

CrossFit: una disciplina deportiva para alcanzar el máximo potencial

Noticias 24hs | 14-03-2024 | 19:07



El CrossFit es una disciplina que busca mejorar la condición física del atleta, en todos sus aspectos. Además de promover la definición muscular, busca mejorar la resistencia y la fuerza, todo mediante rutinas intensas, pero divertidas que llevan a la persona a su límite, y más allá.

Un entrenamiento físico efectivo no se consigue solamente caminando, o yendo al gimnasio sin una rutina clara. Es necesario contar con un buen método de ejercicios, que esté validado por profesionales y se enfoque en mejorar la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la potencia y el equilibrio. El método más recomendado, por supuesto, es el CrossFit.

Fue en el 1974 que se dieron los primeros pasos del CrossFit, cuando el gimnasta Greg Glassman creó un programa de alta intensidad para entrenar a policías y bomberos, pero fue en 2000 se registró la marca como tal para que cualquiera pueda participar en él. La filosofía del CrossFit se basa en el entrenamiento funcional para mejorar la condición física, mediante ejercicios de alta intensidad.

Un gimnasio CrossFit también se llama 'box', para diferenciarlo de los gimnasios clásicos. Un box de CrossFit está especialmente acondicionado para practicar esta disciplina, y acudir a uno permite realizar un entrenamiento completo e integral, beneficioso para la salud, y efectivo para conseguir cualquier tipo de resultados que pueda tener el atleta.

¿En qué consiste?

Los entrenamientos específicos de CrossFit se denominan WODs, siglas de Workout of the Day (o 'entrenamiento del día'). Cada WOD se centra en trabajar un grupo muscular o habilidad diferente, y este determina los ejercicios que se realizarán, las repeticiones, entre otros factores

importantes para la rutina de ejercicio. Cada día se ejecuta un WOD diferente.

La realización diaria de WOD produce efectos positivos en la salud general. Se ha demostrado que el CrossFit mejora la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular y la salud mental, razones por las cuales es tan recomendable para personas de cualquier edad. Se obtendrá un mejor cuerpo, una mayor resistencia y un estado mental más calmado.

Según los testimonios de los practicantes, el CrossFit no solamente representa mejoras físicas y psicológicas, sino también la sensación de comunidad. Los WOD se llevan a cabo de forma grupal, lo cual promueve el compañerismo y la socialización entre los practicantes, además de la gratificación de superar retos personales con la ayuda de los atletas que los rodean.

Sin embargo, es necesario que los principiantes comiencen de forma lenta, para así adaptarse correctamente a los ejercicios. Es mejor que los recién iniciados se centren en aprender la técnica de cada movimiento, y no en mover grandes pesos, pues así se evitarán lesiones. Además, los descansos y la nutrición son indispensables para iniciar en el CrossFit con buen pie, y beneficiarse de él.

Recomendaciones para escoger un buen gimnasio

Para comenzar en el CrossFit es necesario conseguir un buen gimnasio o box de CrossFit. El factor más importante es que los espacios cuenten con un coach certificado en CrossFit, con la formación oficial que asegure la correcta impartición de las clases. Esto es necesario para asegurar que el entrenamiento sea seguro y efectivo.

En cuanto al equipo que debe tener el gimnasio, lo más importante son el suelo de caucho para amortiguar las barras, un rack bien fijado, discos, mancuernas, zonas para calentar y estirar, amplios espacios para realizar los WOD, vestuarios, entre otros detalles que promuevan el entrenamiento funcional.

Es recomendable, además, que el gimnasio ofrezca clases complementarias que permitan al atleta especializarse todavía más en una disciplina específica. Muchos atletas empiezan con CrossFit, y gracias a ello descubren su pasión por el powerlifting, el yoga o el pilates, por lo que se recomienda que el box cuente con clases de este tipo para que los atletas tengan variedad para elegir.

Finalmente, se debe considerar el ambiente del box. El CrossFit no solo es ejercicio, sino también comunidad, por lo que es recomendable tomar una clase antes de pagar la membresía, para conocer a los miembros del gimnasio y analizar si se puede encajar en tal comunidad, o si más bien se sigue buscando otro lugar donde entrenar.

Autor: Redacción