CrossFit	CrossFit, TRX, BootCamps

Un programa para cada gusto

Actualmente se manejan términos como CrossFit, TRX y BootCamp cuando se toca el tema de practicar alguna actividad física para mantenerse en forma y hasta se les llega a considerar como lo mismo.

Sin embargo no lo son y tienen diferencias sustantivas que se deben conocer antes de tomar una decisión.

Crossfit

El CrossFit es un programa de entrenamiento establecido en el año 2000, orientado a optimizar las capacidades de competencia en diez dominios de actividades:

- Capacidad Cardiovascular y respiratoria
- Energía
- Fuerza
- Flexibilidad
- Potencia
- Velocidad
- Coordinación
- Agilidad
- Balance
- Precisión

Uno de los rasgos característicos del CrossFit es que estos dominios no se desarrollan con un deporte o actividad en mente sino que se prepara al cuerpo para cualquier tipo de actividad, logrando un acondicionamiento físico general. Es como estar preparado para lo desconocido y actividades inesperadas.

El trabajo de un día de trabajo en el CrossFit se basa en una lista de actividades que se coloca en un pizarrón cada día que se entrena y no se conoce con anticipación, simplemente hay que llegar y lograr hacer el mayor número de veces las actividades que se marcan en esta lista.

Los planes diarios se planean de acuerdo a un programa de entrenamiento y en cierta forma no existen aparatos oficiales para el CrossFit, sino que a veces se usan objetos como llantas de tractor, cuerdas colgadas de una estructura alta o del techo, que no son exactamente un aparato de ejercicio.

Las actividades realizadas se registran y toda actividad representa una competencia tanto a nivel

individual como de los que entrenan en el lugar y recientemente se llevan a cabo los CrossFit Games en donde se reúnen los practicantes de esta actividad y compiten de acuerdo a la misma filosofía de actividades del día.

Finalmente, la alimentación es el segundo reto para los que se interesen en esta disciplina pues como contraparte de las actividades, hay un programa de nutrición que le proporciona al cuerpo solamente lo que necesita, ni una gota más.

El CrossFit es muy demandante físicamente y gran cantidad de los que lo practican son atletas de alto rendimiento, militares, bomberos o miembros de algún cuerpo policíaco.

TRX

El TRX es un programa de entrenamiento en el que se desarrollan actividades con un equipo de suspensión TRX y los objetivos son lograr tono muscular, fuerza, control y equilibrio al realizar ciertos ejercicios.

Este dispositivo puede ser usado en una gran cantidad de programas de acondicionamiento físico, incluso en CrossFit o BootCamps.

BootCamp

En el caso de los BootCamps, son lugares donde se sigue un programa de entrenamiento cuyo propósito es perder grasa excedente, tono muscular y conseguir un acondicionamiento físico general.

El BootCamp se practica en lugares en donde el sentido de comunidad impera, a diferencia de la competición constante del CrossFit, además de que la mayoría del equipo que se usa es equipamiento de gimnasio, incluyendo el TRX.

Esta disciplina no está orientada a los superatletas sino a cualquier persona ya que cuenta con niveles de Principiante, Intermedio y Avanzado.

Las actividades se realizan en circuitos que siguen un programa que se conoce de antemano y los logros se valoran, por ejemplo, en términos de más peso que se carga, no del número de veces que se realiza.

En relación a la alimentación, no es tan rigurosa pero sí debe de ser muy consistente.

Cualquiera que sea la elección, cada uno de estos programas de acondicionamiento físico tiene un propósito claro y depende del interés individual la elección final. Lo más importante de todo es que habrá un beneficio personal indiscutible.

Si necesitas mayor información no dudes en visitar nuestro sitio web http://crossfitpolanco.com.mx