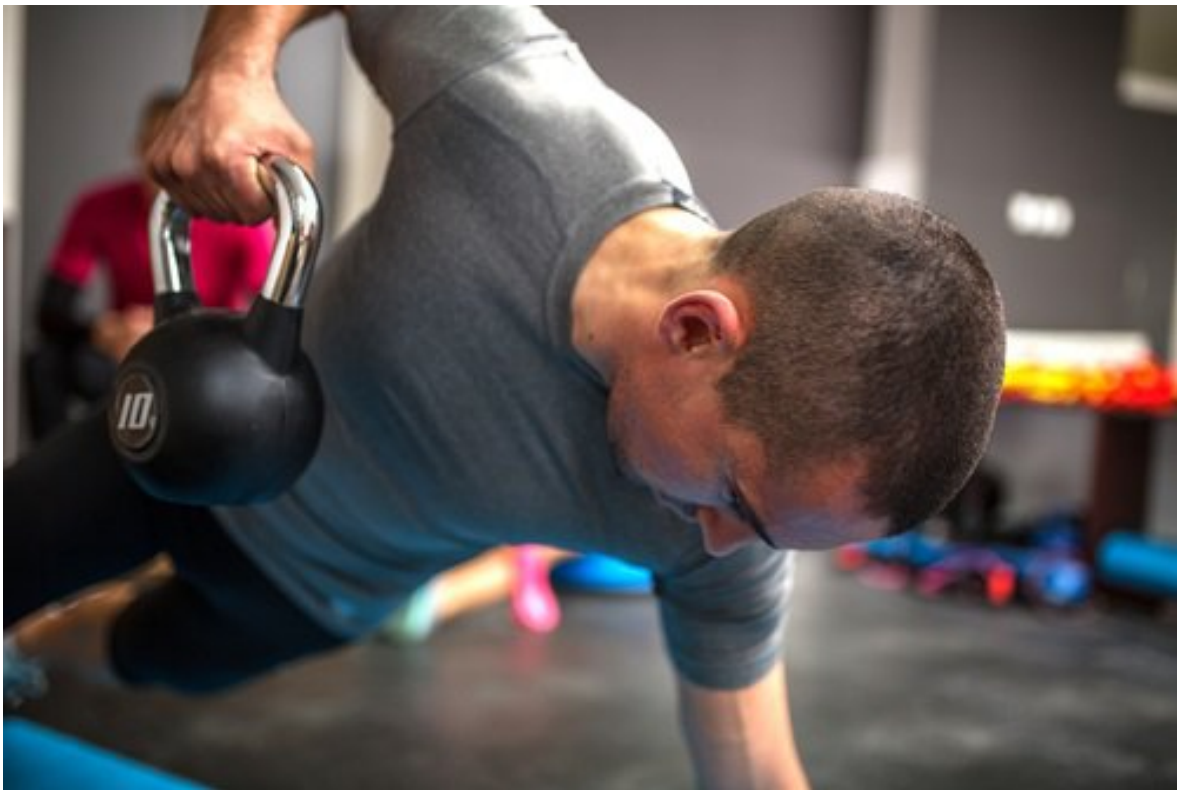


TENDENCIAS

Este ejercicio te ayuda a mejorar tu estado físico

El Ciudadano · 12 de junio de 2016



En los últimos años ha ganado alcance una disciplina para entrenar llamada Crossfit, la cual combina varios tipos de ejercicios de distintas intensidades en tiempos rápidos. Comenzó a practicarse en Estados Unidos hace unos 16 años aproximadamente. Ahora es muy popular en todo el mundo e incluso hay competencias y se ha incluido en los gimnasios.



Usualmente, las prácticas no pasan de 50 minutos y se hacen por etapas o circuitos. La capacidad de resistencia de quien practica Crossfit ayuda a quemar grasa y calorías y por ende, a perder peso. También es una forma de que la persona gane confianza en lo que es capaz de hacer, porque se pone metas a largo plazo. Se sorprenderán de los cambios físicos que puede ayudar a alcanzar.

Todos los ejercicios del Crossfit son más completos que los que se hacen en un gimnasio porque pone a trabajar todos los músculos. Además de la fuerza que se debe usar, también hay que ser rápidos y coordinados. La capacidad cardiovascular mejora de una manera increíble si se continúan con este régimen.

Un punto muy importante de la disciplina es que cada persona trabaja dependiendo de su propio peso y condiciones físicas. Es por ello, que cada circuito se puede trabajar se forma individual para evitar esfuerzos en vano o lesiones.

Por otra parte, las mujeres pueden realizar crossfit de una manera intensa también pero con ciertas precauciones, y adaptado a su nivel de entrenamiento y las condiciones físicas de cada mujer.



Por su parte los hombres realizan la actividad con intervalos menores y con mayor intensidad, también en el caso del varón la fuerza y resistencia le ayudan a emplear mancuernas y otros objetos que requieren de mayor resistencia y fuerza, aunque cada género deberá adaptarse a sus propias capacidades de entrenamiento.

Como ya hemos acotado, el Crossfit consta de rutinas de alta intensidad que contribuyen a quemar la mayor cantidad de calorías. Además tonifica, ideal para quienes desean moldear su figura. Lo indispensable buscar a verdaderos entrenadores de Crossfit, pues no pueden haber improvisaciones.

Si eres una de las personas que no le gusta ejercitarse sola, pues el Crossfit es el ideal para ti porque también puede hacerse en grupos de entre seis y 20 individuos. Es una

manera de que los participantes estreches lazos de compañerismo y trabajo en equipo.

Aunque muchos se asusten por la intensidad de los ejercicios, es bueno destacar que pese a ello, es una actividad divertida y de recreación. Son momentos en los que el compartir, la cordialidad y el esfuerzo son fundamentales. Como el Crossfit se ha hecho bastante popular, puedes averiguar en tu comunidad o gimnasio para que te apuntes.

Recuerda que es necesario antes, saber si tienes las condiciones necesarias para comenzar a realizar estas prácticas, y es aconsejable que puedas iniciar con un entrenador para que de guíe en tu avance.

Vía: [Vida lucida](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)