

El Crossfit® desde el punto de vista de un fisioterapeuta.

En la actualidad existen multitud de disciplinas deportivas que abastecen las necesidades de la población para mantenernos en forma y conseguir con ello grandes efectos positivos para nuestra salud.

Entre esa variedad de opciones ha entrado en nuestra sociedad una modalidad que lejos de ser una moda pasajera, ha irrumpido para quedarse debido a sus múltiples efectos beneficiosos. **Hablamos del Crossfit®.**

¿Qué es el Crossfit®?

Entre una variedad de definiciones, podríamos decir que el Crossfit® es un **sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados, realizados a una alta intensidad.**

Pues bien, **como fisioterapeuta practicante de este magnífico deporte** desde hace más de un año y como viene siendo habitual en mi día a día en la clínica, **explicaré** de forma clara y con un lenguaje apto para todos los públicos lo que es el Crossfit®, los **beneficios, errores más comunes** en su práctica y las **precauciones** que se deben tener **desde un punto de vista fisioterápico.**

Hoy en día existe mucha controversia acerca de si es bueno o no hacer Crossfit®. Podemos encontrarnos con personas y profesionales que pensamos que es bueno, hasta los que creen que se trata de un entrenamiento militar e incluso piensan que se trata de un “mata personas” y creerme cuando os digo que nada más lejos de la realidad, esa negativa forma de pensar es fruto del desconocimiento, la mala práctica de los programas de entrenamiento e incluso lo que nos sugestiona ver vídeos de los Crossfit® Games (campeonatos del mundo para profesionales). A continuación intentaré disipar la mayoría de esas dudas.

Aunque es cierto que el ejército adoptó este sistema de entrenamiento debido a que sus patrones de movimiento eran mucho más completos y con mucha transferencia a su trabajo, el Crossfit® es un deporte que viene de Estados Unidos creado para preparar las oposiciones de bomberos y policías de ese país, nada que ver con entrenamientos exclusivamente militares. Ciertamente no han descubierto la fórmula mágica para hacer súper hombres.



Simplemente y sobre mi experiencia puedo decir que, aprovechando los conocimientos basados en las actuales investigaciones del mundo de la Actividad física y el Deporte, han mezclado la disciplina olímpica de la Halterofilia con ejercicios de aquellas clases de Gimnasia del “cole”. ¿Quién no se acuerda de aquellos rondos en los que el “profe” nos hacía hacer flexiones, abdominales, saltos con palmada por encima de la cabeza o incluso saltar a la comba o correr alrededor de la pista? A mí me resulta muy melancólico recordar aquellos maravillosos años y poder volver a ponerlo en práctica me produce gran bienestar físico y emocional.

Mi **opinión** al respecto es muy clara, el Crossfit® es un **deporte basado en ejercicios funcionales** que, como su propio nombre indica, están diseñados para que practicado a nivel amateur, **mejoren la calidad de vida de las personas y su funcionalidad**. ¿Quién no conoce a quien se ha quedado “enganchado” al levantar una bolsa de la compra, o al agacharse a atarse los cordones de los zapatos? Pues **practicado con moderación y ejecutado de la mejor forma**, todos estos problemas tienden a disminuir o incluso a desaparecer debido a sus beneficios, como puedan ser el **aumento de la flexibilidad**, la **tonificación muscular** tanto de extremidades como de tronco y **mejora de la estabilidad** que con tanta asiduidad acusan nuestras articulaciones y que son motivo frecuente de visitar a nuestro fisioterapeuta de confianza.

Si bien es cierto que en dicha modalidad existen, pocos, pero **existen ejercicios que puedan comprometer ciertas articulaciones por su excesivo rango de movimiento** (¿quién no ha alargado el brazo al asiento trasero de su coche para coger algún objeto?), **no es uno de los factores** que consideraría como mayormente **perjudiciales**. Para mí, **la mayor equivocación** que se suele cometer, lo que nos suele llevar a padecer lesiones y por lo que al final ciertos profesionales comentan que el Crossfit® es un “mata personas” es, sobre todo, por **un fallo humano y no tanto por el factor intrínseco de este deporte**.

Entre los **errores más comunes** se encuentran: **la mala técnica** (que nuestro monitor nos deberá corregir), ponerse **más peso del que nuestro cuerpo es capaz de mover** (generalmente por fijarnos en “el de al lado”), **el sobreentrenamiento** (en especial cuando nos estamos iniciando) y **pensar que “se está en forma” porque se viene de practicar otra disciplina** (la fibras musculares y las articulaciones trabajan de forma diferente dependiendo del gesto deportivo).



¿Quién pretende iniciarse en el running queriendo hacer en pocas semanas una Maratón? ¿Qué amateur ciclista se va a hacer una etapa del Tour de Francia en sus inicios? ¿Qué triatleta novel es capaz de hacer un Ironman nada más empezar? Al final se traduce en **sentido común** y aunque concienciándonos con eliminar estos errores **no estamos exentos de sufrir lesiones** (como en cualquier disciplina deportiva), todos estos fallos se verán **minimizados** en un altísimo porcentaje si sabemos **escuchar nuestro cuerpo y los asesoramientos de nuestro entrenador y sus expertos** con valiosos consejos y pautas.

Las **precauciones** para no caer en los citados errores son muy sencillas. En primer lugar, debemos **marcarnos unos objetivos realistas** en función de nuestro estilo de vida y el estado de forma física en el que nos encontramos. En segundo lugar, hay que **saber cuál es la finalidad para la que se practica el Crossfit® y adaptar la carga** (pesos y frecuencia de entrenamiento) **a lo que necesita cada individuo**. Y por último y **no menos importante**, toda actividad requiere de un **mantenimiento de nuestro organismo** que podremos conseguir visitando de forma periódica a nuestro profesional de confianza (fisioterapeuta, nutricionista, podólogo, etc...)

Con este artículo espero haber despejado muchas de las dudas y miedos generados por la sociedad debido al desconocimiento y al pánico a la novedad.

¡Nos vemos pronto en el Box! Eso sí, con conocimiento y ganas de hacer las cosas bien.

