

CrossFit

Cristian Karlikowski

**La gente busca
una alternativa**

the
**CrossFit
GAMES**

SINCE 2007

JULIO-OCTUBRE
#RetoCrossfit
Desafiando al mito

Investigación

Jaime Andrés Roa y Juan Manuel Herbella sugieren reflexionar sobre el método de entrenamiento que utiliza esta disciplina.



Editor
Julio Maya

Redactores & Cronistas
Aleja Estrada
Damián Di Lorenzo
Juan Lejido

Edición Gráfica
Aleja Estrada

El caso de Manuel López

Por Juan Lejido

Pectoral y abdomen trabajados, brazos fuertes, piernas definidas, el cuerpo perfecto. Siempre es bueno y saludable realizar actividad física, pero los excesos de cualquier tipo suelen causar situaciones inesperadas.

La aceptación del CrossFit fue sorprendente. Desde su llegada al país, los gimnasios clásicos han sido los más afectados y las rutinas creadas por Greg Glassman sedujeron a los amantes del fitness. Sin embargo, por el prematuro crecimiento de esta disciplina y las pocas precauciones que algunos practicantes tienen en cuenta, este deporte va dejando víctimas vinculadas a su nombre.

En julio del 2014 Manuel Ignacio López Pujato se convirtió en el único caso de muerte que ha dejado el revolucionario sistema de entrenamiento en Argentina.

El deportista de 26 años se descompensó mientras se desarrollaba el calentamiento en una clase del gimnasio **BIGG CrossFit Recoleta**, ubicado en Ayacucho 1240. Seguidamente fue trasladado al Hospital Fernández, donde médicos del SAME, al no lograr reanimarlo, lo declararon fallecido.



Ante lo ocurrido, el gerente del box **Ignacio Perillo** publicó un comunicado en Twitter donde aclaraba que López Pujato contaba con el apto físico pertinente, firmado por un médico matriculado. Por su parte, los padres del difunto revelaron que su hijo había sido operado de una cardiopatía cuando era bebé y que por tal motivo su muerte fue súbita.

Este caso elevó a la lupa de la opinión pública a la actividad física extrema y a las precauciones que deben tenerse en cuenta para que, al realizar esta práctica deportiva, se saque provecho a sus beneficios y no se convierta en una amenaza. Sin embargo, la repercusión del fallecimiento de López Pujato estuvo presente unos pocos días en los medios y luego desapareció para que nadie volviera a hablar de ello.

Por esta razón, los esfuerzos para conseguir información sobre el caso de López Pujato no tuvieron resultados. La Justicia y el gimnasio donde ocurrió el lamentable hecho no quisieron dar declaraciones al respecto y nos dejaron con las preguntas preparadas ¿Por qué? ¿Quién tapó todo? ¿Qué advertencia recibió el BIGG CrossFit Recoleta? ¿Qué controles médicos son necesarios para evitar otra muerte?...



DATOS DE INTERÉS

- * El CrossFit está en su máximo apogeo. Sólo en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires hay 66 boxes, el doble que hace tres años. Con unos 23 mil adeptos en el país, factura cerca de \$120.000.000 por año.
- * La inversión necesaria en equipamiento para tener un box, en el que puedan entrenar unas quince personas en simultáneo, ronda los \$200.000. A esto hay que sumar la adecuación del local, lo cual puede llevar el desembolso total hasta \$800.000.
- * La franquicia tiene un valor de tres mil dólares al año y la compañía exige pasar por un proceso de selección y cumplir con una serie de requisitos: un piso especial, revestimiento de las paredes, materiales a usar en las series de ejercicios, etc.
- * Por su gran aceptación se convirtió en la marca que más ha crecido en el mundo, sólo por detrás de Starbucks. Hoy figuran 13 mil filiales distribuidas en 120 países.

Reebok



CrossFit

#RETOCROSSFIT

Por Aleja Estrada

**ENTRE FIERROS, SOGAS,
SUDOR, DOLOR,
LA VENTAJA DE SER MUJER NO EXISTE**

**ENTRE LA VERGÜENZA DE NO PODER,
LA PRESIÓN DE NO CEDER,
SE SIENTE PENA POR AQUEL QUE
FALTANDO TAN POCO DESISTE**

EL DOLOR SE ABRAZA COMO AL MÁS ÍNTIMO DE LOS AMIGOS

**LUEGO LLEGAN LOS MÍTICOS VESTIDOS DE TRAJE
Y SALEN EN CORTOS Y REMERAS SALVAJES,
LISTOS PARA HACER LO QUE MEJOR LES SALE.**

A nadie le gusta ser vencido, menos por su propio cuerpo

Por Aleja Estrada

Fue un viaje, difícil, intenso, doloroso. Con días gratificantes y otros para mandar a la mierda. Cuando despertaba pensaba en CrossFit, comía pensando en CrossFit y al dormir allí estaba husmeando entre mis sueños, locomocionando miedos ante mi imagen llorando por una lesión. Esto no hace a la investigación, pero lo quiero contar: soy de esos desafortunados que rara vez se acuerdan de sus sueños, pero este me lo acuerdo patente. Ahí estoy yo, con un círculo de gente alrededor, todos transpirados y eufóricos gritando "¡Dale Aleja!". Frente a mí una barra con discos enormes a cada lado, y yo aferrada con ambas manos como preparándome para que el suelo desaparezca y la barra no escape de mis puños cerrados; Acto seguido: soy yo nuevamente, esta vez tendida en el piso, desgarrando mi garganta con aullidos de dolor y mi hombro torsionado en una posición anti-natural. Los mismos que antes gritaban, ahora se tapan la boca ante el horror de mi lesión. Fue una pesadilla de esas en las que no diferencias si estás dormido o despierto pero te lo preguntas dentro del sueño. Por eso cuando desperté a las 4:30 am se me fueron las ganas de seguir durmiendo porque la pregunta "¿en qué me estoy metiendo?" no abandonaba mi mente. ¡Dramática! tal vez, pero fueron mis ideas preconcebidas apoderándose de mi subconsciente.

Fueron 90 días, ahora pienso que fueron fugaces. Pero tengo recuerdos y pequeñas historias. En caso de que mi memoria se haga la tonta tengo marcas en el cuerpo innegables.

Amor y odio, eso es, respeto e indulgencia, temor y valentía. Un entrenamiento era para dejar la vida, el no hacerlo no iba a traer consecuencias, pero nunca se entrena solo, y ahí están ellos, los que tras varios meses y años lo dejan todo como si fuese el primer día; y ahí estabas tú dejando poco, robando repeticiones, cargando menos de lo que sabías que podías levantar y entonces atacaba un sentimiento de vergüenza o culpa; no sé exactamente que me hacía bajar la cabeza, respirar hondo y decirme "no te engañes", "vamos por más". Hoy me pregunto por el origen de esa actitud. **Supongo que a nadie le gusta ser vencido, menos por su propio cuerpo.**

Soy **Aleja Estrada**, estudiante de periodismo deportivo en DeporTea y de Comunicación social en la UBA.

La investigación surge de la primera de estas instituciones, donde se pretendía una investigación a fondo sobre algún tema vinculado al deporte. La consigna era amplia y así de amplias nuestras opciones.

Con mi grupo de trabajo elegimos CrossFit. ¿Por qué? Por una muerte de la cual se habló sin parar durante una semana entera en cada rincón del país en el 2014, pero rápidamente se archivó en el rincón del olvido: **La Muerte de Manuel Ignacio López Pujato**, un crossfiter de 26 años, quién en el centro de entrenamiento BIGG CrossFit - ubicado en el barrio Recoleta- cayó al piso a causa de un paro cardíaco mientras entraba en calor.



Inmediatamente todos los diarios hicieron eco de la fatalidad del CrossFit.

Investigamos y al final no hubo mucho más por decir. **El 28 de julio de 2014**, fue a una clase en **BIGG Recoleta** y se descompensó durante la entrada en calor. Médicos del SAME intentaron reanimarlo, pero **llegó sin vida a la guardia del Fernández a las 21:49**. En el caso intervinieron las comisarías 17°, jurisdicción donde está ubicado el gimnasio y la 53° de la Policía Federal Argentina (PFA) correspondiente a la zona del hospital Fernández.

El silencio envolvió al hecho por la declaración de su familia, quienes dijeron que había sido operado del corazón de chico y que se trató de un caso de muerte súbita.

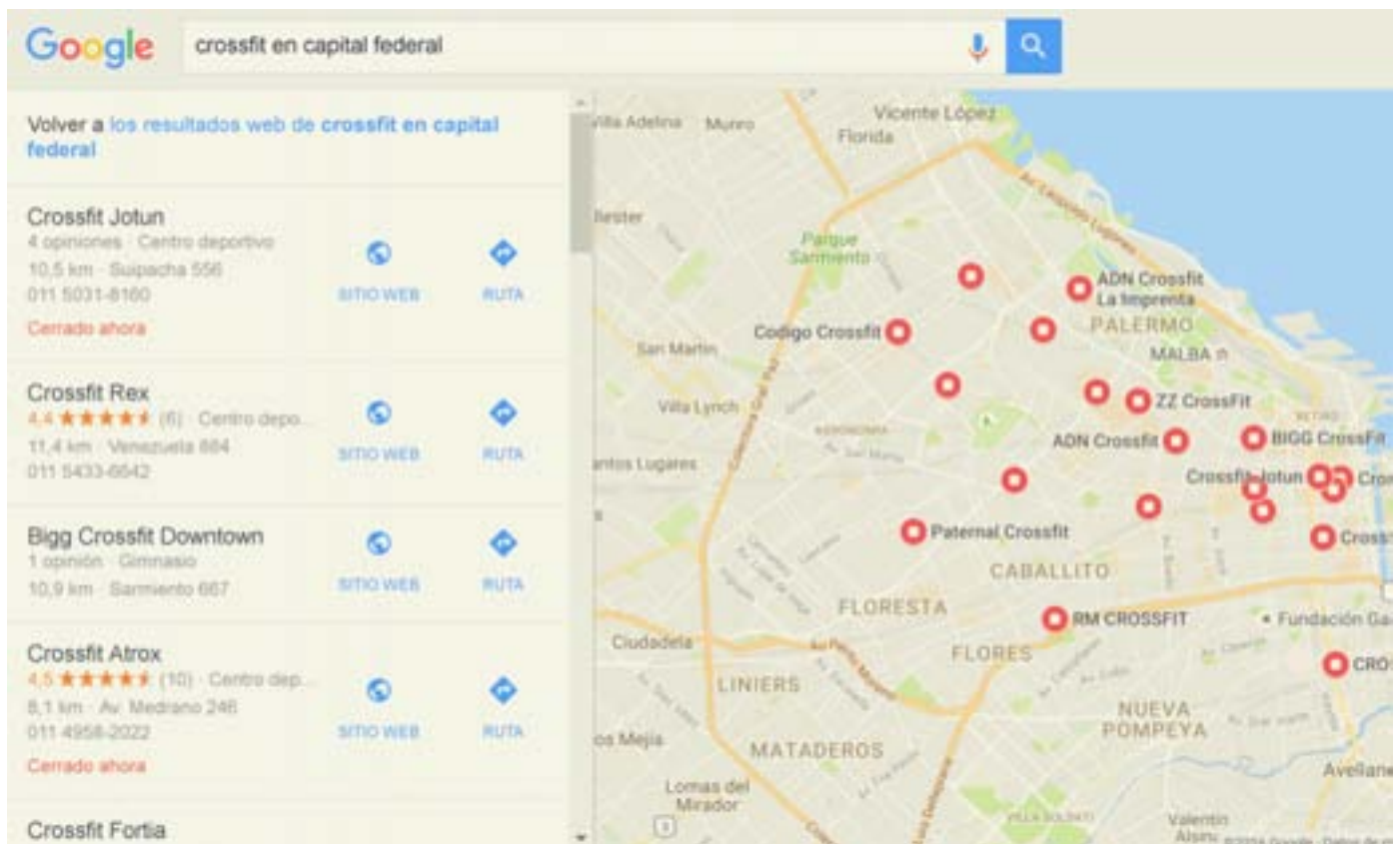
Nuestra investigación tan solo una semana después de iniciada ya había concluido y nuestra ventana de tiempo eran 4 meses. En este momento, ante la duda y la necesidad de saber más, surge esta etapa de investigación experimental o etnografía. Nace del bamboleo de mi mente tras leer una tras otra, notas que se enfrentaban, **en unas el CrossFit era el salvador, en otras el peor de los villanos.**



En esto el CrossFit es muy particular, sino pensemos en qué otras prácticas se ponen tan en duda y tan constantemente. Sin embargo en algún momento se equiparó el "ir al gimnasio" con "ir al box" ¿Qué factor era el responsable de que esta práctica pareciera no morir y por el contrario se ubique cada vez más entre el colectivo social, en cada barrio, entre nuestros discursos, que hablar de ciertos lugares como "Tuluka" o "Bigg" sean asociados de manera inmediata al Crossfit en Buenos Aires y que la misma palabra, "Crossfit" sea entendida por ancianos y niños.



Recorte del diario Clarín en el 2012 que da cuenta de solo 4 centros de entrenamiento de CrossFit en ese momento en todo Gran Buenos Aires.



Esta imagen muestra solamente los centros de entrenamiento avalados por la marca CrossFit de Greg Glassman activos hoy en día en Capital federal. Hay que tener en cuenta que hay una mayoría que no cuentan con la franquicia.

Visité cuatro boxes(como son llamados los centros de entrenamiento), no como periodista; sino como una transeúnte, que en busca de alguna actividad física para mejorar su estado físico y contribuir con su salud, se interesó por saber más de esta disciplina. El primero ubicado en Palermo, otro en Caballito, otro en Almagro y uno más en Saavedra. En los cuatro el discurso recibido fue el mismo: **"Podés empezar cuando querás... en 3 meses se ven los cambios... el Crossfit es para cualquiera, sin limitaciones... es falso lo de las lesiones... aquel chico murió porque se fue de pepas y sufría problemas del corazón, nada que ver con el entrenamiento".**

Así, la propuesta para reanimar el proyecto de investigación fue poner a prueba aquellas afirmaciones, pero ¿Cómo?: viviéndolo. Con esto se explica que el método de la investigación elegido fuera el **Etnográfico** y la técnica **Observación Participante**. Era necesario; si no se vive en carne propia, ¿Cómo hablar con propiedad? ¿Cómo juzgar y arribar a hipótesis que requieren de la experiencia, sin la misma?, es así como dimos inicio al **RETO CROSSFIT**.

A la investigación la nombré: “Reto CrossFit” pensando en someter a prueba esta práctica estadounidense tan reciente y con tanta recepción en nuestros países latino-americanos, a sus promesas, a su fama de “destrozador de articulaciones”, de sobreentrenamiento, y por otro lado de efectivo, de ser apto para la práctica de todo aquel a quien se le ocurra. Esta disciplina llegó a la Argentina en el 2003 directamente del norte del continente.

Hago una aclaración inicial: los ejercicios, técnicas e implementos que serán mencionados en este documento, aparecen en inglés no solo por ser los nombres originales, sino también porque tanto aquí en Argentina como en el resto de países donde se practica, conservan sus anglicismos.

Si bien el investigador tiene la tarea de presentarse en el campo donde desarrollará su trabajo sin prejuicios y descentralizado de toda subjetividad, debo confesar que desde el principio yo mantenía la imagen de una práctica auto flagelante, indiferente a los límites de exigencia del cuerpo humano en favor de mostrarlo como una máquina. Prueba de ello son las inscripciones de “La máquina sos vos” ó “Sin dolor no hay ganancia”, presentes en las paredes de todos los boxes que visité

Mi idea con la elección del método era que la observación transcurriese de forma natural, no condicionada ni inducida, por esto la decisión de pasar desapercibida y de omitir explicaciones sobre el proyecto a cada persona con la que tomara contacto, aunque hubo momentos en que fue necesario. La presencia de una cámara intimidada y resta naturalidad, pero la Go-Pro tiene entre sus virtudes ser pequeña, discreta y silenciosa. Por su lente gran angular no era necesario estarla girando, posicionando o enfocando. Todo en conjunto permitió que las veces que tuve que justificar el "por qué" de mis grabaciones en los entrenamientos fueran muy pocas. En cuanto a mí, no interfirió en mi concentración aunque si condicionó que ejecutara los entrenamientos de la mejor manera.

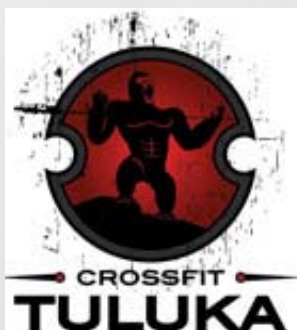
Una anécdota con respecto a este tema fue una pregunta que se repitió en tres ocasiones proveniente de personas diferentes y en momentos dispares: "¿Sos YouTuber?".

La primera tarea fue conseguir el lugar donde entrenaría por tres meses. No se trataba solo de ir e inscribirme en cualquier centro de Crossfit, lo realmente necesario era un lugar donde el/los dueños del local me permitiesen grabar, ya que al final esta investigación sería pública y las imágenes y documentos que de esta surgieran necesitaban de dicha autorización para ser usadas; de lo contrario el material conseguido se resumiría en trabajo perdido.

"Observar es un ejercicio de paciencia y juicio en donde se da cuenta y se detalla todo lo necesario para hacer una descripción rica en detalles. Mientras se observa se puede participar de los fenómenos de estudio. A esto se llama Observación Participante."

Etnografía, cultura e investigación, 2015

Lo encontré después de escribir a cinco centros y hablar en persona en algunos de estos lugares. La primera opción fue BIGG, por tratarse justo del lugar donde ocurrió el hecho que motorizó nuestra investigación, pero un "te agradezco el interés pero no hacemos ese tipo de cosas" del gerente, **Ignacio Perillo**, eliminó esa oportunidad. Días después se me abrió la puerta del **Tuluka**, un centro que cuenta con el reconocimiento de ser el primer lugar avalado de la República Argentina. Me entrevisté con **Nicolás Ini**, uno de los socios de esta marca, quien aceptó mi pedido solo por el hecho de "parecerle interesante". Fui clara y le expliqué que no iba a hacerle intencionalmente ningún tipo de publicidad a su negocio y que si la experiencia resultaba negativa o contradictoria, no iba a aceptar ningún tipo de censura. Con total tranquilidad me dijo "vos movete tranquila, yo estoy seguro que desde el primer mes, si te comprometes, vas a vivir los cambios positivos de los que te hablaron en otros boxes y los que te auguro yo".



Nunca pedí permiso, ni advertí de las grabaciones a los usuarios, ni a los coaches para evitar recibir o condicionar un trato preferencial, pero casi al final se enteraron de mi objetivo allí, después de todo era una chica acomodando una cámara minúscula sin decir nada.

Entrené durante **50 días** los 60 minutos que duran las clases hombro a hombro con otras personas de diferentes estados físicos y edades.

"Para conocer bien a una cultura es necesario introducirse en ella y recoger datos sobre su vida cotidiana"

**Bronisław
Malinowski**

SOBRE EL MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

¿Qué es la etnografía? Es el estudio de personas en sus entornos naturales, entregando la oportunidad a los investigadores de conducir un estudio detallado de un grupo. También podríamos pensarla como una descripción profunda de una cultura o de un grupo de personas que comparten un espacio geográfico, una labor, una práctica, un gusto, una memoria, una realidad.

Las hipótesis deductivas llegan después en la etnografía, no maneja formulas estadísticas porque su rigidez impide dar sentido a los fenómenos de las practicas sociales, sino que pretende una interacción fuerte y real para lograr una narración que no pierda detalles en cuanto a la cultura, la historia y las características del fenómeno social estudiado.

La etnografía era la mejor alternativa, pero requería de tiempo y paciencia. Hacerla a la carrera traía consigo el riesgo de decantar en resultados que ya son "lugares comunes", es decir en conclusiones a las cuales se podría haber arribado sin necesidad de una ardua investigación.

¿Cómo iba a saber yo de los impactos, las dolencias, los mitos si no lo experimentaba por mí misma?

En esta investigación procedo como sujeto participante por considerarme una persona promedio, con un estado físico promedio, sin sobrepeso, obesidad o bajo peso, con un rango de tiempo disponible equiparable a la mayoría de las personas que trabajando buscan en su tiempo libre realizar actividad física.

No tengo problemas cardíacos y mi apto físico realizado en junio del año corriente determinó que estoy en condiciones de realizar este tipo de entrenamientos. Por tanto infiero en decir que puedo representar a un grupo amplio de la población que puede considerar al Crossfit entre sus opciones de método de acondicionamiento físico.

Teniendo en claro las ventajas y peripecias del método había llegado el momento de hacer las preguntas:

PREGUNTAS PREVIAS AL MOMENTO DE INVESTIGACIÓN

- **¿Qué investigar?** El Crossfit como entrenamiento
- **¿Cómo observar?** Con observación participante
- **¿Dónde observar?** En un box en la cadena Tuluca, la mayoría de veces en la sede de Núñez ubicada en Av. del Libertador 8176, Buenos Aires
- **¿Qué observar?** La manera de entrenar, la gente participante como usuario, la interacción, profesionalismo y metodología de los coaches
- **¿Cuándo observar?** Durante tres meses que abarcarían 50 entrenamientos
- **¿Cómo registrar?** Registro audiovisual de video y narrativo por medio de un diario, utilizando redes sociales como Instagram y Facebook con el fin de constatar que fue un día a día, no dando lugar a baches de tiempos, engaños o ventajas
- **¿Cómo analizar?** Estando inmersa, confirmando o refutando hipótesis a partir de la experiencia

PREGUNTAS

al Crossfit

• ¿CUÁLES SON LOS MOTIVOS POR LOS CUALES LA GENTE LLEGA A UN CENTRO DE CROSSFIT?

• ¿POR QUÉ ELIGEN CROSSFIT EN VEZ DE OTROS DEPORTES?

• ¿CUÁL ES LA MOTIVACIÓN EN LA MAYORÍA?

• ¿ES SOLO POR WELLNESS O ES PARA COMPETIR O PERSIGUEN UN OBJETIVO DE FITNESS?

• ¿QUÉ HAY SOBRE LAS LESIONES?

• ¿ES PARA TODO EL MUNDO?

¡MEDIME TODA!

Antes de iniciar, se me advirtió expresamente que mi entrenamiento tenía sí o sí que ir acompañado de un **seguimiento nutricional**, ya que si bien el entrenamiento iba a llenarme de vitalidad, iba a mejorar mi estado físico y mental, era una adecuada alimentación la que iba a hacer visibles los cambios. **El no hacerlo era sabotear el entrenamiento, con ello mi investigación.**

Aquí aparece la **NDA (Nutrición de atletas)**, un grupo de graduados de la UBA, quienes desarrollan programas destinados a deportistas recreacionales y profesionales que tienen como objetivo mejorar su rendimiento deportivo a través de una planificación nutricional que se adapte a las demandas que exige cada actividad. Ellos **durante los tres meses siguieron mi investigación, guardando registros mediante la antropometría** (técnica de medición del cuerpo que ofrece exactitud en cuanto a la proporción real de músculo y grasa en el cuerpo), que ofreció un parámetro exacto para definir mis objetivos y medir así resultados.



La primera antropometría tuvo lugar en el estudio de grabación de Tea y Deporte el primer día de Julio. Allí se me explicó y diseñó un nuevo programa de alimentación. Mi principal desafío era desayunar, práctica que tengo desde unos años olvidada por el agite de los días y las pocas ganas de cocinar. Del estudio salí con datos reales de mi estado y composición física y con un programa de alimentación, no una dieta. La única seguridad que tenía era que este proyecto lo haría de la manera más saludable y segura posible.

Cuando llegó el momento de las mediciones Sentí vergüenza al estar exponiendo mi cuerpo ante la cámara y me causaba fastidio que la pinza de pliegues agarrando indiscriminadamente "mis gorditos" o "pliegues grasos" si acudimos a los tecnicismos.

La antropometría resultó mejor de lo que yo esperaba. Si bien tenía un porcentaje de grasa significativo, no estaba en un rango de sobrepeso. El objetivo planteado no contuvo la palabra "bajar", sino "convertir". Así transformar algunos kilos en masa muscular y reducir pliegues que significan grasa se marcó como objetivo.



El primer día de entrenamiento me sentí perdida, desubicada, lenta, torpe y me fue muy reconocible por la presencia de otros. Mientras yo cargaba kilos con mucho trabajo una barra de seis, ellos cargaban barras de mayor grosor y con discos que se veían muy pesados. En esta primera experiencia hubo varias mujeres, situación que en la mayoría de mi investigación no ocurrió. Por lo general siempre hubo minoría de mujeres en mis entrenamientos y hasta hubo ocasiones en que fui la única mujer.



SOY MIEMBRO Y EXTRAÑA

Cuando salí del box ubicado en Palermo, mi pensamiento inmediato fue, "esto no es ni extremo, ni difícil. Creo que no es necesario hacer esta etnografía".

Las primeras dos semanas transcurrieron y yo aún me sentía "sosa" con la técnica y hasta ese momento, nunca había salido realmente cansada.

Mientras iban pasando los días y ya más familiarizada con las personas de la sede Núñez-lugar donde por cercanía a mi casa entrené la mayor parte del reto-, fui experimentando por orden de los coaches un crescendo en el peso que cargaba. En la semana 2 ya trabajaba con una barra de 10 kilos y no sé con exactitud en que momento me dejó de costar.

Los coaches, por lo general dos por clase, estaban siempre supervisando la técnica. Justamente **la clase está dividida en dos partes: la primera mitad es de solo técnica, postura adecuada, motorización de los distintos tipos de ejercicios, explicación de los errores que suelen cometerse y funcionalidad de los movimientos; la segunda mitad se dedicaba a cumplir el WOD (Work Of the Day), es decir "combinaciones de ejercicios que se propone para cada día.** El objeto es crear un atleta completo.

Todos estos WOD están compuestos de ejercicios de gimnasia, levantamiento de pesas y aeróbicos."

Un WOD puede durar desde 4 hasta 30 minutos. El tiempo de calentamiento y enfriamiento hacen que en total el entrenamiento dure de 45 minutos a una hora.

Si bien la clase es grupal hay una frase que escuche desde el primer al último día: "vamos a cargar la barra de acuerdo a lo que cada uno pueda, máximo N número de kilos hombres y máximo N número de kilos para las mujeres. Prueben tres repeticiones y si cuesta bajamos el peso"

En la semana tres ya estaba usando una barra identificada con una cintita amarilla que significa que pesa 15 kilos. Debo decir que solo hasta el momento de redactar esta investigación me di cuenta de la magnitud de incremento de la fuerza que experimenté.

La antropometría numero dos tuvo lugar, pero no esperaba mayores cambios, era yo mirándome al espejo cada día sin percibir nada significativo, pero los cambios estaban ahí.



Había perdido en la balanza **600 gr**, decepcionante, pero la medida real me entusiasmó. **Más de un kilo y medio de grasa se había ido y 850 gramos de músculo tomaban lugar en mi cuerpo.** Allí estaban Rosario y Martin, mis nutricionistas, felicitándome porque el progreso del día cero al 30 era cuantificablemente demostrable.

La primera semana del **segundo mes** comenzaba con una incertidumbre, porque un viaje a Brasil por motivo de los Juegos Olímpicos se cruzaba ese primer jueves del mes de Agosto. Y ¿Qué iba a pasar con la investigación y el entrenamiento?, ¿lo iba a abandonar por 15 días? **No era opción: Me lo llevaba en la maleta.**

A todo esto, la alimentación venía muy bien, acorde al plan que no me pareció difícil de seguir, al final podía comer de todo pero en momentos específicos y porciones racionadas. Sin embargo cuando viajo suelo poner en un lugar muy secundario a la comida y solo el sentir hambre me lleva a detenerme para darle lugar.

En el **RetoCrossfit** tenía que comportarme diferente a este respecto. No voy a mentir, comí Salgados, Brigadeiros, sucos y muchos helados de Açaí, pero en medio de todo, me cuidé y llegué al punto de llevarme un tupper a la playa.



Río de Janeiro

En **Río**, mis entrenamientos tuvieron lugar en **CROWN CROSSFIT**, un lugar que al igual que el **TULUKA** está avalado por la marca oficial perteneciente a Rebook, en el box ubicado en Rua Barata Ribero,99 en Copacabana.

Se me hablaba en portugués y rápidamente se percataron de la cámara, tal vez porque este box era pequeño y de cierto modo yo era novedad. Una extranjera que en vacaciones no abandonaba su entrenamiento.

Creo que por evitarse la tarea de entender mi “portuñol” no me preguntaron por la finalidad de mis grabaciones diarias durante los 5 días que asistí.

El clima hizo el trabajo más arduo, pero para ese momento del reto **ya había dejado de sentir las contracturas y dolores musculares típicos de cuando se inicia una actividad física.**

Justamente el calor de la ciudad carioca me hacía transpirar como nunca antes en Buenos Aires y el desgaste era mayor, porque cada día asistía a un estadio a ver algún deporte olímpico y entre el viaje, las largas caminatas, además de la energía que consume la emoción de ver ciertas competencias y a ciertos deportistas, la falta se podía justificar. Me siento orgullosa de decir que no fallé a la investigación.



El último mes

En este tramo final entrenaría 5 veces por semana. Mi cuerpo estaba adaptado sin dudas, seguía mostrando resultados y mi fuerza me tenía sorprendida. Algunas personas, compañeros de la facultad, compañeros de casa y hasta contactos en redes sociales se me acercaban o me escribían solo para decirme que notaban mis cambios.

Es el momento justo para explicar algo: en estos tres meses me convertí en el contacto en Facebook e Instagram que publicaba cada día, esa que publicaba que comía, como se sentía, todas cosas parte de un comportamiento que nunca antes tuve en redes sociales.

Constantemente advertí que se trataba de una investigación, pero algunas personas) hasta el día de hoy) piensan que lo hacía porque sí. Aclaro en este documento que fue estratégico y los motivos son los siguientes:

1- No dar lugar a la duda que fue un día a día en tiempo real, con las sensaciones inmediatas y las apreciaciones no manipuladas que aparecían en el instante.

2- Observar la aceptación o rechazo de un grupo amplio y diverso en sexo, rango etario, diversidad de intereses, diversidad de origen y ubicación geográfica.

Lo que ocurrió fue que mi Instagram personal se convirtió en el Blog de la investigación, pasé de tener 82 seguidores de solo amigos y familia, a tener casi 1.100 al finalizar el reto. No es casual que la mayoría sean de Estados Unidos, donde nació y es más popular esta práctica.

Hubo una mala decisión de mi parte en la investigación. Pese a las advertencias de los nutricionistas y de personas cercanas, incluí la Dieta Paleolítica, la cual se trata de un régimen bajo en carbohidratos que elimina por completo los productos lácteos y los cereales. Sólo comprende entre 20% y 40% de carbohidratos, así como entre un 20% y 35% de proteínas, y entre un 30% y 45% de lípidos.

Se me hizo eterno el último mes, no solo por los 5 días de entrenamiento que me consumían bastante tiempo de mis semanas, sino también porque no parecía tener mucha energía para afrontarlos por el tipo de alimentación.

Sin embargo en cuanto a progresos, el más identificable fue la fuerza. Pasé de levantar aquella barra del primer día de 6 kg que tanto trabajo me costó, a levantar más de mi propio peso corporal.

En este punto ya comenzaban a aparecer respuestas a las preguntas del objeto de investigación:

¿Cuáles son los motivos por los cuales la gente llega a un centro de crossfit?

Puedo afirmar que las personas llegan en busca de wellness (bienestar), pero no solo eso. Buscan también relacionarse con otras personas y la ventaja de hacerlo en un lugar, sea de Crossfit, sea un gimnasio o un club deportivo, otorga a los sujetos un tema en común sobre el cual entablar sus primeras conversaciones.

Prueba de ello es encontrar personas que llegan hasta media hora antes para conversar mientras se espera el turno o se queden después de su entrenamiento compartiendo un café o hasta unos huevos revueltos que preparaban en el mismo Bar del Tuluca.

También es común que se concurra en el mismo horario, por lo que las clases de cada hora las componen casi siempre los mismos usuarios que en definitiva establecen relaciones interpersonales más o menos cercanas y hasta hay quienes encuentran allí una persona con la cual hacer los trabajos que son en grupo, porque guardan similitud en estado físico, en experiencia u antigüedad en la práctica y en capacidad o resistencia.

¿Es para todo el mundo?

De entrada, tomando como parámetro y muestra el valor monetario de practicarlo, podemos decir que no. Por ejemplo, \$170 Reales fue el valor que pagué por una semana en el CROWN. La realidad es que es un monto que el grueso de la población no me puede pagar. Tomando como referencia Argentina, en el TULUKA, lugar de muestra, la mensualidad es de mínimo 800 pesos hasta máximo 1.270 pesos argentinos dependiendo del número de veces que se desee entrenar por semana.

Sí decimos que el suelo mínimo en argentina es de \$8.060 , el dinero que una persona podría destinar a practicar Crossfit supera el 10% de sus ingresos. Midiendo el costo de vida, pagar el gimnasio no entra en las prioridades vitales de la destinación del presupuesto de las personas. También la realidad es que un alto porcentaje de la sociedad ni siquiera puede acceder a ese salario mínimo y vital.

¿Qué hay sobre las lesiones?

En medio de los Bazucas experimenté un golpe en la espinilla mientras realizaba los Jumping Box, las ya formadas ampollas en las manos ocasionadas por el peso y la fricción que soportan las manos durante el entrenamiento, se “abrieron” en pleno entrenamiento dejando a su paso ese ardor infernal que dura hasta que sana y se reaviva con el simple contacto con el agua; sin embargo sí hubo una lesión, pero fue ajena. Allí estaba un mujer, de entre 25 y 35 años subiendo la soga (Ropping climb), por enseñarnos a algunos cómo se hacía fuera de la supervisión de los coaches, y al bajar abusó de la altura y se dejó caer. Allí su tobillo sufrió el deseo de exhibición de esta mujer y se dobló por soportar todo el peso de su cuerpo luego de una caída descuidada, segundos después ella estaba llorando a los gritos “caralho caralho”, con todos a su alrededor auxiliándola. Los coaches enfadados pidieron que se evitaran accionares sin la debida supervisión de ellos mismos. Todos supimos que fue culpa de la mujer.



Al regresar a Buenos Aires, la tercera antropometría no daba espera. En mi cabeza no había chances de haber bajado ni un gramo, es más en la mañana mientras iba a encontrarme con Rosario en su consultorio, iba recordando todos los “gustitos” que me di, pero me alentó el hecho de que desde el inicio de la investigación ni una gota de alcohol me sobó el paladar. En Rio fue doble el desafío porque ante la sed de n los escenarios deportivos la oferta era limitada a agua o a cerveza Skol por la cual te daban un vaso de edición especial de los Juegos y en

[illegible]

El último mes

traía consigo otro requisito:

en este tramo final entrenaría 5 veces por semana. Mi cuerpo estaba adaptado, seguía mostrando resultados y mi fuerza me sorprendía.

Algunas personas, amigos de la facultad, compañeros de casa y hasta contactos en redes sociales se me acercaban o me escribían solo para decirme que notaban mis cambios.

¿YOUTUBER?

¿EGÓLATRA?

Es el momento justo para explicar algo: en estos tres meses me convertí en el contacto de Facebook e Instagram que publicaba cada día, esa que contaba desde que comía, hasta cómo como se sentía, todas cosas parte de un comportamiento que nunca antes tuve en redes sociales.

Constantemente advertí que se trataba de una investigación, pero algunas personas (hasta el día de hoy) piensan que lo hacía porque sí.

En realidad todo fue estratégico y los motivos son los siguientes:

1- No dar lugar a la duda de que fue un día a día en tiempo real, con las sensaciones inmediatas y las apreciaciones no manipuladas que aparecían en el instante.

2- Observar la aceptación o rechazo de un grupo amplio y diverso en sexo, rango etario, diversidad de intereses, diversidad de origen y ubicación geográfica.

Lo que ocurrió fue que mi Instagram personal se convirtió en el Blog de la investigación, pasé de tener 82 seguidores de solo amigos y familia, a tener casi 1.100 al finalizar el reto, que por cierto, no es casual que la mayoría sean de Estados Unidos, donde nació y es más popular esta práctica.



Hubo una mala decisión de mi parte en la investigación.

Pese a las advertencias de los nutricionistas y de personas cercanas, incluí la Dieta Paleolítica, la cual se trata de un régimen bajo en carbohidratos que elimina por completo los productos lácteos y los cereales.

Sólo comprende entre 20% y 40% de carbohidratos, así como entre un 20% y 35% de proteínas, y al rededor de un 30% y 45% de lípidos.

Se me hizo eterno, no veía la hora de que terminara el último mes, no sólo por los 5 días de entrenamiento que me consumían mis semanas, sino también porque no parecía tener mucha energía para afrontarlos por el tipo de alimentación.

La respuesta de los nutricionistas fue que al ser un régimen extremadamente limitado en carbohidratos, la energía sería igual de escasa, pero me ganó mi terquedad característica y las ganas de poner a prueba absolutamente todo lo que involucrara al CrossFit

Sin embargo en cuanto a progresos, el más identificable fue la fuerza. **Pasé de levantar aquella barra del primer día de 6 kg que tanto trabajo me costó, a levantar más de mi propio peso corporal.**



También la resistencia. Siempre termine los entrenamientos, pero la dificultad la marcaba el peso y hasta el último día logre terminar mis WOD aunque la poca energía por la dieta me hiciera tan difícil continuar el día sin dormir en mis viajes.

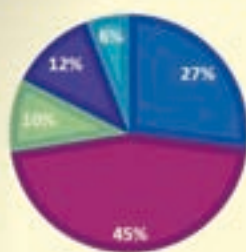
Si bien cada organismo es diferente, debo decir que fue una pésima elección para mí. Experimente los síntomas de la dieta durante todo el mes, estaba cansada, de mal humor, con acidez constante, con una sed insaciable y en mi realidad la carne no ocupa un lugar privilegiado, por tanto desayunar pavo, tocino, jamón o pollo no me fue para nada agradable. Las restricciones me resultaban exageradas, comer fruta no era la mejor opción y me olvide por un mes de una galleta o un trozo de pan.

La dieta era demasiado, aunque el fundamento y plan de alimentación (no tan restrictivo) considera que debemos volver a la alimentación viva, no procesada, libre de químicos y procesos industriales. En eso estoy de acuerdo, pero la gota que rebaso el vaso fue que me alteró hormonalmente. Uno de los síntomas más temidos me afectó: “La restricción de calorías a través de una dieta extrema o ejercicio extremo puede conducir a deficiencias nutricionales, metabolismo más bajo y puede provocar que los ciclos menstruales se detengan completamente”. Mi ciclo menstrual durante el tiempo que sostuve la “paleo” desapareció hasta semanas después de, por obvias razones, darla por terminada. En mi caso, la dieta paleo solo me dejó 100 gr menos, pero evaporó un kilogramo de masa muscular y el resto se compenso con masa adiposa y sumado a eso alteró y perjudicó mi equilibrio hormonal. En conclusión: no me sentó nada bien.



FRACCIONAMIENTO 5 MASAS

ÚLTIMA MEDICIÓN



Evolución de la composición corporal



ALEJA ESTRADA

Edad: 23 años

FRACCIONAMIENTO 5 COMPONENTES (D. Kerr, 1988)

		Masa Adiposa	Masa Muscular	Masa Residual	Masa Ósea	Masa de la Piel	Masa Total	Suma 6 pliegues	Índice cintura/cadera	IM:O
Medición 1	Kg	17,77	26,85	5,93	6,68	3,37	60,60	88,50	0,740	4,02
	%	29,32%	44,31%	9,78%	11,03%	5,56%	100%			
Medición 2	Kg	16,20	27,70	5,98	6,68	3,44	60,00	75,00	0,730	4,15
	%	26,92%	46,04%	9,94%	11,38%	5,71%	100%			
Medición 3	Kg	15,50	28,11	5,79	6,68	3,42	59,50	70,50	0,723	4,21
	%	25,98%	47,12%	9,71%	11,46%	5,73%	100%			
Medición 4	Kg	16,14	27,14	5,97	6,68	3,48	59,40	73,00	0,735	4,06
	%	27,06%	45,48%	10,00%	11,66%	5,82%	100%			

Como explique al principio, **el Crossfit también combina ejercicios de gimnasia olímpica**. Para mí fue grato recuperar habilidades perdidas como caminar en las manos, saltar, subir la sogu, y hacer volteretas en las anillas.



En los últimos días del tramo final, debo confesar que me sentí muy complacida al ver la vitalidad y facilidad con que podía hacer ejercicios que al principio me resultaban imposibles. Pero lógicamente se esperan de una experiencia así cambios físicos. He aquí una foto del primer día y una del último día. Solo hasta el momento de poner las fotos en comparación dimensioné el cambio que todos veían menos yo.



Hora de las conclusiones finales

Las siguientes PREGUNTAS DEFINITIVAS AL OBJETO DE INVESTIGACIÓN, serán respondidas de acuerdo a mi experiencia personal alcanzada por la etnografía

- **¿Cuáles son los motivos por los cuales la gente llega a un centro de Crossfit?**

En búsqueda de realizar actividad física, llegan al Crossfit que por la popularidad de la que goza en los últimos años se convierte en una opción muy atractiva.

- **¿Es solo por wellness o es para competir o persiguen un objetivo de fitness?**

La mayoría llega por wellness, pero en el camino se aficianan cuando ven resultados y progresos. Muchos terminan compitiendo en eventos para aficionados que se realizan esporádicamente y cada vez más frecuentemente.

- **¿Es solo por wellness o es para competir o persiguen un objetivo de fitness?**

La mayoría llega por wellness, pero en el camino se aficianan cuando ven resultados y progresos. Muchos terminan compitiendo en eventos para aficionados que se realizan esporádicamente y cada vez más frecuentemente.

- **¿Por qué eligen Crossfit en vez de otros deportes?**

Por los rápidos resultados que se les prometen y se observan en otros practicantes de Crossfit. También por moda.

- **¿Cuál es la motivación en la mayoría?**

Persiguen un objetivo físico, pero en el proceso también entablan relaciones interpersonales. Los motiva el estar desafiando constantemente sus propios límites de resistencia, fuerza y habilidad.

- **¿Es para todo el mundo?**

No. En definitiva solo a partir de una clase media-alta podrán acceder, dado que los precios son altos, tanto en un box reconocido como el Tuluka, como en boxes barriales. Tampoco personas con problemas cardiacos como en el caso de Mariano Putajo, ni con problemas articulares por el simple desarrollo del entrenamiento. Para el resto de las personas si es apto, ya que si bien las clases son grupales, el entrenamiento es contradictoriamente intimo. Soy YO quien determino mi límite.

¿Crossfit si?

¿Crossfit no?

Al finalizar el reto se me preguntó si iba a continuar; muchos lo dieron por hecho porque según ellos se me veía muy motivada.

Uno de los riesgos de la investigación con observación participante son los cambios en el observador, entre ellos el cambio más problemático es "convertirse en nativo".

No sé si me "convertí" a lo que muchos llaman la "secta crossfitera", pero luego de dos semanas de alejarme para redactar el presente relato que ya leyeron, descubrí que quiero y pretendo descubrir más capacidades de mi cuerpo.

El box es efectivamente un lugar para relacionarse en un contexto totalmente sano, entonces ¿Por qué no? Con esta experiencia conocí personas de las cuales recibo un abrazo fuerte cuando llego al box, sonrisas de lejos y un tono de familiaridad al pronunciar mi nombre. Los profesores en esta sede al llamar a lista de las personas que previamente se inscribieron, conocen a cada uno por su nombre y se extrañan cuando alguien que reservó no llega o directamente cuando alguien que concurre no asiste. Es motivador que en medio del entrenamiento se te acerquen y te digan "muy bien Aleja", "eso es", "una más", "excelente trabajo"... Sos vos venciendo tus resistencias y eso te eleva el ego a la estratósfera.

Ahora entiendo por qué hay personas que vuelven cada día desde hace hasta 6 años. Experimenté cambios físicos que llegaron solo por mi esfuerzo, pero también por un acompañamiento tanto nutricional, como en la práctica de este modo de entrenamiento.

La realidad es que al final de todo seguiré principalmente porque descubrí que hacer CrossFit me divierte, que como mujer la resistencia y fuerza no me detienen, ni establecen por mi género un límite, sino que trabajo sin restricciones, desventajas, ni diferencias con varones en un lugar donde la superioridad la busca cada uno en referencia a sí mismo. Voy a seguir porque amo ver relegado el prototipo impuesto de belleza en una práctica en donde justamente en la fuerza es cuando más bella me siento. Me quedo, al menos por ahora porque el CrossFit es un deporte y el deporte en si no mata, por el contrario me recuerda que estoy muy viva. La fatalidad se encuentra ante las pretensiones desmedidas y el chantaje desmezurado a un cuerpo que aunque maravilloso, versátil y mágico, tiene límites como todo en esta vida.

Somos libres de inventarnos a nosotros mismos. Somos libres de ser lo que se nos ocurra ser. El destino es un espacio abierto y para llenarlo como se debe hay que pelear a brazo partido contra el quieto mundo de la muerte y la obediencia y las putas prohibiciones
- Eduardo Galeano.

Cristian Karlikowski: “La gente busca una alternativa diferente, que no sea lo que ofrece un gimnasio convencional”

Por Damian Di Lorenzo

Actualmente Karlikowski está a cargo del Ronin Gym, un gimnasio de alto rendimiento deportivo ubicado en Florida en el partido de Vicente López. Lleva una vida movida: por las mañanas entrena en el CeNARD con el seleccionado argentino de lucha, luego parte hacia su trabajo en la Aduana, donde permanece hasta las 16 y más tarde cumple con su horario de clases en el box.

- ¿Cuándo comenzaste a desempeñarte en las artes marciales?

Comencé a los 4 años iniciándome en judo, lo cual practiqué durante 10 años. Con el pasar del tiempo empecé el entrenamiento de lucha y le encontré el gusto. Fue tanto el agrado hacia esa disciplina que terminé reemplazándola por sobre el judo. También me sumergí dentro de otras especialidades pero como reto personal.

- ¿Y cómo fue eso de rotación de disciplinas? Habiendo practicado varias, ¿Tenés alguna preferida?

Mi favorita es la lucha olímpica, que es mi especialidad. A su vez me gusta competir en MMA (*), entrar a la jaula como un desafío pero mi deporte es la lucha, tanto de estilo grecorromana como libre brasileño (Luta Livre)



El entrenador de alto rendimiento deportivo CrossFit Cristian Karlikowski dedicó toda su vida al deporte, desde muy chico practicó y compitió en judo y lucha. Sin embargo, cuando le fueron pasando los años apareció la necesidad de hallar un trabajo, por eso se vio obligado a combinar su labor como despachante de aduana con su pasión.

- ¿A qué crees que se debe la popularidad que ha adquirido el CrossFit en el último tiempo?

En mayor proporción es porque la gente busca una alternativa diferente, que no sea lo que ofrece un gimnasio convencional de musculación ni salir a correr. Entonces optan por algo aeróbico de un término medio y ahí es donde surge el crossfit. Es un poco de pesas 'anaeróbicas' con un poco de circuito físico de carácter cardio-aeróbico. Asimismo su divulgación se debe a la televisación de competencias como los CrossFit Games que juntan a atletas de elite mundial.

(*) MMA, del derivado en inglés -Mixed Martial Arts- son eventos organizados para peleas de uno contra uno que se caracterizan por su variedad de artes marciales. Mayormente conocido en Latinoamérica bajo el nombre de "Vale todo".

- **De eso se trata entonces, de adquirir potencia y estabilidad física...**

Si, y además, significa un cambio de hábitos: cambiar el cuerpo y el estilo de vida que llevan a punto de alterar la dieta, descanso e intensidad. Es un complemento de ejercicios de fuerza y ejercicios aeróbicos en una batería de trabajo, en un mismo circuito. A diferencia de los gimnasios tradicionales, que solo implican fuerza, el crossfit ofrece un entrenamiento distinto.

- **¿Es fundamental el rol del entrenador en cuanto a la motivación?**

Si, por supuesto. Uno alienta al alumno estimulándolo, teniéndole paciencia. Estándole encima de verdad. El practicante se debe sentir observado, corregido y felicitado porque le están enseñando. Tampoco sirve de mucho alentar a gritos de "Son máquinas" o "Vamos bestias..." con un grupo muy numeroso porque es una actividad que requiere de un seguimiento personalizado. Hasta familiarizarse con el trabajo, es recomendable permanecer al lado del instructor y que él corrija posibles errores de ejecución que puedan ocasionar lesiones.

- **Siendo una actividad de exigencia ¿Cuál es su límite de edad?**

Eso depende del objetivo de cada uno. Obviamente el cuerpo debe estar mayormente desarrollado lo que excluye a los niños. En el ámbito profesional tiene su vencimiento como en todo deporte, como sucede en el fútbol o con el tenis que pasados los 35 años ya se está grande. Pero si se ejerce de manera amateur se puede hacer mientras el cuerpo lo resista, de todas formas es consecuencia de las lesiones.

- **¿El CrossFit expone a sus practicantes a lesiones?**

Muchos son los casos en que la lesión tuvo tanta gravedad que provocó el alejamiento del Crossfit. Lesiones de tipo muscular, hasta en la columna como en varias articulaciones de miembros inferiores y superiores. Generalmente, es gente que no tenía un entrenamiento previo y no sabía aplicar la técnica adecuada. Es probable que los lugares a los que concurrían no fueran supervisados de un modo estricto. Esto suele pasar cuando los grupos suelen ser más numerosos de lo recomendado para cada instructor y eso excede las posibilidades de control. Es un entrenamiento de alta intensidad, no apto para principiantes o personas de baja condición física.

- **¿Cuál es la finalidad del Crossfit?**

Es un entrenamiento moderno de auto-superación. Pero de no ser profesional, tiene como finalidad el bienestar propio tal como cualquier otra actividad física. Mucha gente lo hace con la excusa de hacer ejercicio por el simple motivo de transpirar y eso está perfecto. Lo primordial de la gimnasia es aprovechar el tiempo recreativo de manera saludable. Al crossfit aún no lo llamaría deporte sino un nuevo estilo de entrenamiento que seguramente se convertirá en deporte en el corto plazo.



- ¿Cuáles son los pros y contras del Crossfit?

PROS: Es una ejercitación que mejora la capacidad aeróbica y la coordinación: incrementa la resistencia y optimiza el desempeño en diferentes actividades; la agilidad: el peso corporal disminuye (índice de masa corporal más saludable y alejado del sobrepeso y la obesidad); y tonifica los músculos: menor grasa corporal más ganancia de masa magra. Sistema cardiorrespiratorio: en cada latido se mueve más sangre, el corazón puede bombear mayor cantidad y hace que la sangre circule con más fuerza. Menor fatiga muscular: al trabajar a nivel muscular de forma repetida y con descansos breves los músculos se acostumbran a trabajos de alta intensidad mantenidos en el tiempo.

CONTRAS: No abundan profesores que estén bien instruidos. Muchas veces proponen hacer ejercicios que en caso de no ser bien realizados conllevan a duras lesiones. Se tendría que avanzar en la capacitación que hay para los entrenadores de Crossfit. El riesgo de lesión está latente. En las clases se ven ejercicios muy intensos, no aptos para todos, como pesos muertos, saltos, dominadas, trabajos con anillas o barras, entre otros.

Es un entrenamiento de alta intensidad, en el que los movimientos son libres (no están dirigidos por máquinas), por lo tanto, si no se realizan con una correcta biomecánica, habrá más probabilidades de cometer errores y, por consiguiente, de que se produzcan lesiones.



PARA

PRINCIPIANTES

RECOMENDACIONES MÉDICAS

Distraerse, ejercitarse y salir del estrés cotidiano son las razones que presentan los crossfiteros para realizar estas rutinas. Sin embargo dos profesionales en medicina del deporte, Jaime Andrés Roa y Juan Manuel Herbella, solicitan reflexionar sobre el método de entrenamiento que se utiliza en esta práctica.

Por Julio Maya

Músculos hipertrofiados, remeras inundadas de transpiración y el aplauso final del grupo. Desde la aparición del Crossfit, en Estados Unidos, la cantidad de adeptos no ha parado de aumentar, competencias regionales, nacionales y continentales avalan su crecimiento. Por un lado, esta disciplina se ha convertido en sinónimo de resultados y de cuerpos esbeltos, y por otro, cuestiones médicas aumentan interrogantes y detractores. ¿Qué es Crossfit?

El doctor colombiano Jaime Andrés Roa definió Crossfit como una actividad física integral, que permite entrenar una gran diversidad de capacidades físicas como la resistencia aeróbica, la fuerza, la resistencia muscular, la flexibilidad, la potencia, la velocidad, la coordinación y la agilidad. Además añadió: "Esta disciplina tiene la ventaja de contar con múltiples ejercicios que le dan variedad al entrenamiento y que pueden realizarse de manera individual o en grupo, lo que produce pluralidad y genera beneficios desde el punto de vista psicosocial".

Por su parte el médico Juan Manuel Herbella advirtió que practicar este deporte sin restricciones o bajo la ausencia de controles médicos puede convertirlo en un arma de doble filo para las personas que nunca han realizado ningún tipo de rutina deportiva, y aseguró que el uso de dietas para acelerar o mejorar los resultados se debe hacer bajo la indicación de un profesional.



Generalmente, después del entrenamiento, los crossfiteros terminan tirados en el piso con la lengua por fuera y con la mirada perdida, como si estuvieran invocando a un ser supremo para que el alma tome el viaje de retorno a sus cuerpos. Las exigentes rutinas que se dictan en estos recintos no pierden un solo segundo y llevan al límite a los participantes. Por consiguiente el ex preparador físico del equipo de ciclismo Movistar, Roa, aseguró: "Al ser una actividad física intensa, sus sesiones de entrenamiento suelen ser cortas, optimizando de esta manera el tiempo del ejercicio. Por esa razón se deben tener en cuenta varias consideraciones para aquellos que desean empezar con esta modalidad de entrenamiento".

Advertencia que deberían tener en cuenta todos los boxes, que frente al gran crecimiento de este deporte, en el país, cuenta con la desventaja de no tener, en la mayoría de los casos, personal capacitado para brindar una enseñanza optima en el desarrollo de las rutinas.

Comúnmente los crossfiteros tienen la mente puesta en el resultado y en completar o hacer más repeticiones que el compañero de al lado. Sin duda alguna, la locura por competir y la necesidad de verse bien se han combinado en el mismo recipiente. Ante esto, Juan Manuel Herbella aseveró que el aumento progresivo de cargas, ya sea de peso o de entrenamiento, puede elevar el riesgo de sufrir lesiones, y afirmó: "No toda señal de fatiga o dolor debe ser necesariamente desatendida".



Asimismo, el facultativo Roa recomendó que es necesario contar con el calzado deportivo apropiado, realizar una fase de calentamiento de unos 10 a 15 minutos, antes de empezar con los ejercicios de mayor intensidad, y cumplir con una adecuada hidratación (antes, durante y después de la actividad).



Finalmente el ex preparador físico del América de Cali, Roa, indicó que para beneficios cardiovasculares generales no es necesario llevar el cuerpo al límite, y concluyó: "Un ejercicio de intensidad moderada a vigorosa (sin llegar al máximo) es suficiente para obtener los resultados del Crossfit. La aparición de dolores o lesiones musculoesqueléticas durante este tipo de entrenamiento puede sugerir que se está exigiendo al cuerpo más allá de lo recomendado o no se está permitiendo al organismo adaptarse adecuadamente a las cargas".



De esta manera, los dos especialistas expusieron sus expertas recomendaciones. El Crossfit funciona, es un deporte excepcional, pero se deben tener cuidados, porque cuando el primerizo logra superar el primer mes de entrenamiento, sobre sus hombros reposa la responsabilidad de reconocer el estado límite de su cuerpo. Entonces, a los que consideran este ejercicio como una vía directa para saciar sus complejos de inferioridad y satisfacer el deseo de perder esos kilitos de más, las puertas de aproximadamente sesenta boxes, ubicados en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, están abiertas de lunes a sábados.

Un evento para determinar
Al "Más Apto en la Tierra"

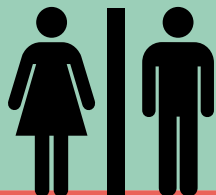


SINCE

2007

Los Crossfit Games comenzaron en el año 2007 y son considerados como el campeonato mundial de esta disciplina.

El éxito y crecimiento se deben en gran medida a la expectación que crea tanto en hombres como en mujeres ya que portan el honor de ser uno de los eventos mundiales más igualitarios y equitativos con ambos sexos: desde la primera edición los premios son iguales para los hombres y para las mujeres.



¿Quiénes participan?

En estos juegos los competidores deben afrontar rutinas que conocen apenas unas horas antes del inicio, las cuales Incluyen diferentes y variados ejercicios como correr 5km, trepar por cuerda, arrastre de peso, nadar en aguas abiertas y levantar grandes cantidades de peso.

Con ello se pretende que los participantes estén preparados para afrontar cualquier reto que se les presente.

Se lleva a cabo una amplia selección desde el mes de febrero mediante dos fases eliminatorias conocidas como **Open y Regionales**, en las que seleccionan a los participantes de la **Gran Final**, que se llevan a cabo durante julio o agosto.

Estos juegos buscan determinar quién es el hombre y la mujer más fuerte y resistente de todo el mundo, donde participan deportistas de más de 80 nacionalidades.

En sus inicios para clasificarse, bastaba con que los atletas presentaran mediante video las series de rutinas que les habían impuesto desde el ente organizador, para que los veedores analizaran las pruebas realizadas y los resultados obtenidos por los aspirantes.

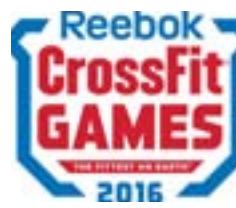
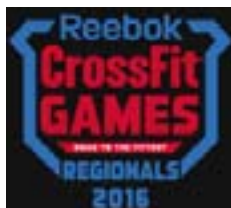
Una vez certificados por un centro de afiliados de Crossfit los mejores participaban en una fase regional divididos por zonas: 12 en Norteamérica, más 1 en Asia, Sudamérica, Australia y Europa, un total de 16 zonas. Los 3 mejores, tanto hombres como mujeres, tenían garantizada su participación en la edición de los Crossfit Games.

Hace casi una década, en 2007, se disputó la primera competición oficial de los CrossFit Games, organizada por **Dave Castro**, un profesional entusiasta de la materia, en un 'rancho' situado en el norte de California. Para este primer evento, de solo dos días de duración, participaron alrededor de 80 atletas, ninguno de ellos extranjero. Al cierre se contabilizó un registro de no más de 200 espectadores, cifra que se incrementaría considerablemente gracias a su televisación y la expansión de su práctica. Los primeros ganadores fueron **James Fitzgerald y Jolie Gentry**, en categorías individuales masculina y femenina respectivamente.

Para el año siguiente el evento cautivó más aspirantes de lo previsto por lo cual los directores debieron limitar el cupo de participantes a 300 competidores que fueron seguidos por 800 espectadores.

En estos tiempos se duplicaron los patrocinadores, la inversión y los premios a repartir, teniendo en cuenta los 200 dólares del primer año a más de \$200 mil. Suma muy tentadora que motivó a miles de amantes de esta especialidad. **En 2009 se produjo la primera expansión global**, teniendo que realizarse una fase clasificatoria por regiones, en diferentes puntos del mundo. Prueba de ello, el vencedor final fue el finlandés Mikko Salo, único extranjero en ganar el certamen de hombres hasta la fecha.

Para **2010** se introdujo un filtro para seleccionar a los mejores crossfitters que asisten a los Regionales, a causa de la gran expansión número de interesados. Se estima que más de 4000 atletas de todo el mundo disputaron la cuarta edición del torneo, esta vez en Los Ángeles.



En el 2011 ya contaban con el patrocinio de **Reebok** (marca símbolo de la actividad) y con premios de 1 millón de dólares a repartir entre los diferentes vencedores. Además, se añadieron nuevos formatos para facilitar la participación de personas de todo el mundo, lo que se tradujo en miles de seguidores en aumento cada año. Como otra gran novedad, cualquiera podía participar de manera online para pasar a la fase Regional.

La comunidad siguió subiendo, aumento del número de afiliados y el número de personas que se presenta a los juegos de 2012 es de 69 mil personas, que completaron 5 WODs durante 5 semanas de donde sólo los mejores pasan a los Regionales.

*WOD (Work of the day): el entrenamiento prescrito para el día.

Siguió creciendo la comunidad y llegamos a la cifra de 160 mil personas inscriptos, cifra que quedó pequeña en comparación con los números que trascienden y que generan el fenómeno del crossfit, que a pesar de su difícil aceptación promete continuar creciendo e inculcarse en los entrenamientos convencionales.



Máximos campeones individuales

**Mujeres: Annie Thorisdottir,
Islandia (2011 y 2012)**

**Katrín Tanja Davíðsdóttir,
Islandia (2015 y 2016)**



**Hombres: Rich Froning, EE.UU.
(2011 – 2014 consecutivamente)**

La edición que contó con participación argentina
BIGG Friends, de Argentina, fue el primer equipo de habla hispana en participar de la competencia, en 2014. En la etapa regional, desarrollada en Chile, vencieron a los CrossFit Hulks Team de Brasil y a CrossFit Revolver de México, adjudicándose la serie.

Lamentablemente para ellos quedaron eliminados en la siguiente ronda. Pese a la derrota consideraron haber hecho una buena labor.

LA ELECCIÓN ES LIBRE Y LA RESPONSABILIDAD ES PROPIA

EDITORIAL
JULIO MAYA

¡Déjalo todo! ¡El dolor es solo la debilidad abandonando tu cuerpo! Como esta hay muchas frases que se han insertado en el léxico de los crossfiteros. El desespero por no conseguir resultados en los gimnasios convencionales halló su último suspiro en los boxes de CrossFit. Presenciar el agotamiento, el esfuerzo y los rostros desajustados por las estrictas rutinas que brinda este deporte obliga a reconocer que es un entrenamiento novedoso y exigente que logra cambios en el cuerpo, en un lapso corto de tiempo, con la ayuda de nutricionistas, médicos y entrenadores adecuados.

El ambiente que se presencia en los diferentes boxes es de competitividad, la ambición por conseguir superar la marca propia y la filosofía de propiciar que cada quien logre el máximo rendimiento son los motivos que han sumergido en un idilio inquebrantable a los adictos de los ejercicios de Greg Glassman. La base de este amor consiste en aumentar el tono muscular y moldear el cuerpo retribuyendo con fidelidad a la intensidad de los ejercicios.

La práctica de esta disciplina es costosa y el target de personas que frecuentan en estos recintos pertenece, en su mayoría, a la clase media alta. Generalmente los boxes ofrecen precios que oscilan entre \$1000 y \$1300, por mes, según la cantidad de días que la persona desee entrenar.

Una información que no se debe desatender son las recomendaciones médicas, que por más obvias que parezcan deben ser atendidas por todas las personas que quieran acercarse a este deporte. La muerte de Manuel López Pujato fue un aviso para aquellos que ven el CrossFit como un atajo para lograr músculos fuertes. Ningún esfuerzo en exceso es bueno, no obstante es preferible poner el cuerpo en movimiento y no matarlo con el sedentarismo.

Por otra parte, se debe estar preparado para la exigencia psíquica que demanda esta práctica, pues los constantes gritos de ánimo que llegan desde las gargantas de los entrenadores suelen repercutir en la mente de los gimnastas de diferentes maneras. Este régimen de fitness puede ser un arma de doble filo; sí, te da resultados, pero tu cuerpo y mente son llevados al límite, hasta el punto de odiar al tipo que te vigila mientras le niegas repeticiones a las flexiones o levantamientos establecidos en la rutina.

También es importante conocer que Greg Glassman fue contratado, en 1995, para entrenar a la policía de Santa Cruz, California, y por eso existen ejercicios con nombres masculinos como Michael, Daniel y Murph, que fueron militares del ejército de Estados Unidos muertos en Afganistán, Irak y Pakistán. Del otro lado tenemos los WODs que tienen denominaciones femeninas, porque según el promotor de esta disciplina si algo te deja sin aliento no puede ser llamado de otra manera.

“El CrossFit no es un deporte para debiluchos”, así lo dijo Glassman y de la misma forma lo reproducen sus seguidores. Son muchas las personas que intentan ingresar a los boxes para lograr perder kilos, pese a esto, después de la clase gratis que ofrecen todos estos centros deportivos, la mayoría desertan. Realmente el CrossFit revolucionó el mundo del fitness, por eso:

LA ELECCIÓN ES LIBRE Y LA RESPONSABILIDAD ES PROPIA.

