

ANÁLISIS DEL VESTUARIO Y ACCESORIOS

PARA DEPORTISTAS CROSSFIT EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN

Por: Valentina Toro Vélez

universidad Pontificia Bolivariana

Acreditación Institucional de Alta Calidad • Sede Central · Medellín

Res. No. 02444 del 22 de febrero de 2017 - 8 años • Vigilada Mineducación

Análisis del vestuario y accesorios para deportistas de Crossfit en la ciudad de Medellín

Trabajo de grado para optar por el título de Diseñadora de Vestuario

Asesora: Margarita Baena

Universidad Pontificia Bolivariana Arquitectura y Diseño Arquitectura y Diseño

Medellin

2017

El presente trabajo que tiene como título Análisis del vestuario y accesorios para deportistas de Crossfit en la ciudad de Medellín. Fue presentado el día 5 del mes de junio del 2018, como requisito para optar por el título de Diseñador de Vestuario, dado por la Universidad Pontificia Bolivariana y fue aceptado por el director y cuerpo docente de la Facultad de Diseño de Vestuario.

Mauricio Velásquez Posada
Director Diseño de Vestuario

Margarita Baena
Asesor de trabajo de grado.

Universidad Pontificia Bolivariana

Acreditación Institucional de Alta Calidad • Sede Central · Medellín
Res. No. 02444 del 22 de febrero de 2017 - 8 años • Vigilada Mineducación

RESUMÉN

El Crossfit se ha convertido en los últimos años en una deporte de gran tendencia por sus ejercicios de alta intensidad y funcionalidad para el cuerpo, donde se observan cambios rápidos en la masa muscular y la reducción de grasas corporal.
Al ser un deporte de alta intensidad encontramos usuarios potenciales con necesidades y requerimientos a la hora de entrenar completamente diferentes a la de otros deportistas con un vestuario de entrenamiento diferentes y poco común.

Se analizo que en la ciudad de Medellín el mercado en vestuario y accesorios es realmente limitado para estos deportistas y a raíz de esto se realiza una investigación de los requerimientos que se deben tener en cuenta al momento de diseñar para este deporte, teniendo como énfasis que su rendimiento mejore en el momento de la practica.

Como resultado se obtiene una tabla de requerimientos en la cual se de a conocer como funciona el cuerpo durante la actividad física Crossfit y que esta sirva de base para el diseño y la producción de prendas funcionales de vestuario y complementarias para el Crossfit.

PALABRAS CLAVE:
Accesorios, Crossfit, cuerpo, vestuario, requerimientos.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN ---------- 5
Planteamiento del problema ---------- 6
Justificación ---------- 7
- Pregunta investigativa
Objetivos ---------- 8
- General
- Específicos
CAPITULO 1. CrossFit ---------- 9
Definición ---------- 10
¿Cómo se practica? ---------- 11
Historia ----------13
Historia en Colombia---------- 14
- Competencias importantes en el país
Glosario Básico ---------- 15
Riesgos en el CrossFit ---------- 16
CAPITULO 2. Marco metodológico ---------- 17
Métodos de información ---------- 18
- Trabajo de Campo
Expofitness 2018 ---------- 19
Vestuario para CrossFit ---------- 22
Análisis de los ejercicios ---------- 25
- Burpee
- Pull up
- Clean
- Deadlift
- Rope Climb
- Box Jump
- Thruster
- Double unders
- Sit up
- Wall ball
- Overhead Squat
- toes to bar
Requerimientos y análisis ---------- 51

INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha nacido un fenómeno social en las personas el cual se enfoca en la búsqueda de un cuerpo deportivo y el tener una vida sana, combinándolo con una rutina diaria de ejercicio. Entre esas rutinas nace el crossfit el cual es un tipo de entrenamiento HIIT (High Intensity Interval Training) o HIPT (High intensity power training) el cual será explicado en el presente trabajo.

Como estudiante de diseño de vestuario plateo un análisis del cuerpo del deportista durante la actividad, para así poder entender y dar a conocer los requerimientos corporales que se deben tener en cuenta al momento de diseñar vestuario y accesorios para este deporte.

El proyecto de investigación busca analizar los movimientos en este deporte por medio vectores, ubicando los puntos de calor, fricción, mayor elongación en el cuerpo y así observar de una manera mas profunda esos requerimientos que por medio de entrevistas no se ve de una manera evidente.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como deportista y diseñadora de vestuario pienso que las prendas deben cumplir una función mas allá de cubrir el cuerpo, deben ser pensadas y diseñadas para mejor el rendimiento de los deportistas y así mismo protegerlos de posibles lesiones. A manera de hipótesis pensaría que el problema principal no es la falta de oferta en las prendas y accesorios, sino la poca funcionalidad que tienen estas, pensadas desde los requerimientos del deporte y el deportista.

A pesar de que existen varios accesorios complementarios y una oferta de vestuario para la realización de este entrenamiento, las cifras de deportistas lesionados son muy alta, en especial en los niveles básicos y avanzados, a raíz de la poca técnica y exigencia que requiere el deporte. Winwood et al. (2014), recientemente ha publicado un estudio sobre la cantidad de lesiones que sufrían los atletas de Strongman. En el artículo, se muestran la gran mayoría de lesiones de los atletas, siendo lesiones agudas y de moderada intensidad. Estas se deben a la gran cantidad de esfuerzo y fatiga asociada. El estudio se realizó mediante una encuesta que registraba las lesiones de 213 atletas (31,7 años de media de edad) durante un año de práctica. Se apreciaron (Fig.1) una media de 6 lesiones por cada 1000 horas de entrenamiento, las cuales se originaban principalmente en el tendón (23%) y lesiones musculares (38%).



Fig 1. Representación del porcentaje de las lesiones registradas.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de investigación surge a raíz del módulo "Marroquinería y calzado" de la UPB, donde se creo una colección de objetos complementarios (Bolsos y zapatos) para deportistas de Crossfit®, durante esta investigación, se dieron a conocer nuevas problemáticas en relación al vestuario y a los accesorios por medio de las entrevistas que se realizaron para el proyecto. Se dio a entender que las prendas que se podían conseguir en el mercado no eran diseñadas especialmente para el deporte y no cumplían un objetivo mas allá de cubrir el cuerpo, no protegían las zonas mas vulnerables, ni evitaban lesiones muy comunes.

En base a lo anterior, con este trabajo se pretende realizar un análisis corporal de los deportistas durante la activdad,para así poder crear una lista completa de requerimientos tanto en vestuario como en accesorios que le permita a los diseñadores de vestuario crear productos realmente funcionales y que protejan el cuerpo durante la actividad.

Pregunta investigativa:

¿Como crear prendas de vestuario y accesorios para los deportistas de CrossFit que mejoren su rendimiento durante la actividad y protejan su cuerpo de posibles lesiones?



REGISTRO FOTOGRÁFICO Módulo "Marroquinería y calzado"









OBJETIVO GENERAL

Realizar una tabla de requerimientos en la cual se de a conocer como funciona el cuerpo durante la actividad física Crossfit y que esta sirva de base para la realización de prendas funcionales de vestuario y complementarias para el Crossfit.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar el cuerpo del deportista durante la actividad física para entender que músculos se ven mas involucrados durante los ejercicios y cuales son las lesiones mas comunes.
- Analizar como el vestuario y los accesorios existentes en el mercado en la ciudad ayudan a mejor la experiencia del entrenamiento y protegen de posibles lesiones.
- Realizar una tabla de apoyo para los diseñadores que quieran realizar prendas o accesorios funcionales para la actividad CrossFit.





CAPITULO 1
CROSSFIT®

Para entender mejor el proyecto de investigación debemos comprender como se mueve el mundo del CrossFit, ¿Dónde nace?, ¿Qué es? y ¿Cómo se practica?

DEFINICIÓN

El crossfit, también conocido como CrossFit (nombre de la marca registrada por su creador), es un sistema de entrenamiento que se basa en una variedad de ejercicios realizados con mucha intensidad. Su finalidad es permitir el desarrollo de diversas capacidades corporales. Mediante el cual se puede incrementar la resistencia muscular, respiratoria y cardiovascular, ganando flexibilidad, fuerza y velocidad. Esto es posible ya que la persona es llevada a adaptarse de manera constante a distintos escenarios que le exigen una amplia gama de movimientos.

Es un tipo de entrenamiento HIIT (High Intensity Interval Training) o HIPT (High intensity power training) considerado en la actualidad como un deporte de alto rendimiento que involucra movimientos funcionales con constante variación, ejecutados a alta intensidad creado por Greg Glassman. Según CrossFit, Inc., como: "El deporte del fitness y es caracterizado por ser un sistema de acondicionamiento físico basado en movimientos funcionales, creatividad y variedad de ejercicios, alta intensidad y corta duración.

Lo mas importantes en estos movimientos funcionales es su capacidad de mover cargas grandes en largas distancias y hacerlo de una forma rápida"

¿Qué lo hace diferente a otros entrenamientos?

Aquello que diferencia al Crossfit del entrenamiento tradicional en los gimnasios que se llevaba a cabo hasta entonces, es la posibilidad de entrenamiento de diferentes capacidades físicas básicas a la vez. Más allá de centrarse en el entrenamiento de fuerza o hipertrofia de un sólo grupo muscular, este ejercicio trabaja de forma simultánea la resistencia cardiovascular, la potencia, la fuerza, el equilibrio o la agilidad.
Aparte del entrenamiento físico, tiene un gran componente mental, que comparte también con otras disciplinas y deportes. La motivación, la competición contra uno mismo y contra el reloj y el sentimiento de comunidad que se forma alrededor de los Crossfitters de un mismo Box son claves a la hora de llevar a cabo los entrenamientos.
Guia de entrenamiento nivel 1, 2002–2018 CrossFit, Inc.

¿Cómo se practica?

Suele estructurarse en sesiones de 60 minutos conocidas como WOD (por la expresión inglesa Work of the Day: "Trabajo del Día"). Cada WOD incluye la entrada en calor, una parte A donde se desarrolla una cierta técnica, una parte B de mayor intensidad y la elongación. El WOD debe variar cada jornada.

Cabe destacar que diversos especialistas han advertido sobre los riesgos de la práctica de crossfit. La intensidad de los ejercicios y los movimientos libres sin la supervisión de un profesional idóneo pueden provocar lesiones y diversos problemas de salud, mientras que la ausencia de una rutina dificulta centrarse en objetivos concretos.

En crossfit existen diez habilidades físicas generales que son las base fundamental del objetivo que tiene este deporte:

1. Resistencia cardiovascular/ respiratoria: La capacidad de los sistemas corporales de captar, procesar y liberar oxígeno.
2. Resistencia: la capacidad de los sistemas corporales de procesar, liberar, almacenar y utilizar la energía.
3. Fuerza: capacidad de una unidad muscular, o la combinación de unidades musculares para mover cargas.
4. Felxibilidad: la capacidad de maximizar el arco de movimiento en una determinada articulación.
5. Potencia: la capacidad de una unidad muscular, o la combinación de unidades musculares para aplicar fuerzas máximas en un tiempo mínimo.
6. Velocidad: la capacidad de minimizar el ciclo de tiempo de un movimiento repetitivo.
7. Coordinación: Lograr combinar varios patrones de movimiento distintivos en un movimiento distintivo singular.
8. Agiliad: Minimizar el tiempo de transición de un patrón de movimiento a otro.
9. Equilibrio: Controlar la colocación del centro de gravedad del cuerpo en relación a sus base de soporte.
10. Precisión: Controlar el movimiento en una dirección determinada o a una intensidad determinada.
(CrossFit, 2017)



HISTORIA

Origen del CrossFit

Según la web oficial de CrossFit, técnicamente, CrossFit como una empresa nacio en el año 2000, pero se podría decir que sus raíces se plantaron años antes, cuando su fundador el ex gimnasta Greg Glassman en los años 90 era adolescente.

Al igual que muchos otros atletas adolescentes, Glassman quería ser el más fuerte y así ser el mejor y más competitivo en sus modalidades. Descubrióque, mediante el uso de mancuernas y barras, él podría conseguir ser más fuerte que cualquier otro gimnasta que solo trabajase con su peso corporal. Su naturaleza competitiva le sirviópara darse cuenta de que podía ganar a sus compañeros gimnastas solo en levantamiento de pesas y a andar en bicicleta y perder frente a sus compañeros de ciclismo en pruebas específicas. En pocas palabras, no pudo encontrar a una persona que fuese mejor que el en un campo, pero no en todos los ámbitos. Esa conclusión, llevó a Glassman a hacer el actual lema de CrossFit: "Aprendiz de todo, maestro de nada".

Así pues en 1995, Glassman estableció su primer gimnasio en Santa Cruz, California y ese mismo año, fue contratado para entrenar a la policía de Santa Cruz. Sus primeros trabajos fueron la mayor parte entrenamientos privados con clientes individuales. Pero cuando empezóa ganar fama gracias a sus rápidos y eficaces resultados, comenzó a llegar exceso de clientela y de reservas. Así que tuvo que ampliar sus servicios y comprender que los clientes también gozan de las actividades grupales siempre y cuando el pudiese ofrecer la suficiente atención individual a cada cliente para garantizar un entrenamiento seguro y eficaz. De este modo nació la comunidad CrossFit.

Según CrossFit Afiliates (2014), el número de afiliados (box certificados) a CrossFit, Inc. creció de 18 afiliados en 2005 a 1700 afiliados en 2010 hasta más de 8000 afiliados en 2013. En Estados Unidos hay gimnasios (Box) CrossFit en prácticamente todos los estados (6000 centros) y rápidamente se está incorporando a Europa (1000 centros). En España en 2011 se disponía de 6 centros CrossFit, en 2014 ya son 100 los centros CrossFit españoles. CrossFit se ha convertido en poco tiempo en un gigante del Fitness y del deporte ya que cuenta con sus propias olimpiadas (CrossFit Games) que se celebran en California, siendo más populares que el Soccer en Estados Unidos. Existe una casa matriz que es la encargada de instruir a los monitores (coach) de todo el mundo y organizar los eventos y conferencias.

EN COLOMBIA

En Colombia, comenzaron los boxes (gimnasios donde se practica), apenas en el 2012, pero ya el país cuenta con tres competencias diferentes que atraen crossfiteros principalmente de Bogotá, Santa Marta, Cali, Manizales, Pereira y Medellín.
El Box Tour del 2016 (evento de CrossFit que busca destacar a los mejores atletas del país desde el 2013) califico a estos como los mejores deportistas de esta disciplina en el país:

NIVEL	DEPORTISTA
Mujeres Intermedio	Natalie Cerón Meléndez - Popayán
Mujeres Avanzado	Stephany Jaramillo - Way Up CrossFit Cali
Mujeres RX	María Clara Ceballos - Hakuna CrossFit Medellín
Hombres Intermedio	Esteban Marin Lenis - We Are CrossFit Cali
Hombres Avanzado	Jorge Andrés Aristizabal - CrossFit Pereira
Hombres RX	Yonatan Restrepo - Fuerza CrossFit Medellín
Equipos	Mapana CrossFit – Bogotá

Competencias importantes en el país











GLOSARIO BASICO DE CrossFit®

Box: Espacio, gimnasio o centro donde se entrena CrossFit.

AMRAP: Todas las repeticiones (o rondas) posibles.

As Rx'd - As prescribed: Ejercicio realizado correctamente sin ninguna modificación.

CrossFitter: Persona que pratica el deporte CrossFit.

EMOM - Every Minute on the Minute: Hacer un número determinado de repeticiones dentro de cada minuto.

For Time: Por tiempo.

MetCon - Metabolic Conditioning: Acondicionamiento metabólico.

PR - Personal record: Record Personal.

Rep: Repetición / No rep: Repetición no valida.

Rest Day: Día de descanso.

RM - Repetition maximum: Máxima carga que un individuo puede mover

ROM - Range of Motion: Rango de movimiento

Scaled: Ejercicio escalado o modificado.

Strength: Fuerza.

Warm up: Calentamiento.

WOD - Workout of the day: Entrenamiento del día.

Tomado de: Pagina oficial de Crossfit®



RIESGOS EN EL CROSSFIT

Los fisioterapeutas reciben en sus consultorios a personas que han sufrido lesiones por practicar CrossFit sin la asistencia necesaria de un profesional del deporte.

Las zonas del cuerpo más vulnerables a lesionarse con esta actividad son:

• Hombros: Puede aparecer inflamación en el músculo supraespinoso, situado en la región posterior o superior del hombro. Los síntomas de la lesión en esta zona son la falta de tonicidad en los tendones, ligamento transverso del humero o inflamación del supraespinoso.

• Pinzamiento de hombro

• Músculo subclavio

• Nervio radial: Es el responsable de la sensibilidad de la cara posterior y lateral de brazo y antebrazo, dorso de la mano y cuatro primeros dedos, y extensión y supinación de antebrazo, mano y dedos. En muchas ocasiones, puede resentirse como lesión reflejo del hombro.

• Muñeca: La pérdida de la flexibilidad en la muñeca podría estar indicando una lesión en la zona. Reposo de 2 a 5 semanas y estiramientos para recuperar la flexibilidad debieran ser suficientes para tratar esta lesión.

• Rodilla: Sobrecargas en las rodillas, ejercicios de impacto y posturas exigidas en la ejecución de los ejercicios demandarán al tendón que se estire más de lo habitual, provocando dolores en la parte anterior de la misma.

• Espalda baja: Es una de las lesiones más comunes en la práctica del CrossFit.

Comúnmente está causada por una mala técnica al realizar movimientos de extensión de cadera rápidos o lentos, aunque también puede tener que ver con una errónea prescripción de peso, calentamiento insuficiente o falta de flexibilidad en los músculos extensores de la cadera.

Si bien es cierto que con perseverancia y dedicación los resultados pueden ser muy buenos, también es cierto que se trata de un ejercicio de alta intensidad que, si no se practica bajo la tutela de un profesional, puede producir lesiones crónicas.

Estas son algunos de los aspectos que debes tener en cuenta antes de comenzar con la actividad:

• Resulta indispensable cuidar la técnica en cada movimiento. Al inicio es recomendable permanecer cerca del instructor hasta familiarizarse con el ejercicio. Conseguir una correcta biomecánica desde el inicio evitará errores y vicios que podrían generar lesiones en un futuro.

• La intensidad de la actividad debe siempre adecuarse a la condición física de cada persona, ya que no todos los individuos asimilan las cargas de la misma manera. Asegúrate de entrenar en lugares asistidos por profesionales capaces de asesorarte en este sentido.

• Como en cualquier otro deporte, es vital mantenerse hidratado durante el entrenamiento.

• Antes de apuntarte a una clase de CrossFit, es fundamental que pases un control médico físico.

Petrik, Marco. (2014) Crossfit. Programa de iniciación, Madrid, Ediciones Tutor S.A.

CAPITULO 2

MARCO METODOLÓGICO



1. METODOS DE INFORMACIÓN

¿Como crear prendas de vestuario y accesorios para los deportistas de CrossFit que mejoren su rendimiento durante la actividad y protejan su cuerpo de posibles lesiones?

- Articulos de investigación
- Revistas y articulos deportivos
- Documentales
- Libros y guias

2. TRABAJO DE CAMPO

ENTREVISTAS:

Estas se realizaron para:

1. Entender la relación de los deportistas con el deporte.
2. Conocer su experiencia durante el tiempo de entrenamiento, lesiones, cambios físicos y mentales.
3. Ampliar la información que se tiene sobre el vestuario y accesorios que usan al momento de hacer deporte y que tan protegidos se sienten con estos.
4. Conocer de las marcas que utilizan y las razones por las que lo hacen.

REGISTRO FOTOGRÁFICO DURANTE LOS EJERCICIOS:

Esto se realizaron para elaborar las primeras tablas sobre como funcionan los ejercicios, como se mueve y como se ve afectado el cuerpo durante la realizacion de estos.

VISITA A EVENTO DEPORTIVOS EN LA CIUDAD:

Esto se realizaron para conocer el estado del arte en la ciudad, saber que hay en el mercado especializado para el deporte y realizar un registro fotográfico.



Análisis evento expofitness en la ciudad de Medellín (2018)

Una de las actividades de investigación que he realizado fue la asistencia al "Expofitness", un evento que se hace anualmente en la ciudad de Medellín. Este reune a las empresas de vestuario, accesorios y equipos en el mundo deportivo tanto nacionales como internacionales. Ademas es la sede de la competencia "The Revolution Games". La feria se divide en varias secciones donde se puede encontrar una gran oferta de suplementos, alientacion saludable, equipos para centros de entrenamiento (tanto gimnacios tradicionales como centros de entrenamientos "mix trianing"), vestuario deportivo y accesorios complementarios.

Mi recorrido se enfoco en los accesorios complementarios, donde la oferta especifica para Crossfit® se basaba en dos marcas: Deamons Fit y Unbroken. Tambien habia una variedad de marcas de cinturones para levantamiento de peso (el cual es una de las disciplinas que combina el deporte) ubicada en la zona de las competencias. En general las marcas ofrecian los mismos productos con la diferencia estetica (variedad de estampados y colores). El objeto más adquirido durante la feria fueron los cinturones para levantamiento de peso, ya que la marca Demons Fit estaba ofreciendo un nuevo modelo mucho más ergonómico y funcional.

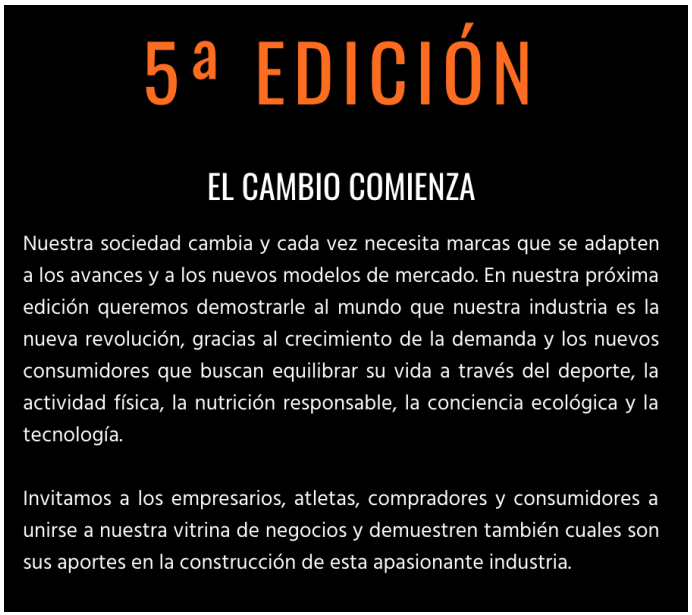


Imagen tomada de http://expofitness.net/2018/

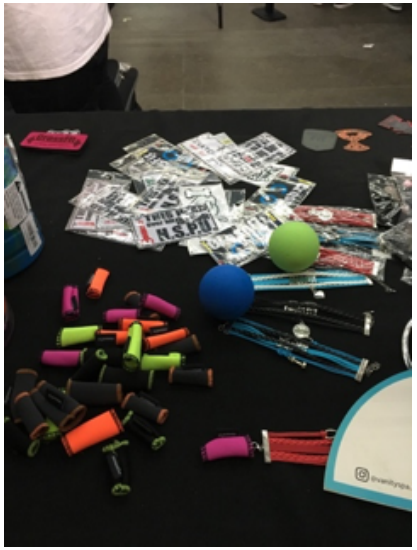
REGISTRO FOTOGRÁFICO - Elementos de protección



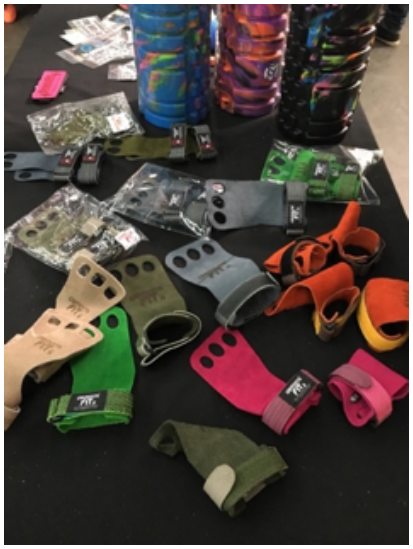
Cinturones para levantamiento de pesas



Rodillos de espuma para pre y post entrenamiento



Protectores para pulgares, pulseras de CrossFit® y stikers para el auto



Guantes / Calleras para ejercicios de barra



Muñequeras en tela

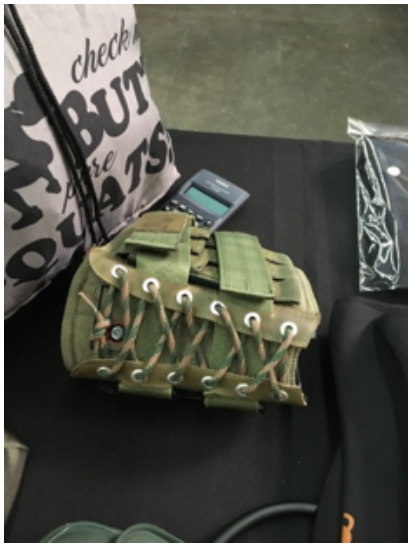


Rodilleras en tela con refuerzo en la zona central.

REGISTRO FOTOGRÁFICO - Elementos de peso



Pesas para brazos con diferentes pesos para intercambiar



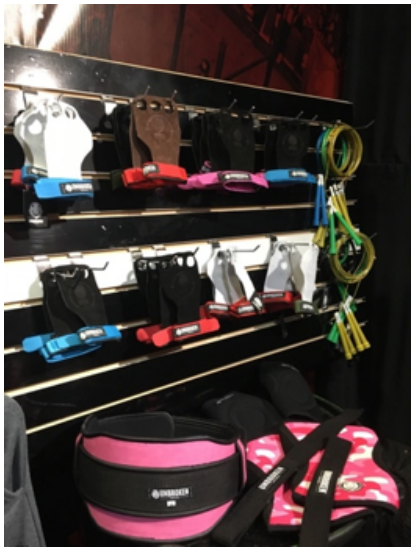
Pesas para piernas con diferentes pesos para intercambiar



Chaleco de pesas, con vaierdad de compartimientos para agregar pesos



Cinturones para levantamiento de pesas y muñequeras en tela



Guantes / Calleras en cuero, Lazos para saltar, rodilleras en tela y cinturon para levantamiento de pesas

Vestuario para CrossFit®

"La ropa técnica es siempre la más adecuada para ejecutar cualquier tipo de deporte y lo mismo ocurre con el entrenamiento funcional. Es necesario vestir prendas muy cómodas que sean transpirables y nos ofrezcan una libertad de movimientos total. Además, deben ser adecuadas para evitar el sudor."
(La ropa para Crossfit que necesitas para entrenar, 11 Julio, 2017)

-Calcetines para Crossfit:
Los calcetines son bastante importante, ya que los pies juegan un papel fundamental durante las rutinas de este entrenamiento. Además, soportan el peso corporal y deben estar debidamente protegidos. Existen diversos tipos de calcetines aptos para la práctica de este deporte.

Calcetines largos: Suelen usarse muchísimo para practicar esta actividad física, sobre todo, si la clase va a tener lugar en el exterior. Este tipo de calcetines son ideales para proteger las piernas y los tobillos de arañazos y lesiones por contacto. El largo de estas prendas llega casi hasta la rodilla, por lo que la zona en cuestión está perfectamente controlada.
Calcetines de crossfit Under Armour : Son los más sencillos, perfectos para cuando buscas calcetines sin muchas complicaciones. Son muy cómodos, permiten bien la transpiración (aunque no lo parezca) y sobre todo están reforzados en las zonas del pie que más se castigan durante los entrenamientos.
Medias compresoras: las medias de compresión que ya se vienen utilizando desde hace mucho tiempo en otros deportes, como el running, son muy apropiadas para practicar Crossfit.

Esto es así porque consiguen una estabilidad increíble del músculo y son perfectas para mejorar la circulación sanguínea. Mediante la presión que ejercen, las medias compresoras colaboran con los músculos para evitar lesiones producidas durante ejercicios muy intensos.
Calcetines tobilleros: deben ser calcetines técnicos que prevengan de la aparición de ampollas y, además, mejoren la circulación. Es muy importante que las características técnicas de todos estos complementos estén ideadas para practicar deportes de alta intensidad. Unos calcetines normales y corrientes no son nada aconsejables para realizar entrenamiento funcional.



Calcetines de crossfit Under Armour

Vestuario para CrossFit®

Ropa de Crossfit Reebook:
Son actualmente los grandes especialistas en cuanto a equipamiento para crossfit se refiere. Se han posicionado como la marca de crossfit por excelencia, y eso se nota. Tienen un amplísimo catálogo de modelos

Pantalones de Crossfit:
En cuanto a los pantalones y mallas para practicar este deporte, es muy importante que elijamos los más adecuados para que nuestra eficiencia durante el entreno no se vea alterada, en absoluto. Lo fundamental, será escoger prendas elásticas que sean acordes a los movimientos que vamos a ejecutar.

Running shorts: los pantalones de correr cortos son bastante adaptables a la práctica de este deporte. Esto es así, porque disponen de un largo genial para conseguir que los movimientos de los crossfiteros sean libres.

Pantalones a la rodilla: este tipo de pantalones se utilizan muchísimo para practicar rutinas de este estilo. Suelen ser muy similares a los usados en boxeo o en actividades dirigidas como "Body Combat". Es decir, te permiten movimientos muy aeróbicos, evitando desgarros.






Imagenes tomadas de: https://www.reebok.co

ENTREVISTAS

1. ¿Qué es el CrossFit para ti?

2. ¿Cómo este deporte ha influido en tu vida y que diferencias has notado del antes de CrossFit y el ahora en tu vida?

3. Existen muchos ejercicios en este deporte de fuerza, flexibilidad, resistencia entre otros ¿entre estos ejercicios que brinda el CrossFIt cuál es el que disfrutas más y cuál te disgusta? ¿Y por qué?

4. Has tenido algún incidente o lesión durante el entrenamiento, y por qué se dio el accidente.

5. ¿Tiene alguna preferencia por marcas comerciales en ropa y accesorios para entrenar?

6. ¿Utilizas accesorios como guantes, rodilleras, cinturones o muñequeras? ¿Por qué?

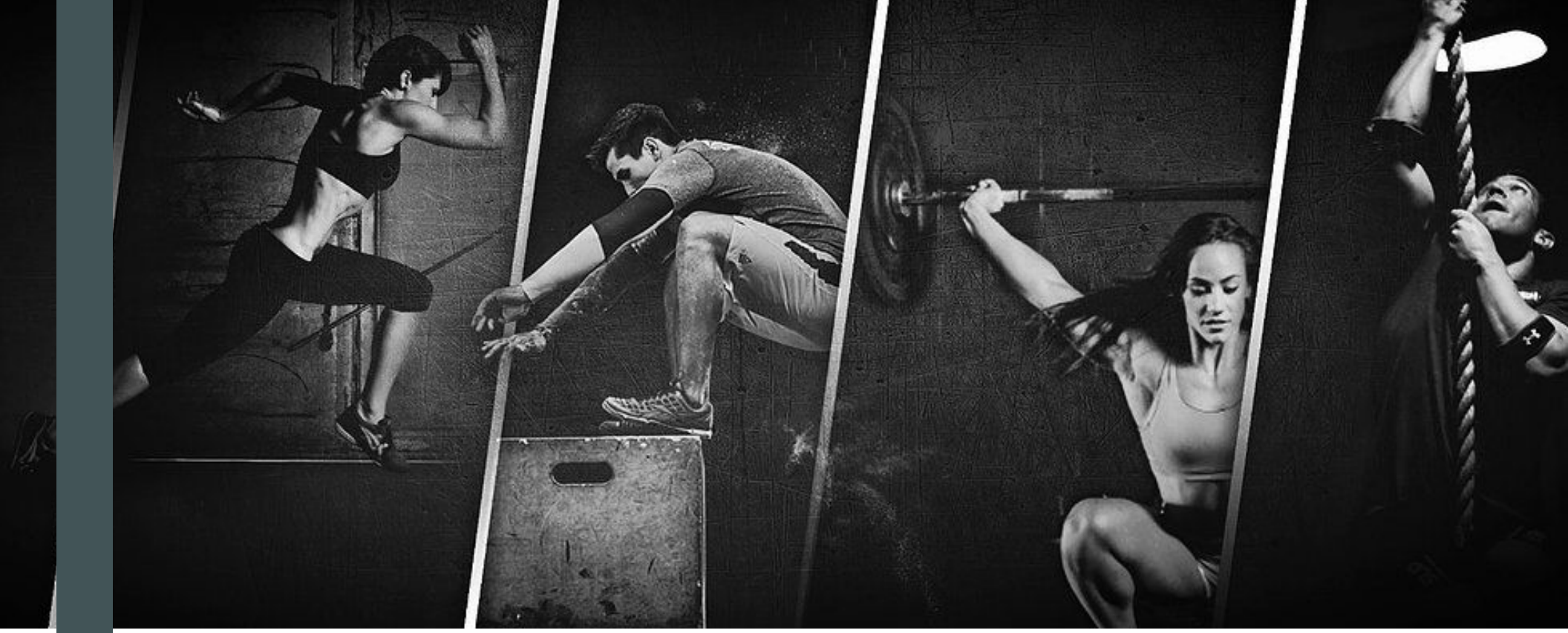
7. En una escala del 1 al 10 (Siendo 10 mayo importancia) que tan importante crees que es la ropa para mejorar tu entrenamiento.

8. En una escala del 1 al 10 (Siendo 10 mayo importancia) que tan importante crees que son los accesorios para mejorar tu entrenamiento.

9. ¿Qué mejorarías o que crees que falta en la ropa para que te sientas 100% cómodo o comoda?

10. ¿Qué mejorarías o que crees que falta en los accesorios para que te sientas 100% cómodo y protegido al momento de entrenar?





Análisis de los ejercicios

- Beneficios
- Músculos trabajados
- Análisis
- Requerimientos

1. BURPEE

Para comenzar con el ejercicio debemos colocarnos de pie, con los pies separados del ancho de los hombros y con las puntas ligeramente hacia afuera. Desde allí, comenzamos flexionando las rodillas como si fuéramos a realizar una sentadilla para inclinar el torso y apoyar las manos en el suelo.

Allí rápidamente adoptamos una posición de flexiones de brazos mediante la extensión de las piernas hacia atrás y flexionamos los brazos para bajar el pecho hasta tocar con el mismo el suelo.

Posteriormente extendemos brazos y realizamos un salto de rana para volver a juntar las piernas y enderezar el cuerpo para culminar el posición erguida con un salto final que se acompaña de un golpe entre ambas manos por encima de la cabeza.

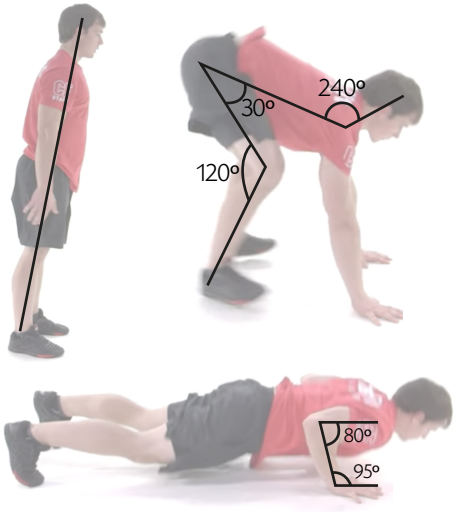
Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica



1. BURPEE

SECUENCIA DEL EJERCICIO



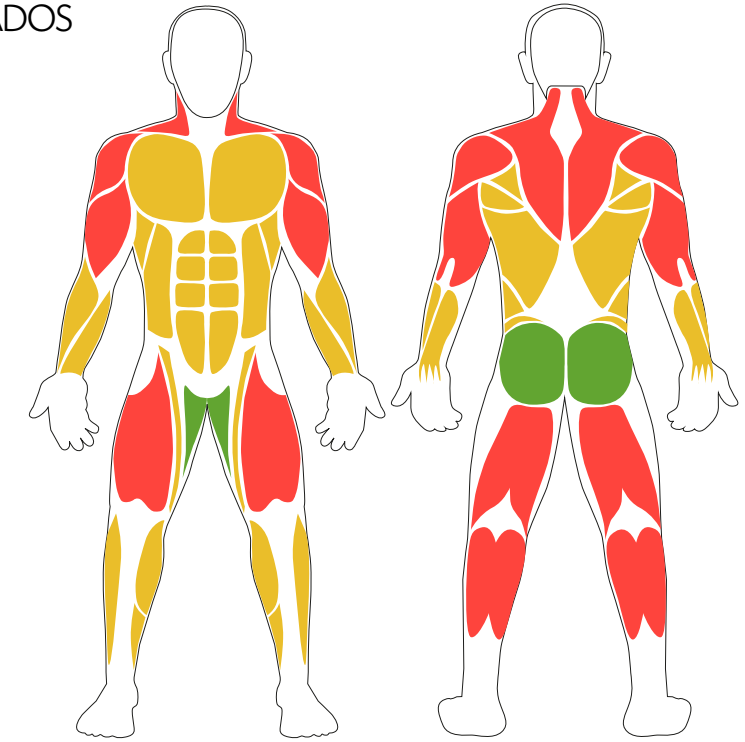


BENEFICIOS

Ganar tonicidad y fuerza, sino también, quemar calorías y desarrollar la potencia muscular.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps
Gemelos
Hombros
Tríceps
Pectorales
Abdominales



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Cuadriceps, deltoides, rodillas y codos

2.Resistencia a la friccion:
Palmas de las manos, pectorales, rodilllas

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, triceps sural, isquiotibiales, biceps, extensor largo de los dedos y axilas

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

2. PULL UP

Las pull ups o dominadas son un ejercicio de alta intensidad para el cual se requiere de una barra fija. El movimiento se inicia sujetándonos de la barra con las manos en pronación (palmas hacia afuera o adelante) y separadas poco más allá del ancho de los hombros.

La dominada estricta o Strict Pull up, requiere que todo el cuerpo se encuentre en línea recta vertical antes de comenzar el movimiento. Así, sin balancear el cuerpo, debemos empujarnos hacia arriba con los brazos hasta que el pecho o esternón quede a la altura de la barra y el mentón sobrepase la misma.

Posteriormente se desciende lentamente hasta que todo el cuerpo queda en línea recta, sujeto a la barra mediante los brazos extendidos.

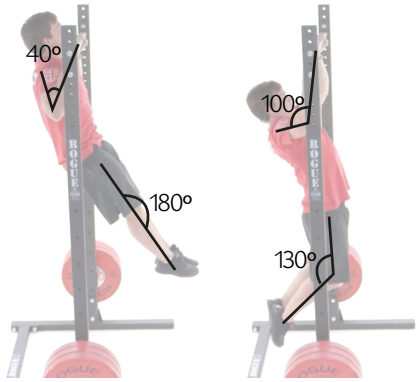
Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica



2. PULL UP

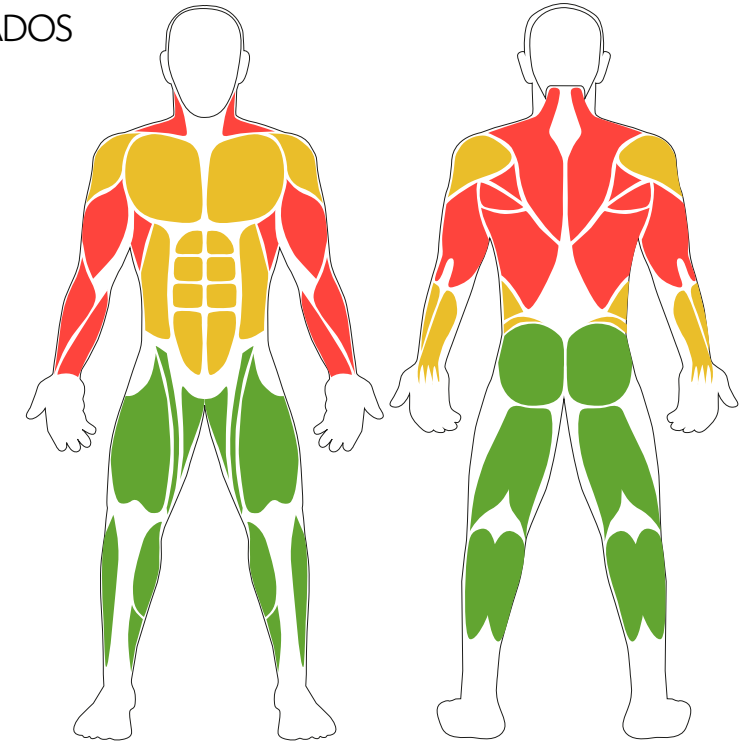
SECUENCIA DEL EJERCICIO





MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsal ancho
Redondo mayor
Romboides
Bíceps
Braquial anterior
Abdomen



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

BENEFICIOS

Ganar tonicidad, fuerza y resistencia.
Contribuyen a mantener la postura de cuerpo recto.
Es un gran ejercicio, muy completo y eficiente para trabajar la espalda alta y en menor medida los brazos.

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Trapecio, deltoides y codos.

2.Resistencia a la friccion:
Palmas de las manosy pectorales

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, triceps sural, isquiotibiales, biceps, extensor largo de los dedos, axilas y palma de las manos

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

3. CLEAN

Para comenzar a realizar el Clean debemos colocarnos detrás de una barra cargada que se situará en el suelo. Con las rodillas flexionadas del ancho de los hombros tomaremos la barra con las manos de manera tal que las palmas miren hacia el cuerpo y subiremos la misma sin curvar la espalda, hasta que la barra se sitúe a la altura de los muslos.

Tal como si hubiéramos hecho un peso muerto en la primera parte del movimiento, cuando la barra se encuentra a la altura de los muslos, sin cortar el recorrido del ejercicio, realizaremos un salto para flexionar las rodillas y amortiguar el peso realizando una sentadilla mientras al mismo tiempo llevamos la barra a los hombros.

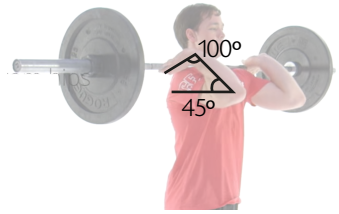
Una vez que la barra se encuentra a la altura de los hombros, se extienden las rodillas sin bloquearlas, para culminar el Clean o cargada.

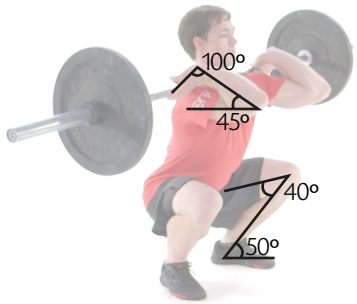
Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica

3. CLEAN

SECUENCIA DEL EJERCICIO





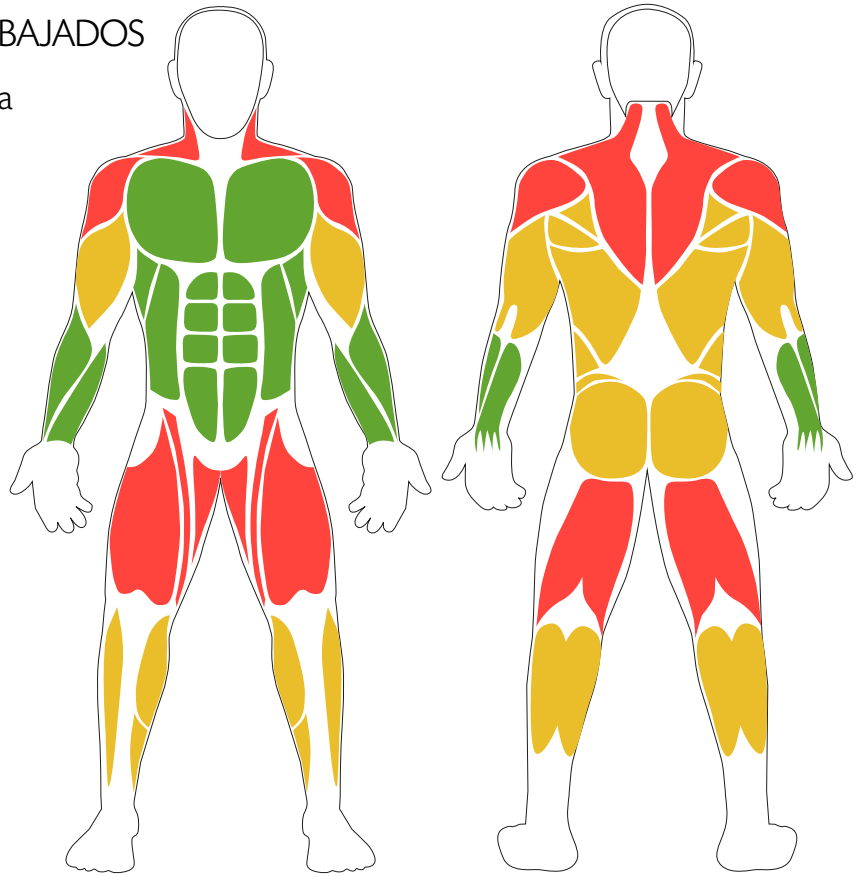


BENEFICIOS

Este movimiento resulta ideal para desarrollar potencia y quemar calorías, pues al movilizar todo el cuerpo al mismo tiempo, demanda un esfuerzo al sistema cardiovascular importante..

MÚSCULOS TRABAJADOS

Flexores de la cadera
Isquiotibiales
Cuádriceps
Deltoides
Trapecio
Gemelos
Lumbares.



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Trapecio, deltoides, triceps, zona lumbar, codos y rodillas.

2.Resistencia a la friccion:
Palmas de las manos, hombros, clavicula y zona baja del abdomen.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, triceps sural, isquiotibiales, biceps, extensor largo de los dedos, axilas y palma de las manos

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

4. DEADLIFT

Para realizar el peso muerto debemos colocarnos de pie frente a una barra situada en el suelo, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas levemente flexionadas.
Desde esta posición inicial debemos inclinar el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta y coger la barra con las manos mientras las palmas miran hacia el cuerpo, es decir, en pronación. Inspiramos y enderezamos el cuerpo, colocándonos en posición vertical nuevamente. Espiramos al final del movimiento.
Durante el recorrido los brazos deben estar relajados y ser el cuerpo el que se movilice y produzca el movimiento de la barra, no los músculos del brazo.

Para mayor facilidad y guía en el movimiento, podemos realizar el peso muerto en multipower, también podemos realizar peso muerto con los pies elevados respecto al suelo donde se encuentra la barra para mayor dificultad o bien, podemos separar más las piernas y realizar peso muerto estilo sumo para trabajar más aductores y cuádriceps.

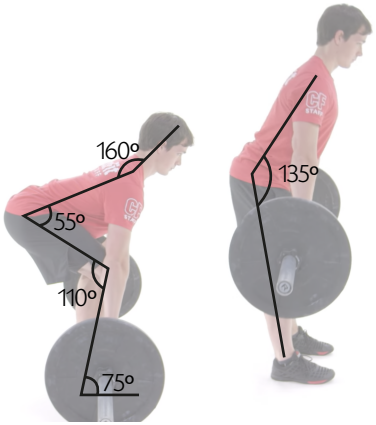
Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica



4. DEAD LIFT

SECUENCIA DEL EJERCICIO



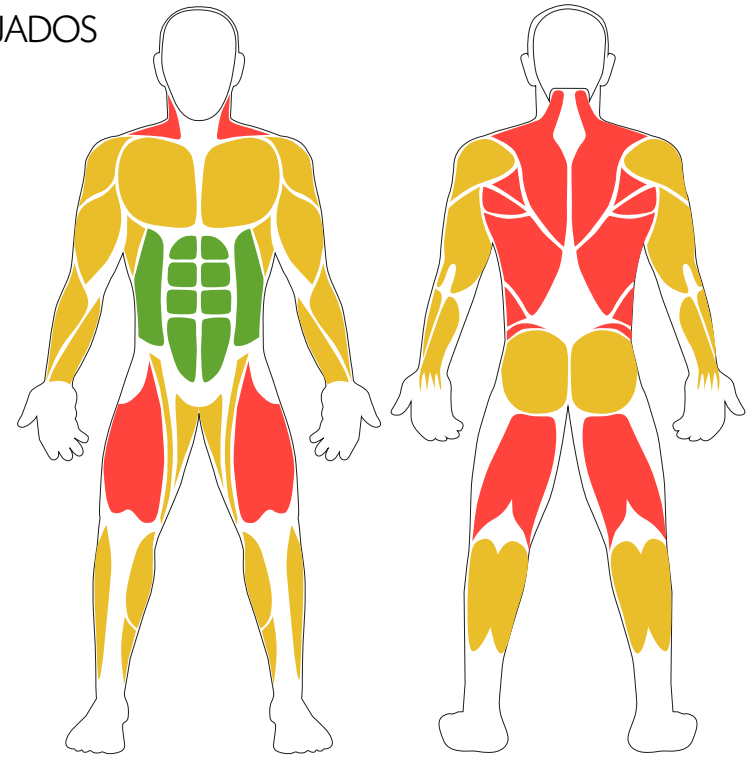


BENEFICIOS

Ganar tonicidad y fuerza.
Eleva la frecuencia cardiaca.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps
Glúteos
Isquiotibiales
Zona lumbar
Femorales
Deltoides
Trapecios
Abdominales
Bíceps
Antebrazos
Gemelos.



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, gluteos, zona lumbar, trapecio y deltoides.

2.Resistencia a la friccion:
Palmas de las manos, pantorrillas, rodillas y cuadriceps.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, triceps sural, isquiotibiales, biceps, extensor largo de los dedos, axilas y palma de las manos

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

5. ROPE CLIMB

En la mayoría de los box de Crossfit encontramos cuerdas de gran grosor que cuelgan desde el techo y son ellas las que necesitamos para realizar este ejercicio que también, podemos realizar al aire libre si sujetamos la cuerda muy bien de cualquier otro objeto de la naturaleza o del mobiliario urbano.

Para comenzar con la ejecución de este movimiento, debemos sujetar la cuerda con ambas manos, tan alto como podamos, con los brazos extendidos mientras permanecemos de pie en el suelo.

Continuamos elevando las rodillas al pecho y colocando un pie alrededor de la cuerda para después, extender la pierna y presionar la cuerda sobre el pie que la rodea con el otro pie. Es decir, debemos sujetar la cuerda entre los dos pies para que ésta no se movilice cuando intentemos subir.

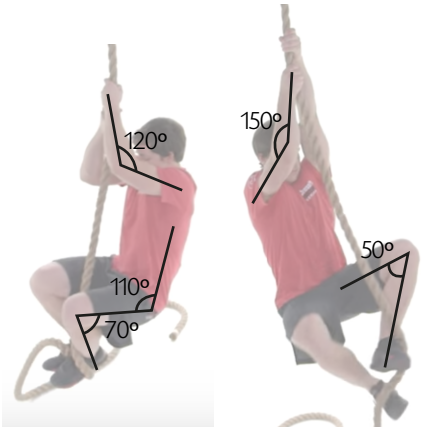
Desde allí, extendemos todo el cuerpo y volvemos a avanzar elevando una mano y la otra y repetimos el movimiento de piernas y pies para establecer un nuevo escalón más arriba en la cuerda. Así, repetimos una y otra vez para llegar lo más alto posible.

Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica



5. ROPE CLIMB



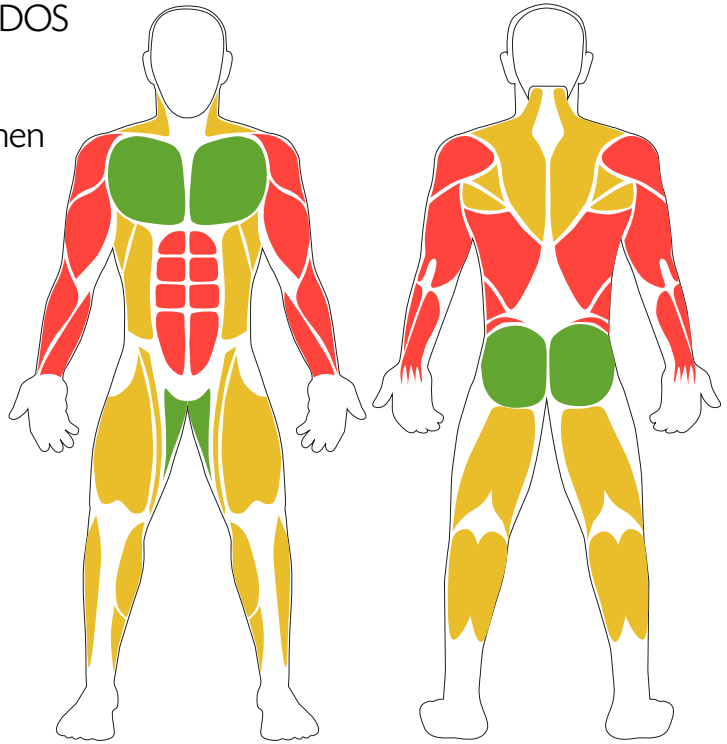


BENEFICIOS

Ganar tonicidad y fuerza.
con este ejercicio de gran intensidad podemos ganar coordinación y agilidad además de trabajar diferentes músculos del cuerpo al mismo tiempo y divertirnos con este gran desafío.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsal ancho
Recto mayor del abdomen
Tríceps
Bíceps braquial
Flexores de la cadera



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, gluteos, zona lumbar, trapecio, codos y deltoides.

2.Resistencia a la friccion:
Palmas de las manos, pantorrillas, rodillas, empeine, cuadriceps y abductores.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, biceps, extensor largo de los dedos, axilas y palma de las manos

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

6. BOX JUMP

Como su nombre lo indica, el ejercicio llamado Box Jump consiste en saltar con ambas piernas juntas sobre un cajón de diferentes alturas, por ello, para su realización se necesitará de este objeto deportivo y deberemos posicionarnos frente a él, de pie, con el cuerpo erguido.

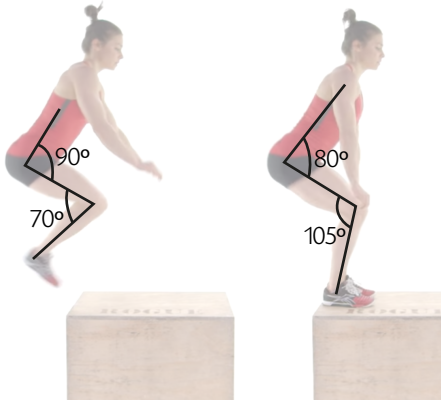
Para tomar impulso, flexionamos las rodillas como si fuéramos a realizar una sentadilla, y llevamos brazos hacia adelante ligeramente flexionados por los codos. Nos impulsamos y saltamos sobre el cajón aterrizando con los pies completamente sobre el mismo, amortiguando el salto mediante la flexión de rodillas.

Una vez que aterrizamos extendemos las caderas y alineamos el cuerpo antes de comenzar el descenso, momento en el cual debemos volver a saltar hacia atrás y a caer con rodillas flexionadas antes de estirar por completo las piernas.

Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica

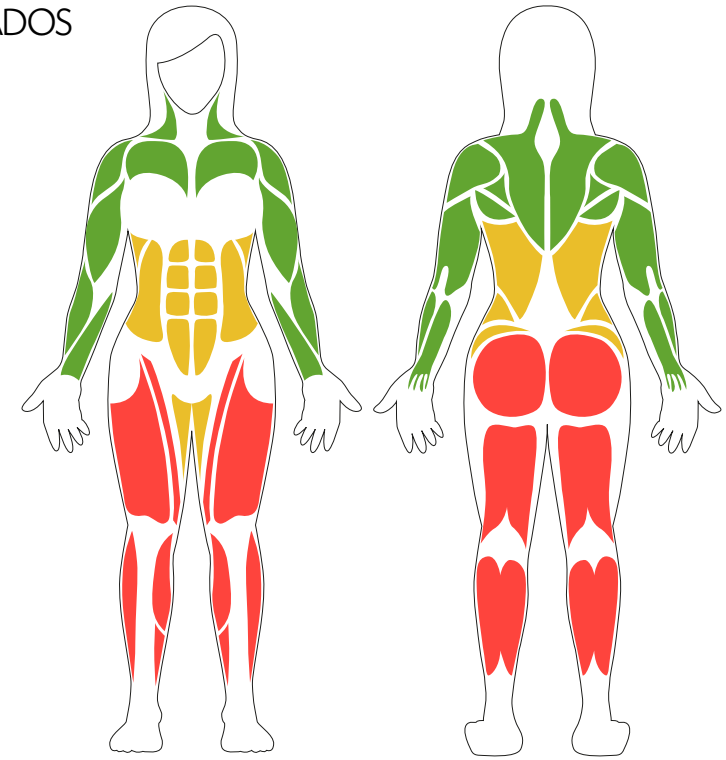
6. BOX JUMP





MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps
Isquiotibiales
Glúteos
Gemelos
Músculos del core
Abdomen



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

BENEFICIOS

Desarrolla la fuerza explosiva mientras nos permite quemar calorías y trabajar cardio. Coordinación.

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, gluteos, zona lumbar, y trapecio.

2.Resistencia a la friccion:
Pantorrillas y rodillas.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, biceps, extensor largo de los dedos, axilas y palma de las manos

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

7. THRUSTER

Como su nombre lo indica, el Thruster no es más que una sentadilla combinada con el ejercicio llamado jerk o envión que describimos anteriormente. Por lo que, de forma continua, ejecutamos ambos movimientos en uno.

Para comenzar debemos tomar una barra con ambas manos, separadas poco más allá del ancho de los hombros, y la colocamos a la altura de los hombros de manera tal que los codos se eleven delante del tronco.

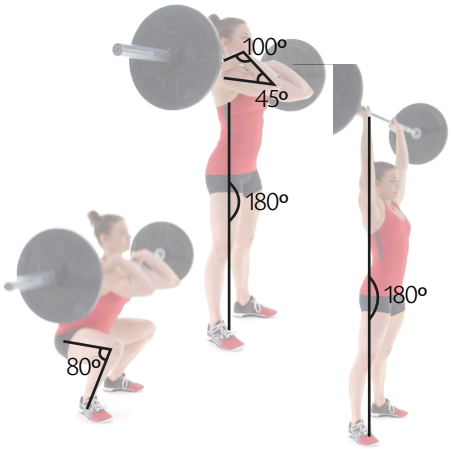
Desde allí, realizamos una sentadilla en la cual debemos flexionar rodillas y cuidar que las mismas no pasen la punta del pie, así como también debemos descender el tronco con la espalda recta, hasta que las caderas bajen más allá del paralelo.

Posteriormente regresamos a la posición inicial, extendiendo completamente la cadera y las rodillas antes de realizar el envión, empujando con los brazos hacia arriba hasta colocar la barra por encima de la cabeza, con los brazos extendidos. Se completa el movimiento cuando se desciende la barra hasta la posición de partida.

Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica

7. THRUSTER



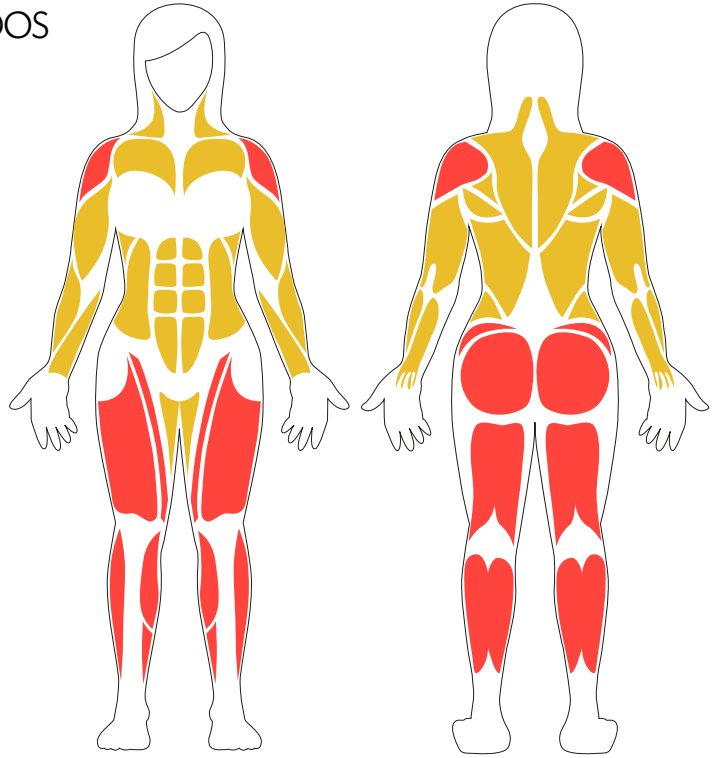


BENEFICIOS

Ganar fuerza de forma efectiva, sobre todo, si cargamos un buen peso en la barra, pero además, al ser un ejercicio completo demandará un esfuerzo cardiorrespiratorio y nos permitirá quemar algunas calorías con su práctica.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps
Isquiotibiales
Glúteos
Gemelos
Hombros y de forma secundaria
Músculos del core



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, gluteos, zona lumbar, trapecio, codos, deltoides y muñecas.

2.Resistencia a la friccion:
Clavicula, palmas de las manos y deltoides.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, extensor largo de los dedos, axilas, palma de las manos y parte baja de los pectorales (senos).

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

8. DOUBLE UNDERS

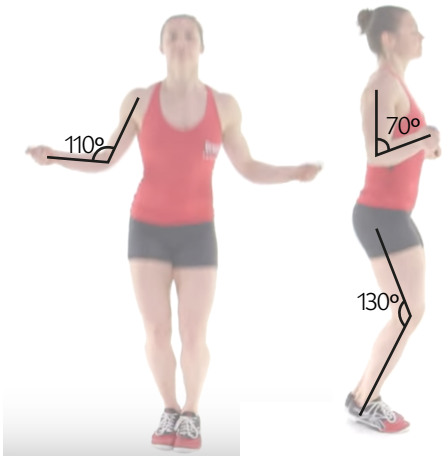
Para comenzar a realizar este ejercicio debemos tomar los extremos de una cuerda con ambas manos y de pie, con los brazos estirados y las rodillas ligeramente flexionados podemos iniciar el movimiento.

Sosteniendo la contracción del abdomen y la vista al frente, debemos saltar con ambos pies juntos sin elevarnos demasiado y girar la cuerda simultáneamente y a gran velocidad de manera que la misma pase dos veces por debajo de los pies antes de que volvamos a tocar el suelo.

Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica

8. DOUBLE UNDERS



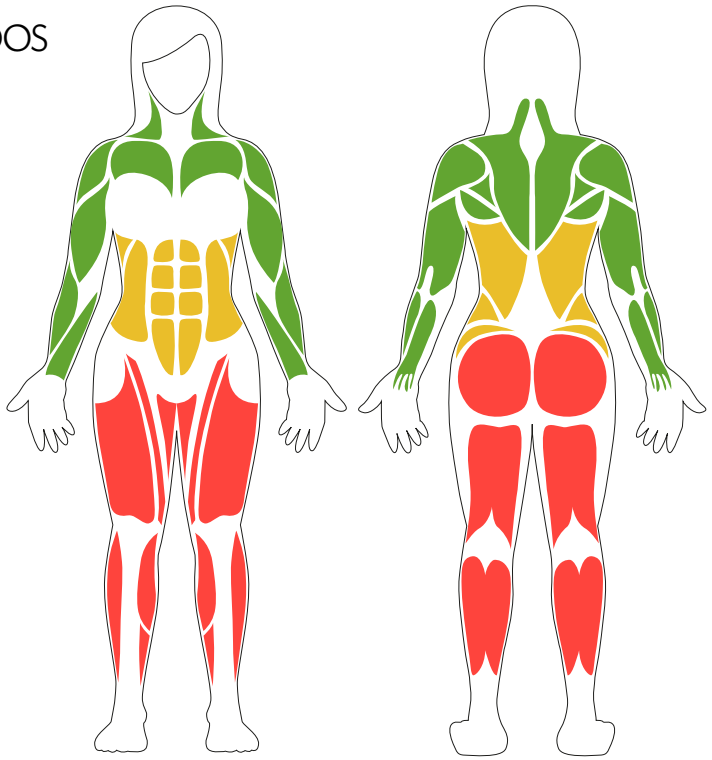


BENEFICIOS

Quemar calorías (por medio del ejercicio aeróbico) y desarrollar la potencia muscular.
Tonificación de musculos

MÚSCULOS TRABAJADOS

Gemelos
Isquiotibiales
Glúteos
Lumbares
Abdominales.



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, codos y hombros.

2.Resistencia a la friccion:
Pantorrillas, rodillas, palmas de las manos y extensores de los dedos.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, biceps, extensor largo de los dedos, axilas, palma de las manos y senos.

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

9. SIT UP

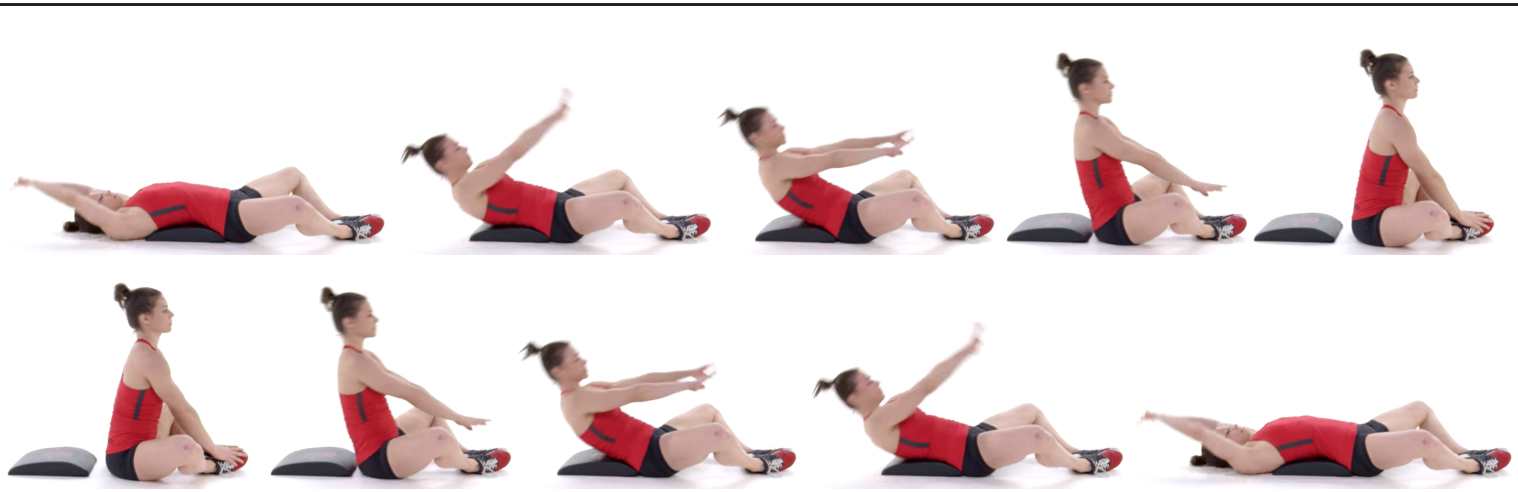
Para comenzar el movimiento nos sentamos en el suelo, colocamos detrás el Abmat u otra almohadilla(también podemos prescindir de cualquier objeto), y juntamos las plantas de los pies cerca del cuerpo, sobre el suelo, de manera que las piernas queden flexionadas con las rodillas hacia los lados.

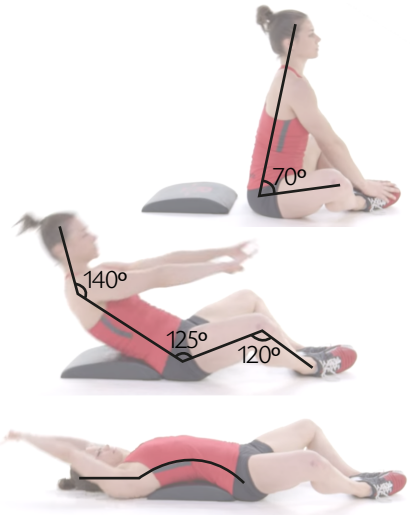
Desde allí, iniciamos el ejercicio tumbándonos en el suelo por completo y llevando los brazos extendidos hacia atrás de la cabeza para después elevarnos completamente mediante la contracción del abdomen.

El tronco debe quedar finalmente a 90° con respecto al resto del cuerpo y los brazos servirán de ayuda para elevarnos si los dirigimos hacia el frente durante el movimiento

Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica

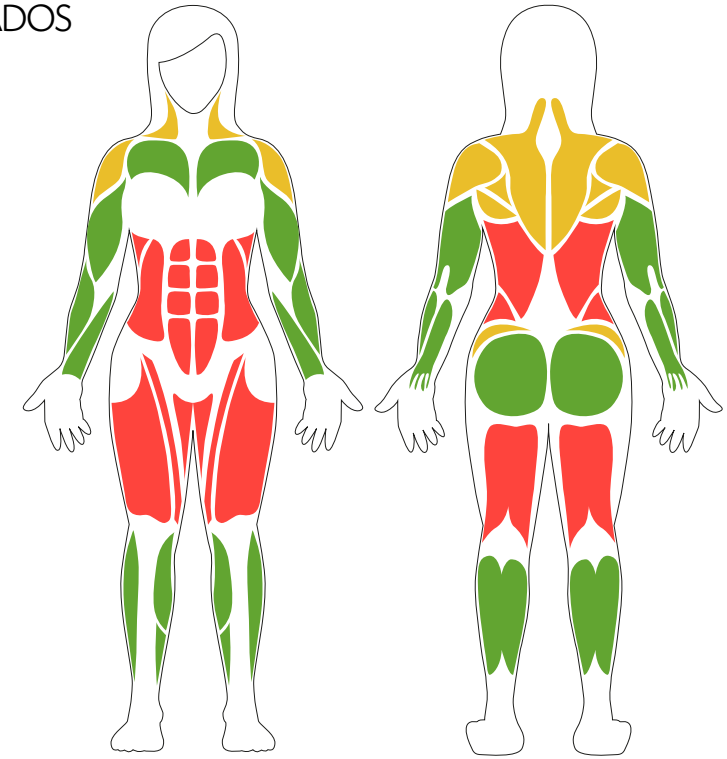
9. SIT UP





MÚSCULOS TRABAJADOS

Recto abdominal
Abdominales oblicuos
Psoas ilíaco
Tensor de la fascia lata



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

BENEFICIOS

Ganar tonicidad y fuerza en la zona abdominal.
Quemar calorías.

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, gluteos, zona lumbar, trapecioy deltoides.

2.Resistencia a la friccion:
Zona lumbar y gluteos.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, abductores, axilas, palma de las manos y senos.

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

10. WALL BALL

Para realizar wall ball shot necesitamos un balón medicinal de gran tamaño, que puede pesar desde 1 kilo hasta más 10 kilos. Nos colocaremos de pie frente a la pared y realizaremos dos movimientos en uno: sentadilla y press de hombros o la acción de empujar desde los hombros hacia arriba, en este caso con el balón.

Colocados de pie frente a la pared, a una distancia de 50 centímetros o más (cuánto más lejos más complejo el movimiento), sujetamos el balón con ambas manos y lo sostenemos a la altura del mentón.

Desde allí, realizamos una sentadilla, descendiendo glúteos y el tronco pero siempre conservando el balón medicinal a la altura del mentón y con la espalda erguida. Cuando culminamos el movimiento empujamos hacia arriba y lanzamos el balón hacia la pared, extendiendo las rodillas completamente y los brazos también.

Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica

10. WALL BALL



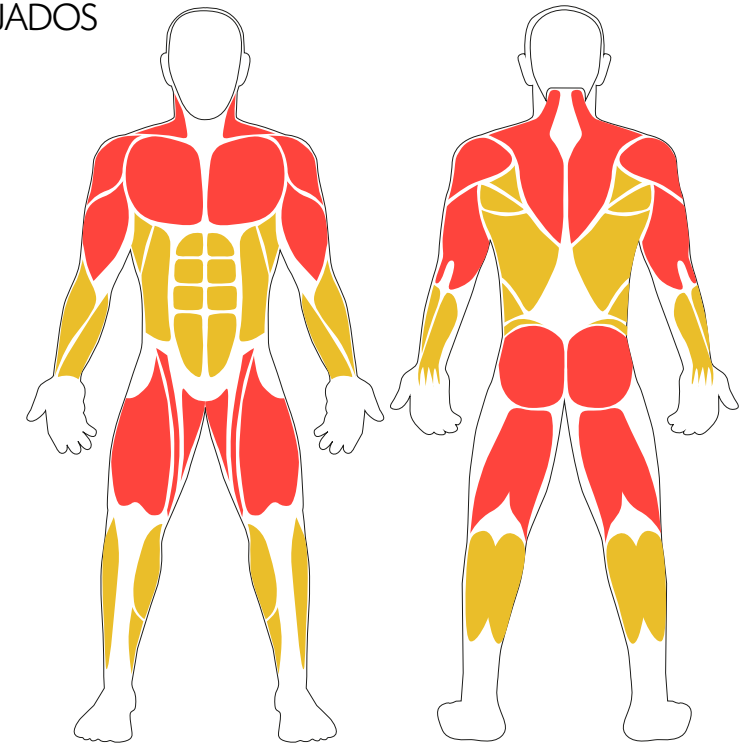


BENEFICIOS

Eleva la frecuencia cardíaca.
Quemar calorías.
Coordinación.
Potencia y resistencia muscular.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros
Pectorales
Tríceps
Glúteos
Cuádriceps
Isquiotibiales
Aductores
Abductores



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, gluteos, zona lumbar, trapecio, deltoides, codos y muñecas.

2.Resistencia a la friccion:
Plantas de las manos.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, biceps, extensor largo de los dedos, axilas y palma de las manos

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

11. OVERHEAD SQUAT

Para comenzar con la ejecución de este ejercicio nos posicionamos de pie, con las piernas separadas del ancho de los hombros y las puntas de los pies ligeramente hacia afuera. Sujetamos una barra con ambas manos, con las mismas separadas más allá del ancho de los hombros y la colocamos a la altura de las caderas antes de iniciar el movimiento.

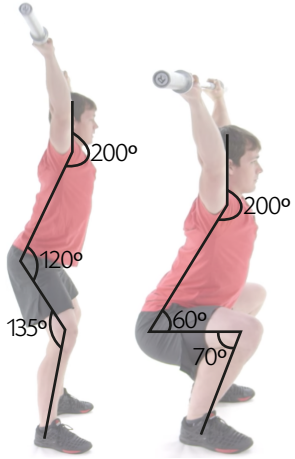
Comenzamos llevando la barra por sobre la cabeza, con los brazos completamente extendidos y desde allí, iniciamos el descenso de nuestro cuerpo llevando la cadera y glúteos hacia atrás hasta que la articulación quede poco más abajo que la altura de las rodillas.

La dificultad radica en que la barra siempre debe estar por encima de la cabeza, pero no por delante de la misma. Es decir, debemos ser capaces de realizar la sentadilla sin inclinarnos hacia adelante y sosteniendo la barra con peso por sobre la cabeza.

Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica

11. OVERHEAD SQUAT



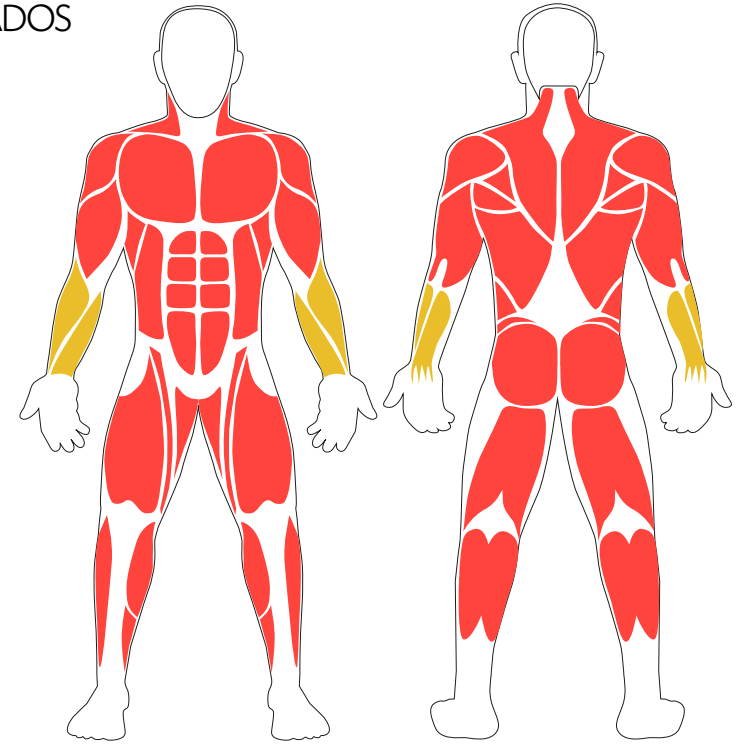


BENEFICIOS

Fuerza, flexibilidad y estabilidad de los hombros.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps
Glúteos
Femorales
Lumbares
Abdominales
Hombros
Flexores de la cadera.



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, gluteos, zona lumbar, trapecio, codos, deltoides, muñecas y rodillas.

2.Resistencia a la friccion:
Palmas de las manos.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, , extensor largo de los dedos, axilas, palma de las manos y parte baja de los pectorales (senos).

ANÁLISIS

1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

12. TOES TO BAR

Para ejecutar este ejercicio necesitaremos de una barra de dominadas, de la cual debemos tomarnos con ambas manos en pronación (palmas mirando hacia el frente) y con las mismas separadas poco más allá del ancho de los hombros.

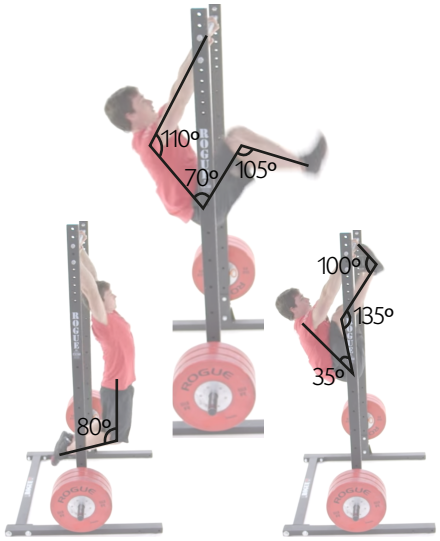
Una vez colgados debemos iniciar un movimiento de balanceo, para lo cual, comenzaremos llevando las piernas hacia atrás y el pecho hacia adelante, de manera de impulsarnos posteriormente en dirección contraria, es decir, piernas hacia adelante y arriba y torso hacia atrás.

El balanceo debe permitir elevar los pies de manera tal que los dedos de los mismos o la parte superior de ellos toquen la barra, antes de iniciar el descenso de los mismos y nuevamente el balanceo para repetir el movimiento tantas veces como sea necesario.

Gottau, Gabriela. Guía Crossfit, Vitonica

12. TOES TO BAR



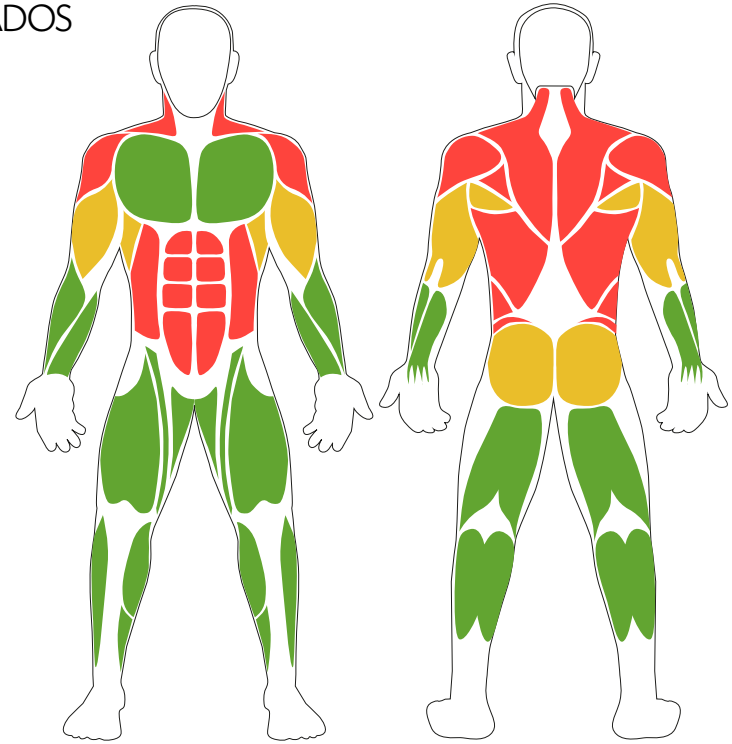


BENEFICIOS

Ganar tonicidad, fuerza y resistencia.
Buen balance.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen
Abdominales oblicuos
Lumbares
Serratos
Bíceps braquial
Flexores de la cadera.



Mayor medida de uso Uso intermedio Menor medida de uso

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

1. Resistencia a la elongación:
Rodillas, cuadriceps, gluteos, zona lumbar, trapecio, codos, deltoides, muñecas y rodillas.

2.Resistencia a la friccion:
Palmas de las manos, puntas de los pies.

3. Zonas con mayor concentración de calor:
Trapecio, abdomen, pectoral, abductores, cuadricep, biceps, extensor largo de los dedos, axilas, palma de las manos y senos.

ANÁLISIS

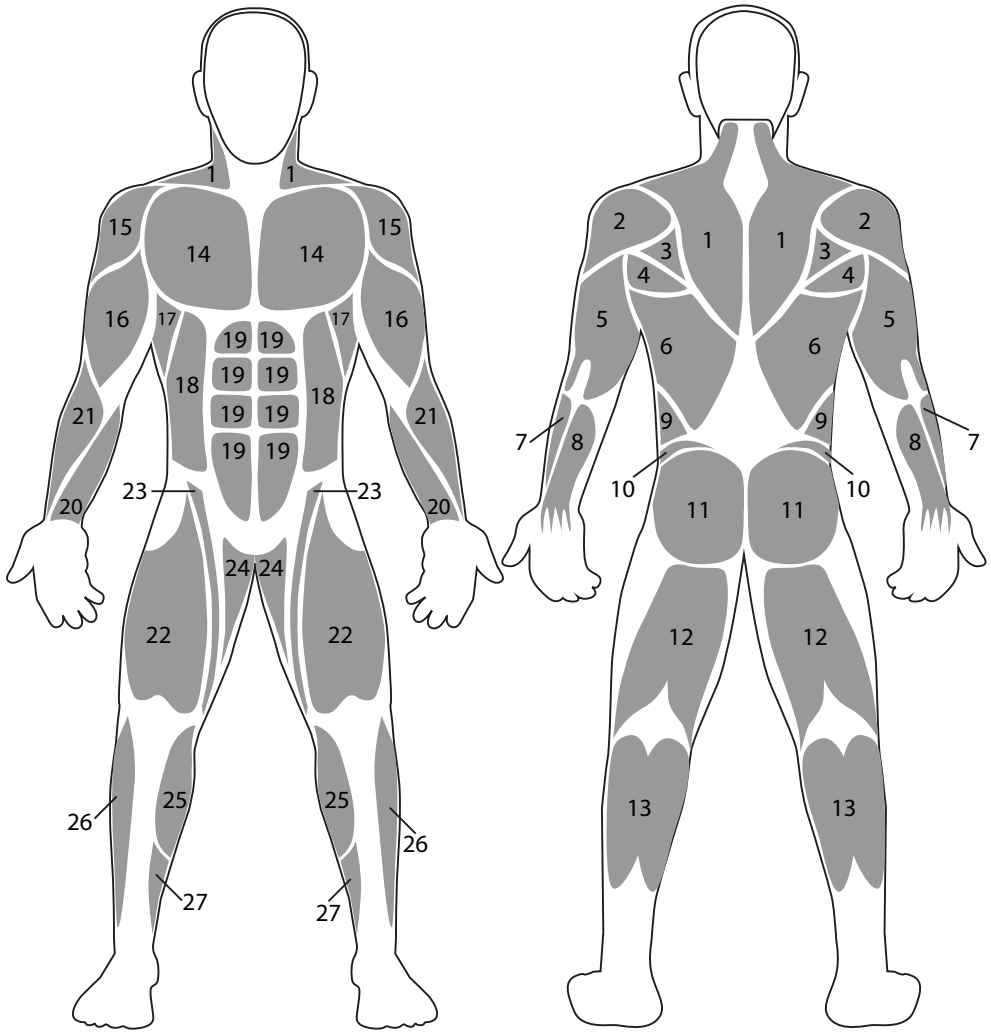
1. Evitar la mayor cantidad de costuras.
- Costuras en maquina flaximer.
- Textiles con gran resilencia a la elongación.

2. Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia.

3. Cortes y cambios de textiles en estas zonas.
- Textiles liviano con tecnología Dryplus y Odor Protect
- Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor

Uso en porcentaje de los musculos durante la actividad

En base al analisis anterior de los 12 ejercicios seleccionados, aqui se muetra en la tabla 1, en porcentajes el mayor y menor uso de los diferentes musculos del cuerpo durante la realización de estos. Esto para entender que zonas estan mas involucradas durante la realización del deporte en general y asi poder generalizar los requerimientos del vestuario y los accesorios.



Numero en el mapa muscular			
1. Trapecio	58,3%	25%	16,6%
2. Deltoides	58,3%	25%	16,6%
3. Infraespinoso	33,3%	50%	16,6%
4. Redondo mayor	25%	58,3%	16,6%
5. Triceps branquial	41,6%	33,3%	25%
6. Dorsal ancho	50%	50%	0%
7. Braquiorradial	8,3%	50%	41,6%
8. Extensor de los dedos	8,3%	50%	41,6%
9. Oblicuo externo	41,6%	58,3%	0%
10. Gluteos medios	41,6%	58,3%	0%
11. Gluteos maximos	41,6%	25%	33,3%
12. Isquiotibiales	91,6%	8,3%	16,6%
13. Gemelos	41,6%	33,3%	25%
14. Pectorales	16,6%	33,3%	50%
15. Deltoides	58,3%	25%	8,3%
16. Biceps	41,6%	33,3%	25%
17. Dorsal ancho	25%	66,6%	8,3%
18. Oblicuo externo	25%	58,3%	16,6%
19. Abdominales	33,3%	50%	16,6%
20. Flexores de los dedos	16,6%	41,6%	41,6%
21. Braquiorradial	16,6%	41,6%	41,6%
22. Cuadriceps	75%	16,6%	8,3%
23. Sartorio	58,3%	25%	16,6%
24. Abductores	25%	41,6%	33,3%
25. Gastrocnemio	33,3%	41,6%	25%
26. Tibia anterio	33,3%	41,6%	25%
27. Sóleo	33,3%	41,6%	25%

Tabla 1

REQUERIMIENTOS Y ANÁLISIS

REQUERIMIENTOS	ANÁLISIS
La prenda y accesorios requieren de gran resistencia a la elongación en las siguientes partes del cuerpo: - Trapecio - Abdomen - Cuádriceps - Abductores - Glúteos - Pectoral	- Las prendas y accesorios deben evitar la mayor cantidad de costuras, evitando así que estas se rompan o desgasten por la constante elongación. - Las costuras deben ser realizadas en maquina flaximer, ya que este es el método mas resistente. - deben ser textiles que no pierdan su elongación y recuperen su forma original con facilidad. - Desde el patronaje, hay que tener en cuenta las zonas como la entrepierna y las sisas, ya que, al momento de levantar mucho peso, la elongación de las prendas es mayor en estas zonas.
- La prenda y accesorios requieren la mayor resitencia posible a la friccion. - Lugares importantes: Friccion con barra: Palma de las manos, cuadriceps, rodilla, abdomen, pectorales y calvicula Friccion con el suelo: Palma de las manos, cuadriceps, rodilla, abdomen, pectorales y calvicula, trapecio, dorsal ancho y guteos.	- Es estas zonas, las prendas y accesorios deben estar construidos o reforzados con materiales resistentes a la constante fricción. Todo esto sin olvidar los otros requerimientos como elasticidad y resiliencia. - Uso de materiales resistentes a la fricción.

REQUERIMIENTOS Y ANÁLISIS

Las zonas con mayor conceptracion de calor son: - Trapecio - Abdomen - Cuadricep - Triceps sural - Isquiotibiales - Biceps - Pectoral - Abductores - Axilas - Gluteos - Extensor largo de los dedos	En estas zonas, las prendas y los accesorios deberian tener cambios de textil, mas livianos, con mayor capacidad de transpiracion, permitiendole a la piel respirar, evitando la conceptracion del sudor - Textiles con tecnología Dryplus y Odor Protect - Textiles antibacteriales y antimanchas de sudor
- Los accesorios que se usan en las manos, deben además de protegerlas, facilitarle al deportista la realización del ejercicio. - Deben proteger la palma de la mano y las muñecas, evitando heridas y esguinces. - Los accesorios como rodilleras y muñequeras, no deben impedir por completo el movimiento de las articulaciones. - Las muñecas debe estar ajustada todo el tiempo durante los ejercicios de levantamiento de peso. - Debe usarse cinturones al momento de levantar mucho peso, para evitar que la espalda realice por si sola todo el esfuerzo.	- Accesorios como calleras (guantes) y muñequeras son usados para varios ejercicios en común, por lo que, para no retrasar al deportista durante los ejercicios, deberían ser un solo elemento que combine las dos necesidades. - Las calleras deben ser de un material amigable con la piel de la palma de las manos, deben ser de materiales que dejen pasar el aire, así evitar que las palmas suden de manera execiva. Tambien es una opcion el uso de materiales antibactiales. - Los cinturones deben ser ergonómicos en la zona de la espada baja, para que además de cuidar la postura, sean amigables con la forma de esta. - Las muñequeras al ser elásticas no deben perder esta propiedad, el textil o resorte debe tener la propiedad de volver a su forma original.

CONCLUSIONES

- Al ser visto como un deporte tan agresivo, uno de los objetivos de los deportistas al no usar muchas prendas es verse fuertes y demostrar a los demás competidores que no necesitan accesorios y protección.

- En el vestuario femenino para Crossfit, las prendas son diseñadas para comunicar sensualidad y provocar, no cumplen con los requerimientos que exige el deportista durante el entrenamiento, no protegen de posibles lesiones y no cubren las zonas mas vulnerables durante la actividad. Esto pudo evidenciarse tanto en las entrevistas como en la visita a la Feria Expofitness 2018.

- En el mundo deportivo las nuevas modalidades tales como el CrossFit son campos poco explorados por el diseño de vestuario/moda desde su aspectos funcionales, técnicos e incluso comunicativos, la ciudad ha aumentado los espacios para estos deportes y así mismo los gimnasios han presentado un crecimiento lo que también ha creado nuevas ideas del cuerpo y nuevas necesidades para este.

- En el vestuario especializado para Crossfit hay una gran escases de marcas y su accesibilidad es la ciudad es muy limitada o de precios muy altos.

- La creación de una tabla con los requerimientos corporales de los deportistas y el análisis desde el vestuario les permitirá a los diseñadores la creación de prendas que cumplan una verdadera funcionalidad y le permitan a los deportistas estar protegidos y mejorar su rendimiento.

- Por medio del análisis corporal durante los ejercicios es posible entender como funciona este y que zonas estan mas en riesgo o producen mas calor que otras.

- En el ámbito de accesorios para Crossfit, la oferta es mucho mas amplia que en el vestuario.

- Los grupos de deportistas de Crossfit mas abiertos a nuevas prendas mas propositivas son os de nivel básico e intermedio. Para los niveles avanzados esto es algo no necesario.

REFERENTES Y BIBLIOGRAFÍA

Command and General Staff College CrossFit Study 2010, Paine, Jeffrey - Uptgraft, James - Wylie, Ryan - CrossFit Afiliates. (2014). Official CrossFit Affiliate Gym Locator.
- CrossFit, Inc. Web oficial de CrossFit. www.crossfit.com
- Crossfit training guide. CrossFit Journal. Glassman, G. Staff (2010)
- El Colombiano
- Estudio del nuevo fenómeno deportivo crossfit. Study of new phenomenon sports CrossFit. Gorka Salvatierra Cayetano. Tutor: Eugenio Izquierdo Macón
- History Of Crossfit Training: Know about the history of crossfit training. Alice Anderson (2014)
- https://www.fullcrossfit.com/diccionario-de-crossfit/
- http://map.crossfit.com/
- http://revistadiners.com.co/articulo/29_365_crossfit-una-nueva-forma-de-entrenamiento-fisico
- https://www.publimetro.co/co/estilo-vida/2015/11/18/crossfit-ya-reyes-colombia.html
- J Strength Cond Res. 2013 Nov 22. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. Hak PT1, Hodzovic E, Hickey
- Lesiones musculares en el deporte. Ramón Balius Matas y Carles Pedret Carballido (2013)
- La aplicación del CrossFit en el ámbito escolar (The implementation of the CrossFit in schools) Revista iberoamericana de ciencias de la actividad fisica y el deporte (2016)
- Patridge, J., Knapp, B. & Massengale, B. (2014). An Investigation of Motivational Variables in CrossFit Facilities. Journal Strenght Conditional - Research; 28 (6): 1714-21.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.aed.)
- The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness, Steven Kuhn (2013). Illinois State University

Documentales consultados
- Fittest, a decade of fitness on earth 2017. Heber Cannon, Marston Sawyers, Ian Wittenber. - Froning: The fittest man in history. Heber Cannon. 2016
- Generation iron 2. Vlad Yudin. 2017