

QUE ÉS EL CROSS FIT

7 febrer, 2019

El Cross fit és un tipus d'entrenament tipus militar, el qual consisteix a desenvolupar potència, guanyar control de pes i realitzar exercicis funcionals d'alta intensitat per millorar la capacitat funcional. Aquest entrenament inclou molts exercicis i moviments diferents, sempre variables.

Característiques dels exercicis del Cross fit:

Els moviments que es realitzen en el Cross fit són de tipus funcional, ja que intervindran diferents moviments corporals que treballen en determinats grups musculars al mateix temps per aconseguir complir una acció en específic d'una manera natural, efectiva i eficient.

El Cross fit es caracteritza per incloure moviments de gimnàstica olímpica (per millorar la flexibilitat i el control de la força i pes corporal), aixecament de peses olímpiques (per desenvolupar una alta potència) i exercicis cardiovasculars (per millorar la capacitat cardíaca i pulmonar).

Objectius de Cross fit:

Els objectius dels entrenaments de Cross fit són:

- Ajudar a baixar el pes.
- Millorar la freqüència respiratòria.
- Desenvolupar millor la coordinació i equilibri en l'atleta.
- Desenvolupar força muscular.
- Desenvolupar la rapidesa dels moviments.
- Augmentar la flexibilitat en cada atleta.

De manera més detallada, els beneficis que proporcionen els entrenaments del Cross fit són:

- Millora la capacitat aeròbica. El consum màxim d'oxigen augmenta un 9% en homes i en dones que practiquen aquest tipus d'entrenament.
- Ajuda a reduir el pes corporal. Està demostrat que en homes els canvis són més ràpids, però en general disminueix entre el 2.6% i 3.8% el pes corporal. Això vol dir que l'índex de Massa Corporal baixa, el que resulta més saludable i poc probable que la persona arribi a patir l'obesitat.
- Augmenten el desenvolupament de la massa magra (1.4% i 2.2%). Sent major el guany en les dones.

Metodologia dels entrenaments de Cross fit.

Els entrenaments de Cross fit estan conformats d'una forma determinada i es classifiquen de la següent manera:

- **Gimnàstica:** Aquesta és una de les principals variants per les quals es regeix el Cross fit. Es realitzen exercicis en barres, és a dir, els exercicis són molt similars als que la gimnàstica artística en les barres paral·leles. Amb aquests la persona desenvolupa la capacitat per controlar el pes corporal.
- **Aixecament de peses:** Està conformat per alguns exercicis en específic (squat, pes mort, snatch,...) Aquests serveixen desenvolupar potència i habilitat d'aixecar grans peses.
- **Esports:** El Cross fit té la particularitat de combinar els seus entrenaments amb altres disciplines, com nedar, trotar, anar en bicicleta, entre d'altres. Tot això, amb la finalitat d'aconseguir desenvolupar qualitats en els entrenaments i aconseguir ser un atleta més complet.

És una disciplina que aconsegueix posar en forma a les persones de manera ràpida, a diferència d'altres activitats que els restats són més lents. També té l'avantatge de què poden utilitzar diferents objectes trobats en l'entorn per poder realitzar els exercicis.

On es practica Cross fit?

La disciplina del Cross fit és fa en un box (aquestes són una mena de gimnasos on es realitza Cross fit). Però aquest box no són iguals als gimnasos convencionals, ja que no estan conformats per màquines, ni miralls. Solen ser espais grans, amb sostres alts i els instruments que s'utilitzen són pilotes medicinals, barres, caixes, peses, màquines de rem, kettlebells, entre d'altres.

Com són els entrenaments de Cross fit?

Els entrenaments s'anomenen WOD's (Work of the Day, o entrenament del dia). Els WOD's són diferents tots els dies, amb l'objectiu principal de diversificar l'entrenament.

Tots els WOD's en general estan conformats per exercicis aeròbics, de peses i gimnàstica. L'entrenament es classifica en 3 parts:

PART I dels WOD's en Cross fit

Consta de:

- Escalfament: Els exercicis que es realitzen aquí ajudaran a evitar a patir alguna lesió. Aquests exercicis poden ser esquats, flexions, abdominals, curses, etc.
- Aixecament de peses: tenen la finalitat d'aconseguir desenvolupar força, tècnica i potència. Entre aquests exercicis tenim hand clean, front squat, deadlift, etc.

PART II dels WOD's en Cross fit

Aquí el que es busca és augmentar la freqüència respiratòria, més la càrrega no és protagonista. Es realitzen exercicis combinats entre pull ups, ring dips, box jumps, etc.

La duració dels entrenaments (part II) poden ser entre 10 a 30 minuts, tot dependrà de la modalitat que s'assigni. Però la

totalitat del temps d'entrenament és de 45 minuts (tenint en compte totes les fases). I al finalitzar l'entrenament es porta un registre dels resultats de temps de cada participant, això amb l'objectiu de què les persones poden mesurar el seu temps i anar notant el progrés dels seus entrenaments.

PART III: recuperació en el Cross fit

Després de realitzar la secció d'aixecament de peses (aquests exercicis es realitzen per desenvolupar la màxima potència que pot realitzar cada un) i la fase d'entrenament com tal, es deu fer una fase de recuperació (aquesta pot estar composta per estiraments o abdominals) amb la freqüència cardíaca i respiratòria.

Modalitats del Cross fit:

El Cross fit té la particularitat de què els entrenaments poden ser de diferents modalitats, les quals es classifiquen de la següent manera:

- EMOM: Every Minute On Minute, és a dir són entrenaments que es realitzen minut a minut. Consisteix en seleccionar un exercici i una quantitat determinada, llavors per cada minut s'ha de realitzar la quantitat establida de l'exercici i el temps que resti del minut es descansa.
- AMRAP (As Many Rounds As Possible): Aquest tipus d'entrenaments consisteixen en dissenyar un entrenament per rondes (incloent-hi diferents exercicis) i els atletes hauran de realitzar la major quantitat de rondes possibles en un temps determinat.

Avantatges del Cross fit:

Practicar Cross fit és beneficiós perquè:

- Els entrenaments són diferents tots els dies.
- És un esport que es realitza un grup.

- La duració és d'1 hora, en la qual es realitza un entrenament complet.
- Pots mesurar el teu progrés.
- No importa l'edat ni el nivell de coneixement dels exercicis per practicar Cross fit.
- Desenvolupes diferents habilitats de l'àrea esportiva.

Beneficis i virtuts de l'exercici físic intens:

El Cross fit és un tipus d'entrenament considerat d'alta intensitat o exercici físic intens, el qual ofereix nombrosos beneficis a la salut i el benestar de quins o practiquen. Entre els beneficis que aquests tipus d'exercici ens ofereix, trobem:

- Alliberament d'endorfines (hormona de la felicitat).
- Ajudar al cos a millorar el procés d'eliminació de substàncies de desfets.
- Ajuda a fixar el calci.
- Regula els nivells de certes substàncies com el colesterol, la glicèmia, l'àcid úric, els triglicèrids.
- Contribueix a la disminució de la tensió arterial.
- Ajuda a la disminució del greix del nostre organisme.
- Ens permet desenvolupar una millor condició física.
- Ens ajuda a mantenir-nos en forma.

Desavantatges del Cross fit:

Però, el Cross fit porta també problemes.

- Alts nivells de fatiga.
- Degut a l'exigència de finalitzar l'entrenament en un temps determinat les persones solen realitzar les tècniques de forma incorrecta i son propenses a lesionar-se.
- Menor resistència al moment de realitzar alguna activitat posterior a l'exercici.
- Genera estrès oxidatiu.

El Cross fit és un esport que pot generar múltiples beneficis pel cos i la salut de la persona però en ocasions pot generar danys, es per això molt important que les persones comptin amb una capacitat funcional per realitzar aquest tipus d'esport (alta intensitat) i així evitar patir lesions o qualsevol altre disfunció.