

El crossfit como tal no tiene una reglamentación todo el trabajo es en base a tiempos y pesos de levantamiento aunque si existen categorías como los son principiantes, intermedios, avanzados y los Rx, estos últimos son las personas profesionales que levantan mucho peso con una muy buena técnica combinada con halterofilia. Sin embargo existen movimientos básicos en el crossfit los cuales mencionamos enseguida:

### Los 9 movimientos básicos del crossfit

El CrossFit nos ofrece infinidad de posibilidades y ejercicios variados, pero es muy importante saber cuáles son los principales ejercicios del entrenamiento CrossFit. En primer lugar debes saber: ¿Qué es un entrenamiento funcional? Es entrenar el cuerpo para la actividad de la vida diaria, consiste en realizar movimientos cotidianos en nuestro entrenamiento, de esa manera se puede mejorar el rendimiento en el trabajo, realizar correctamente acciones rutinarias o mejorar considerablemente el rendimiento deportivo.

Los ejercicios funcionales son patrones de movimientos locomotrices naturales, multiarticulares y se realizan a partir de 9 movimientos básicos, estos son fundamentales en el entrenamiento CrossFit.

### SQUAT (sentadilla)



Es el ejercicio o movimiento *madre*, implica varios grupos musculares pero principalmente el cuádriceps (recto anterior, vasto interno, vasto externo) y el glúteo (glúteo medio y glúteo mayor). También ayuda a estabilizar espalda y caderas, y fortalece el CORE (abdomen y lumbar). Este movimiento es básico para la ejecución de múltiples variantes.

### FRONT SQUAT (sentadilla frontal)



Este ejercicio se ejecuta exactamente de la misma manera que el *Squat*, mismo rango de movimiento y ejecución. La diferencia está en aportar al ejercicio una carga sobre la parte superior del pecho, normalmente se utiliza una barra olímpica, ésta se agarra a la anchura de los hombros. La musculatura implicada es la misma

pero ofrece menos presión sobre la columna vertebral y un mayor trabajo en la parte abdominal, además favorece a una alineación correcta del cuerpo al realizarlo.

### **OVER HEAD SQUAT (sentadilla de arranque)**



El ejercicio se ejecuta exactamente de la misma manera que una sentadilla, mismo rango de movimiento y ejecución, la diferencia es el posicionamiento de la barra, en vez de estar detrás del cuello está posicionada por encima de la cabeza con las manos bien separadas entre sí.

### **SHOULDER PRESS (press de hombros)**



Básicamente es un Press de hombros, un movimiento muy sencillo que implica únicamente a la musculatura extensora de los brazos, hombros y tríceps. En este movimiento no se puede realizar impulso con el cuerpo, debes agarrar la barra un poco más ancho de los hombros y elevarla por encima de la cabeza.

### **PUSH PRESS (empuje de fuerza)**



El Push Press es un ejercicio más completo que el Shoulder Press, ya que se ve impulsado desde las piernas. Implican más grupos musculares, en la realización de éste a parte de la extensión de brazos se realiza un impulso con las piernas pudiendo realizar levantamientos con cargas más pesadas. El ejercicio necesita una buena coordinación entre piernas y brazos.

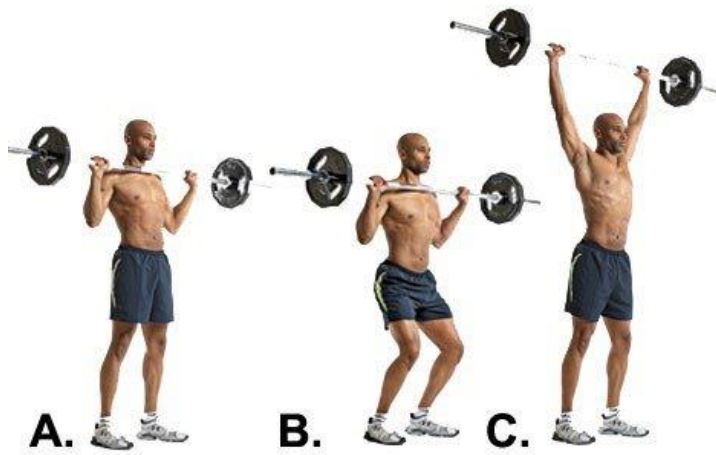
**PUSH**

**JERK**

**(empuje**

**de**

**envión)**



Este ejercicio es el más completo de los dos explicados anteriormente, además necesita una mayor técnica. El movimiento es básicamente igual que el Push Press, la diferencia está en la extensión de los brazos, cuando realizamos la extensión el cuerpo debe meterse debajo de la carga realizando un movimiento de flexión de cadera.

**DEADLIFE**

**(peso**

**muerto)**



Este movimiento resulta muy útil para la vida cotidiana ya que es muy habitual agacharse y coger cosas del suelo. En este movimiento intervienen varios grupos musculares: espalda, cuádriceps, femoral, cadera y antebrazos. La ejecución debe ser perfecta para evitar lesiones, debemos coger la barra del suelo con un agarre a la anchura de los hombros y levantarla hasta adquirir una posición recta, las rodillas deben estar en todo momento semiflexionadas. El levantamiento debe realizarse sin tirones, es decir con un movimiento continuo y controlado.

**SUMO DEADLIFT HIGH PULL (peso muerto sumo remo alto)**



El movimiento se basa en el Deadlife o peso muerto, la diferencia está en la posición: las piernas deben estar más separadas y el agarre quedará entre las rodillas, en la ejecución agregamos un tirón hacia arriba con las piernas y un encogimiento de hombros llevando la barra al mentón, este movimiento se efectúa añadiendo velocidad. Es como

realizar un remo trapecio combinado con peso muerto en el mismo ejercicio. Implica varios grupos musculares: cuádriceps, glúteos, deltoides, trapecio y el Core.

### **MEDICINE BALL CLEAN (carga con pelota medicinal)**



Es un ejercicio muy utilizado para la preparación al sumo Deadlift high pull, pero en éste el tirón se realiza desde debajo del objeto, por lo que la ejecución es la misma excepto la posición de los brazos cuando realizamos el levantamiento. Éstos quedan por debajo de la carga ya que cambiamos la barra por una pelota medicinal. Realizando correctamente este ejercicio obtendremos un buen beneficio en la ejecución con barra.

Equipos más utilizados en el crossfit:









[niki@dzjgfitness.com](mailto:niki@dzjgfitness.com)  
WhatsApp: +0086 15253448001

Con el uso de material y equipo con movimientos básicos de halterofilia es como puedes hacer los Woods del crossfit que también incluye muchos movimientos gimnásticos, y es cuando los mides por tiempo, por peso levantado o repeticiones realizadas aquí el ejemplo de algunos de los Woods de crossfit realizado por los héroes del mismo deporte los cuales son en honor a ellos:

<b>JUST YO' BODY</b> These first girls represent the "lightest" as they consist only of body weight movements.	<b>BARBARA</b> <b>5 ROUNDS 3 MIN REST</b> 20 Pull-ups 30 Push-ups 40 Sit-ups 50 Squats	<b>CHELSEA</b> <b>EMOM FOR 30 MIN</b> 5 Pull-ups 10 Push-ups 15 Squats
<b>MARY</b> <b>AMRAP 20 MIN</b> 5 handstand push-ups 10 single leg squats 15 pull-ups	<b>CINDY</b> <b>AMRAP IN 20 MIN</b> 5 pull-ups 10 push-ups 15 squats	<b>ANNIE</b> <b>50-40-30-20-10</b> Double unders Sit-ups
<b>AMRAP 20 MIN</b> 5 handstand push-ups 10 single leg squats 15 pull-ups	<b>AMRAP IN 20 MIN</b> 5 pull-ups 10 push-ups 15 squats	<b>50-40-30-20-10</b> Double unders Sit-ups
<b>NICOLE</b> <b>AMRAP 20 MIN</b> 400m run Max rep pull-ups	<b>ANGIE</b> <b>AFAP</b> 100 Pull-ups 100 Push-ups 100 Sit-ups 100 Squats	<b>NO BARS HERE</b> Here come the props as bodyweight movements and fun things like wall balls collide.
<b>EVA</b> $R_x = 2 \text{ POOD}$ <b>5 ROUNDS</b> 500 m run 30 kettlebell swings 30 pull-ups	<b>HELEN</b> $R_x = 15 \text{ POOD}$ <b>3 ROUNDS</b> 400m run 21 kettlebell swings 12 pull-ups	<b>KELLY</b> $R_x = 30 \text{ LBS}$ <b>5 ROUNDS</b> 400m run 30 24" box jumps 30 wall balls
<b>KAREN</b> $R_x = 30 \text{ LBS}$ <b>AMRAP</b>	<b>MIX IT UP</b>	<b>AMANDA</b> $R_x = 135 \text{ LBS}$ <b>AMRAP</b>