



Introducción al CrossFit y su terminología

RESUMEN

El CrossFit es una disciplina de fitness que ha ganado popularidad en los últimos años debido a su enfoque en la intensidad, la variedad y la funcionalidad del entrenamiento. Esta disciplina utiliza una amplia variedad de ejercicios y técnicas, por lo que es importante conocer los términos que se utilizan para poder comprender mejor los entrenamientos y sacar el máximo provecho de ellos.

Contents

1. CrossFit	2
2. WOD	2
3. AMRAP.....	2
4. EMOM	2
5. Tabata	2
6. Box.....	2
7. Fran.....	2
8. Snatch	3
9. Clean and Jerk	3
10. Handstand Push-Up.....	3
11. Double Unders.....	3
12. Kipping.....	3
13. Wallball	3
14. Box Jump	3
15. Burpee	3

El CrossFit es una disciplina de fitness que ha ganado popularidad en los últimos años debido a su enfoque en la intensidad, la variedad y la funcionalidad del entrenamiento. Esta disciplina utiliza una amplia variedad de ejercicios y técnicas, por lo que es importante conocer los términos que se utilizan para poder comprender mejor los entrenamientos y sacar el máximo provecho de ellos. En este artículo, se creará un diccionario de términos de CrossFit con ejemplos de YouTube para ayudar a los principiantes a familiarizarse con el lenguaje utilizado en la disciplina.

1. CrossFit

El CrossFit es una disciplina de fitness que se enfoca en la intensidad, la variedad y la funcionalidad del entrenamiento. Los entrenamientos de CrossFit combinan ejercicios de fuerza, resistencia y agilidad para mejorar la condición física general.

2. WOD

WOD significa "Workout of the Day" (entrenamiento del día) y se refiere al entrenamiento diario que se realiza en una clase de CrossFit.

3. AMRAP

AMRAP significa "As Many Rounds As Possible" (tantas rondas como sea posible) y se refiere a un tipo de entrenamiento en el que se realiza un conjunto de ejercicios en un período de tiempo determinado, tratando de hacer tantas rondas como sea posible.

4. EMOM

EMOM significa "Every Minute On the Minute" (cada minuto en el minuto) y se refiere a un tipo de entrenamiento en el que se realiza un conjunto de ejercicios dentro de un minuto, descansando durante el tiempo restante y comenzando el siguiente conjunto de ejercicios al comienzo del siguiente minuto.

5. Tabata

Tabata es un tipo de entrenamiento de alta intensidad que se realiza en intervalos de 20 segundos de trabajo seguidos de 10 segundos de descanso durante un total de 4 minutos.

6. Box

Un box de CrossFit es el nombre que se le da al gimnasio de CrossFit.

7. Fran

Fran es un entrenamiento popular de CrossFit que consiste en 21-15-9 repeticiones de sentadillas con barra y flexiones de pecho.

8. Snatch

El snatch es un levantamiento olímpico que se realiza levantando una barra con peso desde el suelo hasta por encima de la cabeza en un solo movimiento fluido.

9. Clean and Jerk

El clean and jerk es otro levantamiento olímpico que se realiza en dos movimientos separados. Primero se levanta la barra desde el suelo hasta los hombros en un movimiento llamado clean, y luego se empuja la barra por encima de la cabeza en un movimiento llamado jerk.

10. Handstand Push-Up

Una handstand push-up es un tipo de flexión en el que el cuerpo se coloca en una posición de mano sobre cabeza contra la pared, y se baja y se sube el cuerpo con la fuerza de los brazos y los hombros.

11. Double Unders

Los double unders son una técnica de saltos con la cuerda de saltar en la que la cuerda pasa por debajo de los pies dos veces por cada salto.

12. Kipping

El kipping es una técnica utilizada en algunos ejercicios de CrossFit, como los pull-ups y los muscle-ups, que involucra una oscilación del cuerpo para generar impulso y facilitar el movimiento.

13. Wallball

El wallball es un ejercicio que implica lanzar una pelota contra una pared y atraparla de vuelta mientras se realiza una sentadilla entre lanzamientos.

14. Box Jump

El box jump es un ejercicio en el que se salta desde el suelo a un cajón, aterrizando en la parte superior del mismo y bajando de manera controlada.

15. Burpee

El burpee es un ejercicio de cuerpo completo que involucra una flexión de pecho, un salto con las piernas hacia atrás, un salto vertical y una repetición de todo el movimiento.

Con este diccionario de términos de CrossFit, los principiantes pueden comenzar a familiarizarse con el lenguaje utilizado en la disciplina y mejorar su comprensión de los ejercicios y entrenamientos. Pero no basta con solo leer sobre estos términos, es importante buscar ejemplos prácticos para poder aplicarlos adecuadamente. Por eso, se han recopilado algunos ejemplos de YouTube para cada uno de los términos mencionados anteriormente.

Para el término WOD, se recomienda buscar videos de entrenamientos del día de CrossFit que sean apropiados para el nivel de habilidad de cada individuo. Para AMRAP, se pueden encontrar ejemplos de entrenamientos en el canal oficial de CrossFit en YouTube.

Para EMOM, se pueden buscar ejemplos de entrenamientos en el canal de YouTube de The Box Magazine. Para Tabata, se pueden encontrar ejemplos en el canal de YouTube de Tabata Songs, que ofrece música de fondo específica para este tipo de entrenamiento.

Para Fran, se pueden buscar videos de entrenamiento en el canal oficial de CrossFit en YouTube, donde se pueden encontrar atletas de alto nivel completando este desafío. Para snatch, se pueden buscar tutoriales en el canal de YouTube de Catalyst Athletics, que se enfoca en la enseñanza de los levantamientos olímpicos.

Para clean and jerk, se pueden encontrar tutoriales en el canal de YouTube de All Things Gym, que ofrece una gran cantidad de contenido relacionado con los levantamientos olímpicos. Para handstand push-up, se pueden buscar videos de entrenamiento en el canal de YouTube de CrossFit Invictus.

Para double unders, se pueden encontrar ejemplos en el canal oficial de CrossFit en YouTube, donde se pueden ver a los atletas completando este ejercicio de manera fluida y eficiente. Para kipping, se pueden buscar tutoriales en el canal de YouTube de WODprep, que se enfoca en la enseñanza de las técnicas de CrossFit.

Para wallball, se pueden encontrar videos de entrenamiento en el canal de YouTube de CrossFit HQ. Para box jump, se pueden buscar videos de entrenamiento en el canal de YouTube de CrossFit Mayhem, que ofrece una gran cantidad de contenido relacionado con los ejercicios de CrossFit.

Finalmente, para burpee, se pueden encontrar ejemplos en el canal de YouTube de CrossFit Journal, que ofrece una gran cantidad de contenido relacionado con los ejercicios de CrossFit.

En conclusión, el diccionario de términos de CrossFit con ejemplos de YouTube puede ser una herramienta útil para los principiantes que buscan mejorar su comprensión de los ejercicios y entrenamientos de CrossFit. Al conocer los términos comunes utilizados en la disciplina y ver ejemplos prácticos de cada uno de ellos, los atletas pueden aumentar su confianza y mejorar su técnica.

Es importante recordar que, aunque estos términos pueden parecer intimidantes al principio, todos los ejercicios de CrossFit pueden ser adaptados para adaptarse a diferentes niveles de habilidad y capacidad. Siempre es importante trabajar con un

entrenador calificado y comenzar con ejercicios más simples antes de pasar a los más avanzados.

Con la práctica y la paciencia, cualquier persona puede mejorar su condición física y disfrutar de los beneficios del entrenamiento de CrossFit. ¡Así que ponte en marcha, busca algunos ejemplos en YouTube y comienza a trabajar en tu mejor versión de ti mismo!