + Suerte (mala) = Salud

Es la parte sobre la que puedes hacer algo más la parte sobre la que no puedes hacer nada lo que suma a tu resultado. Así que saca el máximo provecho de la forma física y no serás parte de los siete de cada 10 que mueren innecesariamente debido al estilo de vida. Al final, la enfermedad crónica es un síndrome de deficiencia. Es sedentarismo con malnutrición.

El costo de la enfermedad crónica es tal que el gasto médico en EE. UU. ahora es de aproximadamente $4 billones al año. En 2008, Price Waterhouse Cooper estimó que aproximadamente la mitad de todo el gasto médico en EE. UU. se desperdiciaba en procedimientos innecesarios, ineficiencias administrativas, tratamiento de condiciones prevenibles, etc. Añade fraude y abuso y estamos desperdiciando bien más de un billón de dólares. También sabemos que el 86 por ciento del gasto total en atención médica se destina a tratar a los crónicamente enfermos de manera ineficaz. Del 14 por ciento restante, la mitad va a lo que la medicina realmente puede abordar. Eso significa que el siete por ciento del gasto en atención médica no se desperdicia. El monto gastado en enfermedad crónica es un desperdicio.

Lo que los entrenadores de CrossFit están proporcionando es cuidado de salud no médico. Cuando los doctores tratan a los afectados por accidentes (el 30 por ciento), eso es atención médica. Si estás confundido sobre los dos, es fácil distinguir por métodos y herramientas. Si alguien es cortado, irradiado, se le recetan pastillas, se le inyecta con jeringas, es medicina. Es tratamiento por un médico.

De nuestro lado, parece CrossFit. Tenemos anillos, pesas, barras de dominadas, nuestros propios cuerpos—y la prescripción es universal. No es para tratar enfermedades. No importa dónde caigas en este continuo: Te ponen en el mismo programa. Si la prescripción es universal, no puede ser medicina. Si es algo que todos necesitan—como el aire o el oxígeno—eso no es medicina.

Sin vitamina C, puedes contraer escorbuto. ¿Deberían los médicos controlar los huertos de naranjas y limones, la producción de cebollas y col rizada porque tienen vitamina C sin la cual no puedes vivir? No queremos que hagan eso con la comida. No podemos dejar que hagan eso con el ejercicio, y hay un poderoso movimiento con mucho financiamiento en marcha para hacer exactamente eso. Se están gastando millones de dólares para llevar el ejercicio al ámbito médico para que caiga bajo la Ley de Cuidado de Salud Asequible.

Tenemos 13,000 gimnasios con 2 a 4 millones de personas a salvo de enfermedades crónicas ahora mismo. Esta comunidad está haciendo muchas cosas buenas en muchos frentes. Sin embargo, nuestros gimnasios están prosperando no por nuestro impacto en las enfermedades crónicas. Están prosperando porque los usuarios finales, los clientes, están extremadamente contentos con la transformación. Y es parte física, parte emocional, parte de marcadores de salud, parte de relaciones.

Ese es el milagro de CrossFit: la gente está obteniendo algo que ni siquiera sabían que querían o necesitaban.

29 de agosto de 2016—Corrige estadísticas de enfermedades crónicas en los Estados Unidos y en todo el mundo, estadísticas de 2014 sobre muertes en los Estados Unidos debido a enfermedades crónicas, y estimaciones del CDC sobre el número de diabéticos en 2050. Aclara los costos de los gastos médicos relacionados con el tratamiento de los crónicamente enfermos.

Glassman's
ARCHIVE