

¿Qué Es El CrossFit y Para Qué Sirve?

El CrossFit es una disciplina relativamente nueva que rápidamente se está volviendo muy popular en el mundo del fitness, ya que su práctica constante sirve para tener un cuerpo saludable y perfectamente definido. La versatilidad y potencia requerida para realizar estos ejercicios, hacen que el CrossFit aporte otra serie de beneficios más a quienes lo practican de forma regular.

Como es de esperar, este sistema de entrenamiento suele originar animados debates entre expertos en acondicionamiento físico, médicos y deportistas. La opinión respecto a la utilidad de este deporte está bastante dividida. Hay quienes afirman que el CrossFit sirve para la buena condición física y salud de los deportistas, sin embargo, otros opinan todo lo contrario.



¿Qué es el Crossfit?

El Crossfit, es definido como un sistema de entrenamiento deportivo basado en la filosofía del desarrollo físico multilateral. En otras palabras, es un método de entrenamiento que sirve para desarrollar todas las cualidades físicas del deportista, como resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, etc. De hecho, debido a sus características de acondicionamiento físico, en algunos países el CrossFit forma parte de los programas para entrenar a las fuerzas armadas especiales.

Las sesiones de este entrenamiento se caracterizan por el cambio constante entre ejercicios bastante intensos que suelen incluir los siguientes elementos:

- Halterofilia y atletismo.
- Culturismo.
- Levantamiento de pesas.
- Fitness.
- Gimnasia clásica.
- Tregar por la cuerda.
- Rodar neumáticos enormes.

¿Para qué sirve el Crossfit?

Quienes lo practican, afirman que el CrossFit sirve, en primer lugar, para el desarrollo físico integral. Es evidente que el programa es adecuado sólo para personas absolutamente saludables con un cierto nivel de entrenamiento físico. En cualquier caso, la consulta previa con el médico o el experto en CrossFit es obligatoria.

Además del desarrollo físico, esta popular actividad deportiva sirve para mejorar diversas condiciones de las personas que se ejercitan regularmente.

Crossfit sirve para desarrollar la fuerza y resistencia

Dejar las clases a medio camino sin terminar de entrenar van contra las reglas de CrossFit. Una vez iniciada la rueda de ejercicios es necesario completarla y, si es posible, también batir récords cada día. La capacidad de superación y de hacer lo imposible, es una cualidad obligatoria para un atleta real que quiere desarrollar su fuerza y su resistencia.

Crossfit sirve para adelgazar y bajar de peso

La alta intensidad de los entrenamientos permite que las personas puedan quemar calorías rápidamente y adelgazar con mayor facilidad. En cada entrenamiento se queman aproximadamente 1000 calorías y si además, el deportista se alimenta correctamente, los resultados se notarán pronto.

Crossfit sirve para aumentar masa muscular

La potencia con que se trabaja para completar los ejercicios durante un entrenamiento de Crossfit, hace que se acelere el desarrollo de los músculos.

Crossfit sirve para aumentar glúteos

Uno de las motivaciones para ejercitarse a diario, es el deseo de obtener un cuerpo esbelto y tonificado. En este sentido, el Crossfit ofrece muchas variantes de ejercicios que pueden ayudar a aumentar los glúteos y a tonificarlos.

Crossfit sirve para la celulitis

La falta de ejercicios y el paso del tiempo hacen que la piel vaya perdiendo fuerza y elasticidad, y se vaya acumulando la tan indeseable celulitis. Los ejercicios de Crossfit, y el ritmo con el que se practican, ayudan a combatir la acumulación de grasa y otros daños en los tejidos adiposos.

Crossfit sirve para ectomorfos

Muchas personas ectomorfas o con tendencia a la delgadez, han logrado ganar masa muscular practicando el CrossFit. Sin embargo, se debe destacar que estas personas requieren someterse a una dieta especial, que les ayude a ganar volumen en los músculos, en combinación con los ejercicios.

Crossfit sirve para adultos mayores

No hay límite de edad, muchas personas pueden hacer CrossFit perfectamente después de los 50 años. Los atletas de esta edad son libres de ejercitarse, mientras su condición física y su salud se los permita.

¿Cómo es el entrenamiento de Crossfit?

Las personas con cierta experiencia en la práctica del CrossFit pueden entrenar hasta 12 veces a la semana. Los programas matutinos usualmente incluyen entrenamiento de fuerza, mientras que, por la noche, se recomiendan ejercicios funcionales como correr, nadar o andar en bicicleta.

El sistema CrossFit está disponible en muchas variantes, pero el método clásico se practica sólo en la red de gimnasios certificados. La compañía entrena a instructores y entrega licencias a los salones deportivos que deseen formar parte de la red mundial los afiliados de CrossFit Inc. Sin embargo, muchos gimnasios suelen desarrollar sus propios métodos de entrenamiento y fijar sus precios.

Las clases consisten en un calentamiento general, una rutina de ejercicios básicos y 10-15 minutos de entrenamiento de alta intensidad. Los salones de fitness de la red, donde se practica CrossFit, usualmente ofrecen entrenamientos para trabajar una zona en específico o para desarrollar múltiples zonas. Para aumentar la motivación de los participantes se aplican los elementos de las competencias, el tipo de puntuación y el logro de los diferentes niveles.

Las reglas básicas para el entrenamiento de CrossFit son las siguientes:

- Alcanzar la intensidad máxima en cada entrenamiento.
- Cuanto más se entrena, mejor.
- El descanso entre ejercicios debe ser mínimo o mejor si está completamente ausente
- Cambiar la dirección de las cargas en cada lección.

Los verdaderos seguidores de este movimiento de acondicionamiento físico, además de entrenar en el gimnasio, suelen practicar CrossFit en casa.

Ejercicios de Crossfit en casa

Antes de comenzar a realizar los ejercicios más complejos y exigentes en el gimnasio, es recomendable empezar a practicar con los ejercicios más sencillos en casa. Algunos de estos ejercicios que no demandan mucho tiempo, pueden agruparse para un entrenamiento básico pero efectivo.

Por ejemplo, la siguiente rutina incluye cinco ejercicios que se pueden realizar por turnos de 3 a 4 series y con 12 a 15 repeticiones. Pero, también pueden ejecutarse de forma lineal, sin la obligación de cumplir con una rueda de entrenamiento.

- Hacer sentadillas con pesas de 5 a 10 kg en las manos
- Realizar flexiones desde el nivel de los pies en el piso. Si existen dificultades para realizar las flexiones desde los pies, entonces se pueden realizar desde las rodillas
- Golpear con los puños hacia adelante, dando un paso atrás sin mancuernas
- Levantar las mancuernas que pesan 5 a 7 kg, en posición inclinada
- Torsión del tórax

Como una forma de empezar el calentamiento o como un ejercicio de resistencia adicional, se puede usar una cuerda para saltar. Por lo general se debe tomar en consideración el número de saltos o el tiempo que durará la ejecución del ejercicio. Cuando estos ejercicios empiecen a parecer demasiado simples, entonces es el momento de visitar el gimnasio.

Un buen entrenamiento de CrossFit en casa permitirá preparar los músculos y el sistema cardiovascular para la realización de entrenamientos más pesados e intensos.

Beneficios del CrossFit

Crossfit Mejora la forma física y el cardio

Uno de los beneficios de Cross Fit es que, a pesar del entrenamiento de alta intensidad, es un método efectivo para desarrollar y mejorar la condición física en un corto período de tiempo.

El Crossfit corrige las posturas

El Crossfit involucra los movimientos naturales que se usan en la vida cotidiana, como levantar objetos, sentarse y levantarse de una silla, saltar, agacharse o correr, entre otros. Estos movimientos nos hacen adoptar malas posturas, a tirarnos en el sofá en lugar de

sentarnos, o a agacharnos para recoger algo en el suelo. El Crossfit por lo tanto, corrige los movimientos de la vida cotidiana y las posturas.

El Crossfit mejora la vida diaria

El Cross Fit mejora la salud y desarrolla la condición física en poco tiempo para tener una mejor calidad de vida: reduce la masa grasa, aumenta la masa muscular, mejora el consumo máximo de oxígeno.

El Crossfit evita el aburrimiento

Este deporte le permite estar en constante movimiento sin someterse a una rutina, ya que los ejercicios son variados. Algo que no se ve regularmente en un gimnasio clásico.

Desventajas del CrossFit

No existen restricciones en cuanto a las cargas, tanto para los entrenadores como para los atletas. Algunos deportistas y profesionales de áreas relacionadas al deporte consideran este punto una desventaja en la práctica de esta disciplina.

En particular, es bastante común escuchar la opinión de que el CrossFit es dañino para el corazón y que quienes lo practican corren un mayor riesgo de sufrir lesiones. Aunque, como en todo deporte, no es recomendable que las personas sin ninguna preparación participen en los ejercicios más intensos. Por lo tanto, considerar este punto una desventaja del Crossfit, es una decisión ambigua.

En conclusión el CrossFit es uno de los mejores entrenamientos físicos

Como en cualquier entrenamiento deportivo, quienes practican el CrossFit, persiguen la tarea de construir un cuerpo eficiente y definido. Sin embargo, a diferencia de las demás disciplinas, el objetivo del CrossFit es crear atletas ideales, gente físicamente más preparada en el planeta. Es por eso que se usa activamente en los deportes de combate y en aquellas actividades que requieran las mejores condiciones de fuerza y resistencia.