

# Que es CrossFit?

CrossFit es un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios funcionales y variados, ejecutados a relativamente alta intensidad.

Es el principal programa de entrenamiento de academias de policía de elite y equipos de operaciones tácticas, unidades militares, campeones de artes marciales y centenares de otros profesionales y atletas alrededor del mundo.

Proponemos un entrenamiento amplio, general e inclusivo. Nuestra especialidad es la no especialización. Nuestros campos son el combate, la supervivencia y muchos deportes.

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 tres principios: variedad, funcionalidad e intensidad.

- 1) **Variedad.** Se refiere a diversificar los ejercicios, la rutina es el enemigo.
- 2) **Funcionalidad.** Se trabajan movimientos para desarrollar habilidades tales como fuerza, potencia, agilidad, resistencia, etc. No se aísla ni localiza músculos específicos. El enfoque consiste en ver el cuerpo como una unidad, no como la suma de partes aisladas.
- 3) **Intensidad.** Se ejercita mediante ejercicios predominantemente anaeróbicos, ejecutados en cortos períodos de tiempo, o intervalos. Los intervalos de alta intensidad mejora ambas áreas: la aeróbica y la anaeróbica.

## Buscamos el desarrollo de los siguientes objetivos

### Primer objetivo

Un programa de entrenamiento cuyo objetivo sea el entregarle a la persona una buena preparación física no debe de estar exento de estos diez puntos.

1. Resistencia cardiovascular/respiratoria: Definida como la habilidad del cuerpo humano para obtener, procesar y transportar oxígeno.
2. Resistencia local: Habilidad del cuerpo o de un sistema particular para procesar, transportar, almacenar y utilizar la energía.
3. Fuerza: Habilidad de una unidad muscular o una combinación de unidades musculares para aplicar fuerza.
4. Flexibilidad: Habilidad para maximizar el rango e movimiento de una determinada articulación.

5. Potencia: Habilidad de una o varias unidades musculares para aplicar el máximo de fuerza en el mínimo de tiempo.
6. Velocidad: Habilidad para minimizar el tiempo que requiere realizar un movimiento.
7. Coordinación: Habilidad para combinar distintos patrones de movimiento y transformarlos en un movimiento singular.
8. Agilidad: Habilidad para minimizar el tiempo de transición de un patrón de movimiento a otro.
9. Balance: Habilidad para controlar el desplazamiento del centro de gravedad del cuerpo con respecto a su base de apoyo.
10. Precisión: Habilidad para controlar el movimiento en una determinada dirección o con una determinada intensidad.

### **Segundo objetivo**

La esencia de nuestro modelo de entrenamiento es que este nos debe dejar apto para cualquier reto imaginable. Entrenamos basándonos en el amplio campo de desafíos físicos a los que somos expuestos a diario y en nuestros deportes, desafíos que no operan bajo ningún mecanismo programado y que nos exigen la mayoría de las veces en forma aleatoria. Dado esta forma de entender nuestra preparación física, nos evaluamos en la medida que seamos capaces de adaptarnos exitosamente a cualquier desafío en relación a otros sujetos.

Lo que esto implica es que nuestro organismo requiere la habilidad de desarrollarse bajo cualquier desafío, incluso en eventos desconocidos o que no hemos entrenado, desafíos combinados en infinitas variaciones. En lo práctico necesitamos que nuestros deportistas se desliguen de conceptos como series, repeticiones, periodos de descanso, en fin todo aquello que haga de su entrenamiento algo predecible y rutinario, ejemplo de aquello es que un montañista está sometido a la acción aparentemente caótica de la naturaleza y él debe saber adaptarse a tales cambios.

Cualquier rutina, por completa que esta sea, contiene elementos que limitan nuestra adaptación. La profundidad de nuestra adaptación está en directa relación con la profundidad del estímulo. Por esta razón en nuestros programas se pueden encontrar entrenamientos de corta, media y larga distancia, de bajas, moderadas y altas cargas. Somos creativos en la implementación de continuos y variados estresores fisiológicos, lo cual define la esencia de nuestro programa, formar seres integrales capaces de resolver con éxito cualquier desafío. No a las rutinas, no a la ultra-especialización.

### **Tercer objetivo**

Existen tres vías metabólicas que proveen de energía a toda actividad humana. Estos motores metabólicos son la vía del fosfageno, la vía glicolítica, y la vía oxidativa. La primera vía, la del fosfageno, actúa en actividades de alta intensidad y de corta duración, hasta 10 segundos aproximadamente. La segunda responde a actividades de intensidad moderada y actúa un par de minutos. La tercera vía, la oxidativa, responde a actividades de baja intensidad y de larga duración.

Nuestro entrenamiento promueve y requiere que seamos competentes en cada una de las tres vías metabólicas. Los efectos balanceados del entrenamiento de estas tres vías determinan cuan profundo y amplio es nuestro acondicionamiento metabólico.

La exclusión de algunas de estas vías a favor de otras, o el abuso de entrenamiento de una de ellas, es el error más común dentro de la preparación física en la actualidad.

Como lo hacemos?

Nos enfocamos principalmente en la implementación de circuitos **multi-modales** basados en la combinación de **movimientos funcionales** ejecutados en **intervalos de alta intensidad**.

**Multimodales:** porque ocupamos por lo general tres disciplinas de donde obtenemos los elementos necesarios para ampliar nuestra capacidad física, estos son: movimientos gimnásticos, levantamientos de pesas olímpicos y powerlifting, y aplicaciones del atletismo.

#### **Movimientos funcionales:**

La importancia de usar movimientos funcionales es que son biomecánicamente seguros y son movimientos que generan una alta respuesta neuro-endocrina.

Usamos ejercicios que describen lo más representativamente movimientos naturales de la biomecánica humana en relación con la experiencia cotidiana de cada persona, los movimientos naturales envuelven múltiples articulaciones, ejemplo de esto es que en vez de entrenar nuestros muslos sentados en una máquina haciendo extensiones de pierna, lo hacemos realizando sentadillas, que es un ejercicio más “real”. Los movimientos funcionales generalmente usan patrones de reclutamiento motriz universales, es decir movimientos que se inician en una secuencia u onda desde el centro de gravedad de nuestro cuerpo hacia las extremidades. Por lo general son movimientos multiarticulares que tienen un efecto neuromuscular de gran valor.

#### **Entrenamiento en intervalos de alta intensidad:**

La clave para desarrollar la resistencia cardiovascular sin perder fuerza, velocidad y potencia es el entrenamiento en intervalos (interval training). Este entrenamiento se basa en controlar el tiempo de ejecución y de descanso de un ejercicio. Podemos controlar la manifestación de un tipo de vía bioenergética variando la duración de estos parámetros y el

número de repeticiones del ejercicio. Buscamos mediante este tipo de entrenamiento aumentar el consumo máximo de oxígeno, aumentar el umbral de lactato y mejorar la eficiencia energética.

Usamos principalmente intervalos cortos a alta intensidad, estimulando principalmente la vía del fosfágeno y la glicolítica, basándonos en estudios que indican que el entrenamiento bajo esta modalidad incrementan la capacidad anaeróbica y también la aeróbica (Dr. Izumi Tabata, et al)

Es necesario tener el suficiente criterio para prescribir estos entrenamientos a cualquier persona, todo tiene que ser en la justa medida y no olvidar que la salud es el objetivo principal de cualquier programa de entrenamiento.

Independientemente que esta sea una de nuestras herramientas preferidas, no abandonamos el uso de entrenamientos de larga duración y baja intensidad, como parte de nuestra forma integral de ver y aplicar la preparación física

Hacemos entrenamientos en solitario, compitiendo contra nosotros mismos o realizamos entrenamientos en grupo, en donde la capacidad de trabajar en equipo es el factor crítico.

Este modelo es aplicable a cualquier segmento de la población, tercera edad, niños, sedentarios...etc. Las necesidades de un deportista y un anciano difieren en el grado y no en la forma. Unos buscan ser funcionales en una competencia, otros buscan mantener su funcionalidad básica. Ser competitivos y ser funcionales son características que se manifiestan a través de mecanismos fisiológicos similares.

**“El secreto está en los movimientos”**