

Mejor cuerpo



LOS MEJORES EJERCICIOS Y RUTINAS PARA UN CUERPO FUERTE Y EN FORMA

Rompiendo mitos del CrossFit

¿Escuchas la palabra CrossFit y te provoca un cortocircuito? Estamos aquí para romper todos los mitos que pasan por tu cabeza sobre esta disciplina. Dale una oportunidad y logra ese cuerpo tonificado y sexy que siempre has querido.

POR MICHELLE PRATS
FOTOS OSCAR HAQUET



1

**LO QUE CREES
QUE VA A PASAR...**
**UN ENTRENAMIENTO
TIRANO Y PELIGROSO**

**LO QUE EN REALIDAD
VA A SUCEDER...**
**SALDRÁS DE TU ZONA
DE CONFORT**

La base del CrossFit son los famosos “movimientos funcionales” que son realizados en intervalos de alta intensidad. Seguramente los has escuchado muchas veces, pero ¿a qué nos referimos con alta intensidad? Esta es relativa a la capacidad física de cada persona; la clave está en salir de tu zona de confort. ¡Siempre puedes hacer más de lo que crees! Te aseguramos que no caerás en el aburrimiento total por hacer 100 repeticiones de los mismos ejercicios todos los días. Lo divertido de este deporte es que los entrenamientos o el famoso “WOD” (Workout of the day), serán diferentes todos los días y podrás trabajar la mayoría de los grupos musculares en un solo ejercicio. Olvídate de dividir tus rutinas en partes iguales: tren superior, inferior y cardio ¡explotarás cada músculo con cada movimiento al cien por ciento!

HABILIDADES QUE DESARROLLAS AL PRACTICAR CROSSFIT:

Acondicionamiento	Velocidad
Cardiovascular	Coordinación
Resistencia	Agilidad
Fuerza	Equilibrio
Flexibilidad	Precisión
Potencia	

2

**LO QUE CREES
QUE VA A PASAR...**
**ESPALDA GRANDE,
MÚSCULOS ENORMES
Y UNA CONTEXTURA
MASCULINA**

**LO QUE EN REALIDAD
VA A SUCEDER...**
**CONSEGUIRÁS EL
CUERPO TONIFICADO
QUE SIEMPRE HAS
DESEADO**

Ese que no has logrado formar por más que te subes a la trotadora y haces tu circuito de ejercicios funcionales solo con tu propio peso. Tu cuerpo necesita crear resistencia muscular, para esto debes saber cuál es tu límite y romperlo cuando tus piernas y pensamientos griten ¡ya no más! Esta resistencia muscular la lograrás haciendo pesas y no por eso necesitas levantar los discos más pesados en el gym. La clave está en realizar más repeticiones de las que crees que eres capaz, agregando un buen peso. La idea es sacar a tu cuerpo de su zona de confort y llevarlo al límite! Ahora, si lo que realmente quieres es ganar fuerza, entonces añade más peso, poco a poco lo conseguirás y cuando menos lo pienses ya estarás haciendo una serie de lagartijas con una sola mano.

Erick Fregoso, fundador de BLACK CrossFit, complementa la información que te acabamos de dar con datos valiosos que te serán de gran utilidad para quitar el miedo y eliminar este mito. “Lo primero que tienes que saber es: para desarrollar una gran musculatura, intervienen muchos factores que van desde la genética, alimentación, programas de entrenamiento muy extensos y con pesos sumamente elevados, así que lo único que el CrossFit hará por ti será darte ese cuerpo ‘fit’ que siempre has querido”.



3

**LO QUE CREES
QUE VA A PASAR...
SERÁS LA PRÓXIMA
CAMPEONA DE
HALTEROFILIA**

**LO QUE EN REALIDAD
VA A SUCEDER...
QUEMARÁS
CALORÍAS
¡MIENTRAS ESTÁS
EN REPOSO!**

¿Cargar pesas sigue siendo tu miedo más grande? Imagina conseguir ese cuerpo tonificado que siempre quisiste mientras quemas calorías adicionales al estar en reposo. Si, el hacer pesas puede ser esa pieza del rompecabezas que te estaba haciendo falta para poder lograrlo. Después de esa agotadora rutina de pesas, tus músculos deben recuperar energía para reparar las fibras musculares, lo que hace que al finalizar el entrenamiento tu cuerpo siga quemando calorías aunque estés sentada en la oficina o viendo una película en casa. Así que, ¡no te asustes! El levantamiento de pesas no solo te ayudará a quemar calorías extra, también provocará que notes resultados y cambios drásticos la próxima vez que te veas al espejo. Estamos seguras de que te enamorarás y correrás al área de discos y mancuernas en tu siguiente entrenamiento.

4

**LO QUE CREES
QUE VA A PASAR...
ESTARÁS EN UN
CAMPAMENTO
MILITAR**

**LO QUE EN REALIDAD
VA A PASAR...
APRENDERÁS
A HACER
CORRECTAMENTE
LOS MOVIMIENTOS
“MÁS BÁSICOS”**

Cuando decimos “los más básicos” hablamos en serio, a tal grado que incluso sabrás cómo cargar adecuadamente la caja de leche a la hora del súper, ya que esa puede ser la causa del dolor de espalda baja que llegas a sentir “sin motivo aparente”. O ¿te has preguntado si realmente tienes una buena postura al hacer un ejercicio tan “básico” como una sentadilla, una lagartija o una plancha? Estos pequeños cambios podrán hacer maravillas y lo notarás en los resultados. ¿Sorprendida? Lo sabemos, y nos encanta la idea de que al final de este artículo tendrás las zapatillas en la mano y querrás una lista de opciones para darle una oportunidad al CrossFit.





5

**LO QUE CREES QUE VA A PASAR...
ABRIR EL REFRI
Y ENCONTRARTE
CON UNA SELECCIÓN
ABURRIDA DE
ALIMENTOS
“DIETÉTICOS”**

**LO QUE EN REALIDAD
VA A SUCEDER...
TE DESPEDIRÁS
DE LAS DIETAS,
¡PARA SIEMPRE!**

Sí, así como lo escuchas, la alimentación es tan importante como el ejercicio para llevar una vida completamente saludable. Sabemos que conoces ese sentimiento de querer acabar con todo lo que hay dentro del refrigerador después de hacer un entrenamiento súper pesado, y no hay nada más para agarrar que una lata de atún con agua y más agua. La realidad es que tanto la alimentación como el ejercicio tienen un cien por ciento en la escala de importancia, ¡una es el complemento de la otra! Así que no te obsesiones con las mil y una dietas que existen para llevar una alimentación adecuada, encuentra el balance y disfruta de lo más rico que hay sin preocuparte de nada.

**TIP:
PARA TU
RECUPERACIÓN
Y GANANCIA DE
MÚSCULO,
consume proteína, ya sea en
polvo o en alimentos, justo
después de realizar tu
entrenamiento.**

**SI PRACTICAS CROSSFIT,
HAY UN BALANCE
RECOMENDADO PARA
TU ALIMENTACIÓN:**



40%
CARBOHIDRATOS



30%
PROTEÍNAS



30%
GRASAS

**TIP:
adapta tu
alimentación
dependiendo los
objetivos.**

Ya que rompimos los mitos principales que hasta ahora habían envuelto a esta disciplina, es hora de darle vuelta a la página, literalmente. Ponte las zapatillas, descarga tu mejor playlist y empieza a practicar la rutina que preparamos para ti.

RUTINA PARA QUEMAR GRASA

Haz de tres a cuatro series, realizando las respectivas repeticiones de cada uno de los ejercicios.

SWING RUSO CON KETTLEBELL

Abre los pies al ancho de los hombros, toma una pesa rusa con ambas manos entre las piernas, empuja con las caderas hasta llegar a la altura del pecho, baja a la posición inicial y repite. Completa con 20 repeticiones.

TIP:
Tira la pesa rusa hacia abajo, hazlo rápido y controlando el movimiento. De esta forma trabajarás más el abdomen.



SALTOS SIMPLES DE CUERDA

Toma una cuerda y realiza 50 saltos con los pies juntos. Procura mantener todo el cuerpo apretado al hacer el ejercicio.



MOUNTAIN CLIMBERS

Ponte en posición de plancha alta, acerca la rodilla derecha al pecho y regresa. Alterna hasta completar 50 repeticiones.

BURPEES

Párate con los pies ligeramente abiertos, baja hasta quedar en cuclillas, tira ambos pies hacia atrás y baja el pecho al piso. Regresa de un solo salto los pies, apoyando tu peso en los talones, da un salto hacia arriba y repite. Esta es una repetición, intenta con 10.



RUTINA DE FUERZA

Haz de tres a cuatro series, realizando 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios.



GOOD MORNINGS

Pon los pies abiertos al ancho de las caderas, flexiona ligeramente las rodillas mientras bajas y subes manteniendo la espalda recta durante todo el movimiento. Agrega una liga, ubícala alrededor del cuello y reténla con los pies para realizar el ejercicio.



FONDOS

Pon tus manos en la caja y estira las piernas, dobla los codos hacia atrás manteniendo los brazos pegados al cuerpo. Baja las caderas lo más que puedas y vuelve a subir.

SWINGS CON KETTLEBELL

Abre el compás de las piernas al ancho de los hombros, toma una pesa rusa con ambas manos y pon entre las piernas. Empuja la pesa con las caderas hasta arriba de la cabeza y vuelve a la posición inicial. Esa es una repetición.



INCH WORMS

Sitúa los pies abajo de los hombros, camina con las manos hacia delante sin doblar las rodillas hasta que el pecho toque el piso, empújate hacia arriba y camina de regreso. Esa es una repetición.

