

El Crossfit.

Origen del Crossfit.

La historia del crossfit comienza como un pequeño experimento personal en la década de los 70. Greg Glassman era un universitario de 18 años que además practicaba gimnasia. Un día en el año de 1974, decidió modificar sus rutinas de entrenamiento de gimnasia agregando unas mancuernas. No cambió su entrenamiento, simplemente le agregó peso extra. Con el paso del tiempo se dio cuenta que con eso le brindaba mayor rendimiento, a diferencia de sus compañeros que solo trabajaban con su peso corporal. Continuó realizando variaciones a sus rutinas de ejercicio, llamando así la atención de otros estudiantes que decidieron unirse a él en sus entrenamientos. Después de unos meses, Greg ya tenía una comunidad de atletas entrenando con sus rutinas, las personas preferían entrenar con Greg, ya que se daban cuenta que obtenían mejores resultados en menor tiempo, por lo general, les tomaba mucho tiempo mejorar su condición por sí mismos, pero Greg los ayudaba a lograr sus objetivos de manera más eficiente. En su momento, este tipo de entrenamiento no tenía un nombre. Sin embargo, el crossfit se difundió por todo Estados Unidos y en 1995 se abrió el primer gimnasio de esta disciplina en Santa Cruz. A los gimnasios de Crossfit se les conoce como Box o WodBox. En 1996 Greg Glassman y su esposa registraron la marca Crossfit y en el año 2000 crearon el programa certificado de entrenamiento funcional. La popularidad del crossfit aumentó gracias al registro de la marca y muchas más personas comenzaron a entrenar. Cada vez eran más los que preferían inscribirse a un Box que a un gimnasio convencional. En el año 2001 ofreció libremente su método a través de la web, permitiendo su aprendizaje a todo aquel que visitara la página y haciendo que sus usuarios interactuaran entre ellos, desarrollando un fuerte sentido de comunidad logrando extenderse por todo el país en los siguientes años.

Greg Glassman empezó a usar la técnica para entrenar a policías en California. Posteriormente fue usado para el entrenamiento de marines, bomberos y militares norteamericanos.

A partir de ese momento comenzaron a surgir más Box en Estados Unidos y en el año 2007 se realizaron los primeros Crossfit Games. Estos juegos son una competencia de crossfit a nivel mundial realizada cada año desde entonces. En esta competencia participan varios atletas, realizando diferentes series de ejercicios para demostrar quién es el mejor crossfitter del mundo. Actualmente el crossfit se practica en 150 países, con más de 15,000 atletas de 12 a 15 años de edad.

¿Qué es el crossfit?

Crossfit es un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales, ejecutados a alta intensidad. Es el principal programa de entrenamiento de academias de policía de élite y equipos de operaciones tácticas, unidades militares de operaciones especiales como los Marines, campeones de artes marciales y centenares de atletas profesionales y de élite alrededor del mundo.

Propone un entrenamiento amplio, general e inclusivo. Su especialidad es la no especialización. Crossfit está diseñado para ser aplicado a todos los niveles y todas las edades, desde personas con problemas cardiacos hasta atletas de combate. Se basa en la combinación de ejercicios con el propio cuerpo o gimnásticos básicos, levantamiento de pesas en estilo olímpico y de potencia, actividades monoestructurales, como correr o remar, tradicionalmente conocidas como cardio. En resumen, el crossfit se trata del programa de fuerza central y acondicionamiento físico total más completo que existe. Su metodología se basa en tres pilares fundamentales:

Movimientos funcionales:

Son ejercicios que se parecen a los movimientos de la vida diaria, estos suelen ser:

- Empujar.
- Arrastrar.
- Cargar.
- Saltar.
- Levantar
- Etc.

Ejecutados a alta intensidad en un corto periodo de tiempo.

Movimientos intensos:

Se trabajan los entrenamientos de manera corta pero intensa, se consigue la más rápida adaptación neuromuscular de los músculos al ejercicio, moviendo grandes cargas en un breve espacio de tiempo, es decir trabajando la potencia, adaptándose progresivamente a esta manera de trabajar, descubriendo que se puede conseguir cada uno de los objetivos de forma más rápida y efectiva, por lo que además se ahorra mucho tiempo en interminables e ineficaces sesiones de baja intensidad.

Constantemente variados:

La rutina es el enemigo del crossfit. Con la diversidad nos prepara para enfrentar a lo imprevisto de manera más eficaz. Además, huye del aburrimiento, evitando que el cuerpo se acostumbre y se acomode. Cada entrenamiento es un nuevo reto para todos.

Estos entrenamientos son llamados WOD, (workout of the day o entrenamiento del día). Los diferentes ejercicios que usan en estos WOD se podrían agrupar en tres grupos: levantamiento de peso, ejercicios gimnásticos y entrenamiento metabólico o cardiovascular.

- El entrenamiento metabólico, es un tipo de entrenamiento que hace que la tasa metabólica aumente momentáneamente, lo cual supone un mayor consumo de calorías durante ese tiempo de recuperación. Esto se traduce en una mayor pérdida de grasa (mejores resultados en menos tiempo), Aumenta el número de mitocondrias (más energía), aumenta la producción de testosterona y hormona de crecimiento, reforzando las ganancias y mantenimiento de la masa muscular, etc.

Objetivo del crossfit.

El fin que busca el crossfit con esto es conseguir la mejora de las 10 capacidades físicas básicas reconocidas por los especialistas en el entrenamiento deportivo.

- 1- Resistencia cardio-respiratoria: La capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplir energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.
- 2- Resistencia muscular: La capacidad de los músculos para empujar, levantar o tirar de un peso determinado durante un periodo de tiempo.
- 3- Fuerza: La capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento.
- 4- Flexibilidad: Es la capacidad de las articulaciones de moverse en todo su rango de movimiento sin dolor ni rigidez, implica la elasticidad de los músculos que dan soporte a las mismas.
- 5- Potencia: La capacidad del cuerpo para generar el máximo de fuerza en el menor tiempo posible.
- 6- Velocidad: La capacidad de desplazarse o realizar movimientos en el mínimo tiempo y con el máximo de esfuerzo.
- 7- Coordinación: Es la capacidad del cuerpo para realizar movimientos fluidos y controlados.
- 8- Agilidad: Es la capacidad de llevar a cabo movimientos y cambios de postura del cuerpo con velocidad, precisión y eficacia, implica un importante grado de control sobre el cuerpo y abarca otros atributos físicos como equilibrio, coordinación, velocidad, fuerza, reflejos y resistencia.
- 9- Equilibrio: La capacidad que nos permite mantener una posición en el espacio, indistintamente de la movilidad que se ejecute.
- 10- Precisión: La capacidad del cuerpo para controlar un movimiento con una intensidad y/o dirección determinada.

Con esto el crossfit intenta ser lo más completo posible y prepararnos para cualquiera de los retos que nos depara la vida. El objetivo del crossfit es la mejora real de salud y forma física.

¿Qué beneficios tiene el crossfit para la salud?

Uno de los principales beneficios de hacer crossfit es que ayuda a eliminar grasa.

Como consecuencia de la intensidad de los ejercicios que propone, el crossfit es un método de entrenamiento con el que se puede bajar de peso de forma rápida y eficaz. Es un tipo de entrenamiento en el que casi no existe descanso. Se trabaja mediante repeticiones que queman grasa de forma rápida. Con ello, se puede obtener resultados en poco tiempo que a su vez te ayudarán a motivarte para seguir adelante con tu plan de ejercicio. Naturalmente siempre debe ser acompañada de una dieta sana y equilibrada.

Otro de los beneficios añadidos de hacer crossfit es que podemos ganar resistencia. Esto es especialmente beneficioso no solo para hacer ejercicio sino para tu propia rutina. Dicha resistencia repercutirá favorablemente en nuestra calidad de vida. Se debe a que se genera una mejor salud cardiovascular. Con ella podremos prevenir afecciones como infartos, colesterol y en general conseguir una mejor calidad y salud para nuestra circulación. Entre los ejercicios que ayudan a esto están los saltos, sentadillas, flexiones, abdominales que trabajan de forma integral y completa

todos los músculos del cuerpo para ganar resistencia en todo el cuerpo. Se mejora la capacidad aeróbica y se tonifica el cuerpo. A cambio no se perderá músculo, pero sí la grasa que sobre.

El crossfit es un ejercicio que gracias a que ofrece resultados rápidos, quema grasa y trabaja todos los músculos del cuerpo, puede ofrecer una figura mucho más estilizada en poco tiempo. Si bien la estética no debería ser la prioridad, lo cierto es que hacer crossfit también cumple con ella. Son ejercicios a través de los cuales reducimos grasa, tonificamos el organismo y ganamos una mejor apariencia. Además, el crossfit también ayuda en la salud mental, ya que ayuda a desarrollar disciplina, así como la motivación. También mejora la concentración y conciencia mental, ya que debes concentrarte mucho en cada entrenamiento. Reduce el estrés, aumenta la autoestima y la confianza. Asimismo, aunque cada uno entrene de forma individual, suele practicarse en grupo. De este modo, se crea un vínculo especial de trabajo en equipo, compañerismo y relaciones sociales con los compañeros. Entrenamientos.

¿Cuáles son las fases del entrenamiento crossfit?

Normalmente, las clases de Crossfit tienen un tiempo de duración de 50 a 55 minutos, se realizan bajo la supervisión de un entrenador que controla a un grupo formado no por más de 15 personas. El entrenador debe estar titulado a fin de estar capacitado para supervisar cada uno de los ejercicios. Además, el entrenador marcará, dirigirá, corregirá y escalará el entrenamiento, si es necesario y ayudará a registrar los tiempos y las marcas que cada participante vaya alcanzando para seguir su evolución.

Un entrenamiento crossfit pasa por estas etapas:

- **Calentamiento.**

Para realizar un buen entrenamiento es necesario preparar previamente el cuerpo para evitar posibles lesiones. El calentamiento tiene que ser estructurado y no vale solo con realizar un poco de cardio o unos cuantos ejercicios aeróbicos. Se empieza con un poco de movilidad articular, después algo de cardio para levantar la temperatura corporal y varios ejercicios cortos de flexiones, sentadillas, dominadas, etc., con el propio peso corporal puede durar de 15 a 20 minutos.

- **Técnica, habilidades y fuerza.**

En esta parte se aprende la técnica correcta de los movimientos de pesas (sentadillas presses y levantamiento) y habilidades gimnásticas como las dominadas, fondos haciendo el pino, subir la cuerda, trabajo con anillas, etc. Una vez que se adquiera la técnica correcta se pasará a realizar protocolos de fuerza donde se irá aumentando la capacidad para mover grandes cargas. Este punto es el que hace que cada uno mejore en sus entrenamientos y no se queden estancados. La técnica es una parte fundamental en cualquier entrenamiento. Una vez que se adquiera esa técnica mejorará la fuerza y los resultados sin riesgo de salir lesionados.

- **Workout of the day (WOD)**

“Entrenamiento del día”. Se utiliza una combinación de ejercicios funcionales basados en levantamiento de pesas, elementos gimnásticos y cardio, se tiene una infinidad de posibilidades que harán que nunca se entrene con monotonía y siempre se mejore. La duración de cada wod varía de 5 a 30 minutos.

- **Estiramientos.**

Igual de importante que el calentamiento al principio de cualquier actividad física, los estiramientos son obligatorios para finalizar y volver al estado de reposo y evitar con ello lesiones indeseadas. En crossfit también existen varias modalidades de entrenamientos, que se clasifican de la siguiente manera:

- AMRAP.

As Many Rounds/ Reps As Possible. Esto significa tantas repeticiones o rondas como sea posible de una serie de ejercicios elegidos previamente, en un periodo de tiempo ya establecido. El tiempo de trabajo dependerá del nivel. En niveles básicos se trabaja con un AMRAP de 6 a 8 minutos y en niveles avanzados se puede llegar hasta los 20 minutos.

- EMOM.

Every Minute on a Minute. Indica que en un minuto debemos realizar el número de repeticiones del ejercicio o los ejercicios propuestos previamente. Una vez terminada la serie, el resto del tiempo que sobra del minuto se descansa. El entrenamiento finaliza cuando ya no da tiempo a completar las repeticiones dentro del minuto o cuando se completan el número de rondas que se establecieron. El formato EMOM te anima a trabajar más duro para ganar más descanso.

- RFT.

Rounds For Time (rondas por tiempo). Esto significa que tienes que esforzarte al máximo para lograr el tiempo más rápido posible, manteniendo una buena forma. Los entrenamientos RFT son especialmente útiles para medirse con los tiempos anteriores y así poner a prueba tu fuerza y tu forma física.

- Tabata.

Es un modo de entrenamiento por intervalos que consiste en realizar 8 series de 20 segundos de trabajo, cada una alternada entre sí por 10 segundos de descanso. Puede componerse de 8 ejercicios diferentes o de uno, dos o cuatro movimientos y repetirlos. En total este entrenamiento lleva 4 minutos de ejecución.