

Deporte



CROSSFIT FIJAR LOS LÍMITES EN EL DEPORTE DE MODA

Enero es mes de buenos propósitos y muchos de ellos tienen que ver con poner a punto el cuerpo. Hay quien decide hacerlo recurriendo al crossfit, una exigente disciplina nacida hace veinte años en California para **entrenar a marines y bomberos**. Sus ejercicios de alta intensidad ayudan a ponerse en forma, pero conviene **ejecutarlos de forma correcta para evitar lesiones**.



alta a la comba, carga la pelota medicinal, realiza 20 sentadillas (*squats*), sube a las anillas (*muscle-up*), levanta pesas, haz el pino 10 veces, sube a la barra a hacer 15 *pull-ups*... ¿Agotado? Descansa. Con el entrenamiento funcional de alta intensidad que plantea el crossfit estás preparado para levantar una caja sin despeinarte, bajar peso de un armario con la ayuda de tus hombros o subir cinco pisos sin fatigarte.

Los ejercicios gimnásticos, de fuerza y aeróbicos en los que se basa este deporte te hacen trabajar aspectos como resistencia, potencia, técnica, velocidad, agilidad y flexibilidad en un tiempo determinado y con un número de repeticiones específicas. Para ello se implican de forma coordinada varios grupos musculares, y el trabajo del *core* (la zona media, abdominal, lumbar, etc.) siempre está presente.

“El crossfit es la mejor manera de ponerte en forma. Resulta exigente porque hay que dominar la técnica y siempre existen aspectos que mejorar, retos que conseguir... pero la intensidad de los ejercicios la decides tú”, afirma Mikel Izquierdo, entrenador principal de CrossFit Zurriola en San Sebastián, el *box* (gimnasio) donde entrena y trabaja Alexander Anasagasti, número 1 de esta disciplina en nuestro país. Cada deportista fija sus propios objetivos en función de su fuerza, conocimientos técnicos y salud, y hay quien lo practica como complemento para deportes como *running*, baloncesto, karate o curlin.

Este sistema de entrenamiento lo ideó hace casi dos décadas el norteamericano Greg Glassman para poner en forma a bomberos y marines californianos, y hoy lo practican millones de personas en todo el mundo. En Europa, tras Reino Unido e Italia, España es el país donde más está creciendo, y la cadena CrossFit cuenta ya con cerca de 440 *boxes* abiertos.

PREGUNTAR AL MÉDICO NO ESTÁ DE MÁS.

Antes de iniciarse se aconseja un reconocimiento médico, aunque no es obligatorio porque se entiende que la intensidad debe ser progresiva y adaptada a la capacidad de la persona. “La mejor guía para saber hasta dónde puedes llegar es la percepción subjetiva del esfuerzo. Uno mismo sabe cuándo le está costando mucho”, sostiene Izquierdo. De ahí que resulten vitales el papel y la responsabilidad del *coach* (como mínimo formado con el curso que exige CrossFit), que adapta cada ejercicio en función de lo que perciba de su cliente y este le comente.

En cualquier caso, los médicos deportivos que tratan las lesiones más comunes de esta disciplina coinciden en que el reconocimiento médico es “recomendable”. Así lo defiende Sergi Sastre, coordinador de la Unidad de Rodilla y Artroscopia del Hospital Clínic de Barcelona. Este traumatólogo, *crossfitero* desde hace poco más de



¿QUÉ NECESITAMOS?

- **En cuanto al material**, tan solo un pantalón corto, camiseta y zapatillas deportivas.
- **Prepara la cartera**: por dos o tres entrenamientos a la semana se pagan en torno a unos 60 o 65 euros de gimnasio cada mes.
- **En cualquier caso**, resulta más económico que hacerlo en casa. “Necesitarías el material (pesas, barras, anillas, espacio para correr...), al entrenador y a tus compañeros. Al ser ejercicios en grupo hay mucho componente psicológico y motivacional. Además, cada día dirigimos un WOD (trabajo del día) diferente. Es divertido”, apunta el especialista.
- **Se recomienda una ingesta de proteínas** (carne, pescado y lácteos) un poco mayor, dentro de una alimentación saludable.



+
Juntos, mejor.
Al ser ejercicios que se hacen en grupo, el componente psicológico y motivacional es muy importante.

un año, matiza que sería conveniente “a cierta edad o si se han tenido lesiones previas, pues hay momentos en los que se trabaja en altas frecuencias cardiacas y es necesario conocer tus límites”.

De similar opinión es Luis Serratosa, coordinador del grupo de trabajo de Cardiología del Deporte de la Sociedad Española de Cardiología (SEC): “Debería exigirse”. Por eso, como mínimo, el reconocimiento médico debe incluir una historia clínica que recoja si existen antecedentes familiares de enfermedad cardiaca hereditaria o de muerte súbita; una exploración física que busque síntomas de alarma, como un soplo anormal o alteraciones que puedan sugerir una cardiopatía; y un electrocardiograma en reposo. “Si encontramos algo anormal, necesitaremos hacer un ecocardiograma o una prueba de esfuerzo. Con más de 35 años, siendo fumador y presentando niveles de colesterol alto o antecedentes de problemas coronarios, habrá que hacer-

El experto

Luis Serratosa

“El crossfit no supone un riesgo de muerte súbita para gente sana”



¿Qué riesgos comporta el crossfit? El principal problema es practicarlo con un control escaso, sin tener en cuenta las condiciones particulares de cada deportista, porque los problemas son traumatológicos, de lesiones.

¿Y cardiovasculares? El crossfit no tiene un efecto especialmente perjudicial en relación con la muerte súbita comparado con el de otros deportes de alta exigencia. Es más probable que pase en sujetos con cardiopatía, pero no supone un riesgo para gente sana. Si hay miocardiopatías, la alta intensidad aceleraría la progresión de la enfermedad, por lo que debemos practicar deportes de menor intensidad. Aquellos con insuficien-

cia o estenosis valvular deben realizar deportes de menor intensidad y con un menor componente de fuerza.

¿Hacer crossfit a menor intensidad o no hacerlo? En deportes donde se puede controlar más la intensidad (carrera, natación...) resulta más sencillo. Pero en este caso no es fácil controlar la intensidad del ejercicio de fuerza o de la exigencia aeróbica, porque en general son esfuerzos más intensos y repetidos, pero más cortos. Se puede hacer un mayor descanso, que los esfuerzos sean con menos peso...

¿Cuál es el umbral apropiado de máximas pulsaciones? En una persona sana debe ir de forma gradual, para que la adaptación sea la adecuada tanto desde el punto de vista musculoesquelético como cardiaco. Y si se tiene algún problema, no se debe superar el 85% de la frecuencia cardiaca máxima o el 50-60% del peso máximo que puede levantar en una repetición. Lo tendrá que decidir el especialista dependiendo del tipo de obstáculo.

¿Cómo ve la labor del coach? Lo deseable es que tenga suficiente formación y conocimientos y que, en cuanto detecte algún síntoma anormal, le diga a su cliente que se haga un reconocimiento médico. Los gimnasios deberían exigir un reconocimiento médico mínimo; además, disponer de los medios necesarios por si hay que atender un evento cardiaco grave de forma inmediata y efectiva, como personal formado en reanimación cardiopulmonar y un desfibrilador.

*Coordinador del grupo de trabajo de Cardiología del Deporte de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y jefe de servicio de Rehabilitación y Medicina del Deporte del Hospital Quirónsalud Madrid.

las”, asegura Serratos, para quien “lo importante es que lo realice un especialista con experiencia en reconocimientos médicos a deportistas”.

Con todos los datos, el doctor determinará la frecuencia cardíaca máxima o el porcentaje de peso máximo que puede levantarse. Porque, en principio, el crossfit es un deporte que se adapta a cada persona. “No podrá progresar lo mismo un sujeto de 20 años que ha hecho otros deportes que uno de 40 que empieza con el crossfit. Cada uno debe conocer sus límites, y no pretender ir más allá. Las personas mayores que quieran comenzar a hacer deporte, mejor que no lo hagan con crossfit”, aconseja Sastre.

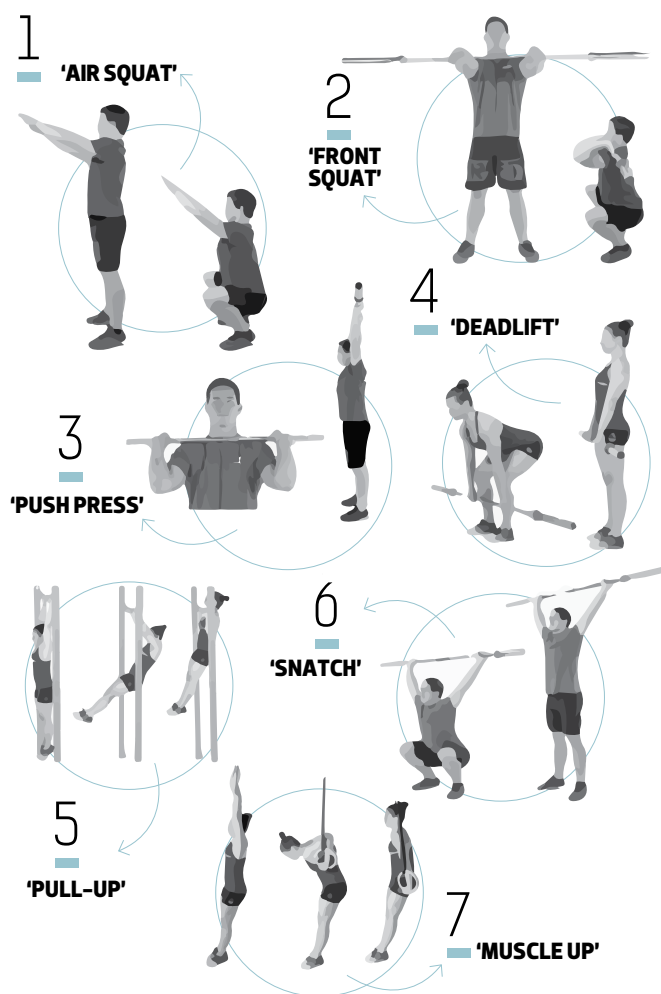
OJO CON RODILLAS, HOMBROS Y COLUMNA.

El crossfit no escapa a las lesiones, pero no es más lesivo que otros deportes. El índice está en 3,1 lesiones por cada 1.000 horas de entrenamiento, cuando el del *running* se mueve en una horquilla que va de 2,5 a 12,1 por cada 1.000 horas de carrera, por ejemplo.

Columna, hombro y rodilla son las partes del cuerpo que más sufren, “por una mezcla de mala posición, por querer levantar demasiado peso o tener lesiones previas”, apunta el traumatólogo. Problemas en la zona lumbar, tendinitis, sobrecarga de tendones o incluso roturas en rodillas y hombros. “Un trabajo de corrección postural y bajar el peso al que estaban acostumbrados ya produce mejoría en los casos de espalda, mientras que en los de rodilla y hombro, a veces es más difícil reincorporarte al 100%. En algunos casos hay quien ha tenido que dejarlo”, reconoce Sastre.

Otras lesiones pueden ser comunes a actividades de fuerza como la halterofilia. Entre ellas, la rabdomiólisis, un síndrome relacionado con la degradación muscular y las alteraciones renales por la salida masiva de proteínas a la sangre. También asociado a un aumento de la presión arterial, existe la posibilidad de que se produzca un desprendimiento de retina o la disección de la arteria carótida cervical, que puede derivar en cefalea intensa e infarto cerebral.

En el crossfit se producen lesiones, pero no más que en otros deportes: 3,1 por cada 1.000 horas de entrenamiento.





PRINCIPALES EJERCICIOS Y LESIONES DEL CROSSFIT

El gimnasio CrossFit SJD, en Sant Joan Despí (Barcelona), describe los movimientos más comunes de esta disciplina, mientras que Sergi Sastre, traumatólogo coordinador de la Unidad de Rodilla y Artroscopia del Hospital Clínic de Barcelona, los comenta desde el punto de vista médico.

1 'AIR SQUAT'. La sentadilla es un ejercicio esencial para el bienestar, ya que realizarla asegura una **funcionalidad vital en las articulaciones de rodilla y cadera** y un perfecto funcionamiento de los músculos flexores y extensores de estas articulaciones. Sirve para trabajar a nivel cardiovascular y de fuerza resistencia. **Lesiones.** De no ejecutarse correctamente, **puede dañar las rodillas y la espalda en la zona lumbar**. Si bajamos bruscamente y hasta la flexión máxima y/o nos gira la rodilla, hay riesgo de lesionarnos el cartílago de la rótula o los meniscos. En el caso de los tendones, el que corre más riesgo es el tendón rotuliano de la rodilla.

2 'FRONT SQUAT'. En esta sentadilla hay un peso en la parte frontal, lo que hace que, aparte de **trabajar la musculatura de las piernas**, se active el **core** (región abdominal y parte baja de la espalda) y **la parte alta de la espalda**. Según la carga, se practica la fuerza máxima, la fuerza resistencia o la potencia. Y como activa la mayoría de los músculos, en un rango de repeticiones correcto puede ser excelente para realizar un trabajo cardiovascular. **Lesiones.** Al ser una sentadilla a la que añadimos peso, los riesgos comentados **se ven agravados en el caso de la rodilla**. Y si no permanecemos con la espalda recta, sobre todo en la fase de subida, **es posible lesionarse la zona lumbar de la espalda**.

3 'PUSH PRESS'. Para trabajar la potencia y la fuerza de los extensores de cadera y del tren superior. Este ejercicio de empuje recluta **la musculatura del hombro y el tríceps**. Es esencial mantener la espalda recta y levantar la barra en posición vertical. **Lesiones.** Los tendones del manguito rotador del hombro tienen más riesgo, ya que trabajan con mucha tensión. **Es importante hacer pautas compensatorias** con gomas elásticas y tener una buena movilidad del hombro. Ayudará trabajar el core para poder conservar una posición adecuada cuando estamos con el peso levantado en vertical.

4 'DEADLIFT'. Ejercicio vital que nos enseña cómo **levantar de manera acertada un peso del suelo**. Recluta muchísima musculatura, sobre todo de la cadena posterior, y resulta ideal para el desarrollo de fuerza y potencia. **Lesiones.** La zona que más sufre es la parte más baja de la zona lumbar, por lo que **es de vital importancia mantener la espalda siempre recta**. Es frecuente querer arquearla al levantar el peso, lo que produciría lesiones tanto en la columna lumbar como en la zona muscular adyacente.

5 'PULL-UP'. Para hacer estas flexiones se necesita una barra fija y se ejecutan de dos maneras: de forma estricta, que es esencial para ganar fuerza; y como base para otras variantes, como **kipping** o **butterfly**, que **requieren más coordinación y técnica** y permiten hacer más repeticiones en menos tiempo. Trabajan la musculatura de la zona dorsal. **Lesiones.** Al hacerlo con un impulso inicial y con una torsión del hombro, **es posible lesionarse la articulación del hombro y el tendón** de la porción larga del bíceps. Por eso resulta esencial realizar una bajada lenta y controlada, sin dejarnos caer.

6 'SNATCH'. Este levantamiento es un ejercicio muy complejo, que requiere de una muy buena movilidad y coordinación. Aprendida la técnica, **resulta ideal para desarrollar la potencia**. Cobra mucha importancia toda la musculatura abdominal y lumbar para poder mantener una buena posición, y encontrar el peso apropiado para poder ejecutarlo bien. **Lesiones.** La rodilla tiene un alto riesgo de lesión, ya que **se produce una flexión máxima con peso** y con desaceleración brusca. Si torcemos la rodilla o nos desequilibramos, es posible lesionarse el menisco.

7 'MUSCLE UP'. Este ejercicio gimnástico ayuda a **desarrollar la fuerza relativa**, es decir, la fuerza que tenemos en relación con nuestro peso corporal. Se puede ejecutar de forma estricta o con **kipping**. Trabaja la musculatura dorsal, pectoral y el core. **Lesiones.** Las articulaciones que más riesgo corren son los hombros, ya que sobre ellos recae la mayor parte de la fuerza. Como estos ejercicios se realizan de manera explosiva, **pueden producirse rupturas fibrilares** en los grupos musculares que trabaja o lesionarse la porción larga del bíceps, al tener que ejecutar movimientos de torsión. También es susceptible de lesionarse o agravar lesiones previas en la articulación acromioclavicular del hombro.