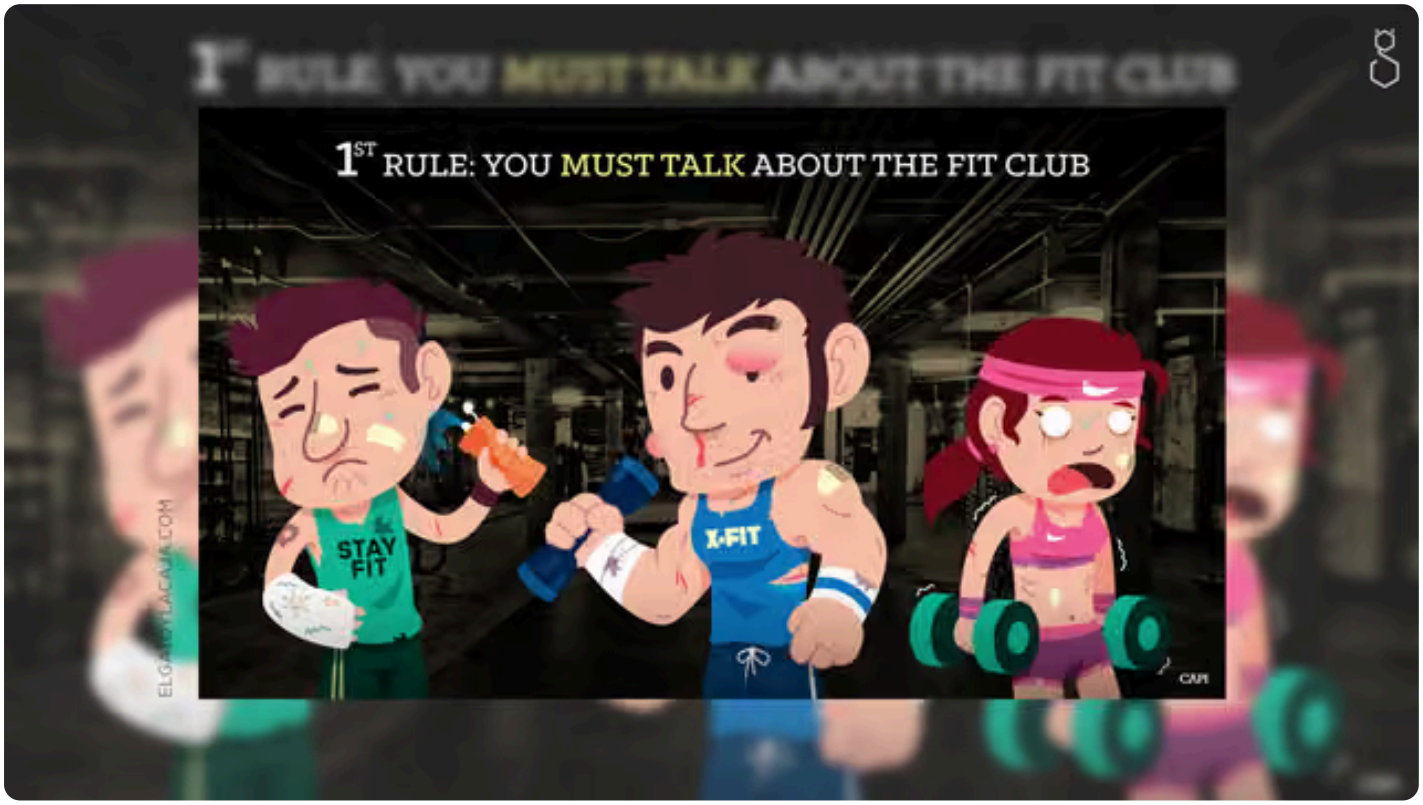


16/03/2015

Palermo CrossFit

TXT PABLO A. GONZÁLEZ IMG MAXIMILIANO BRAGA

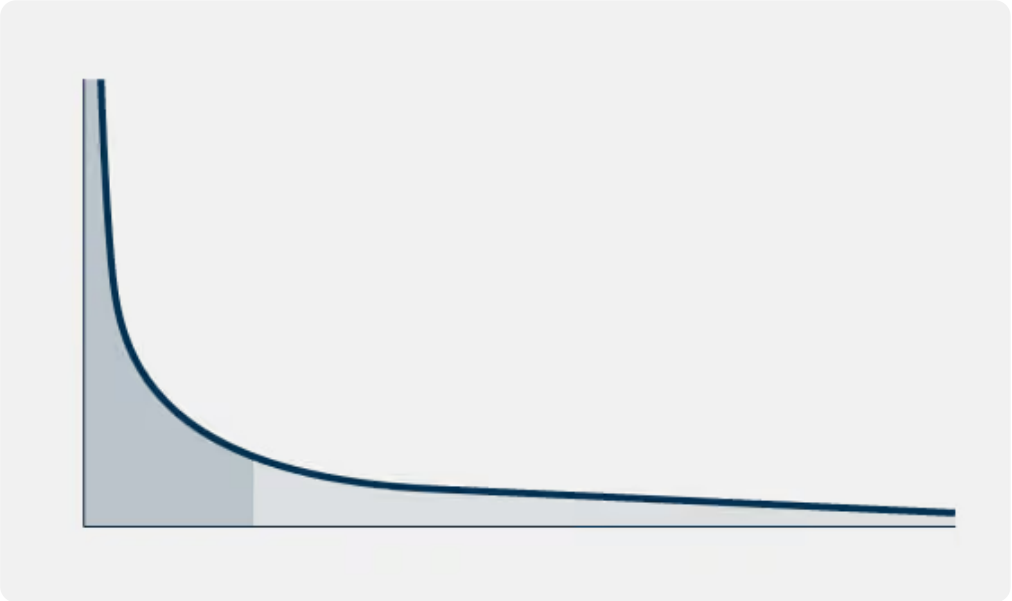
¿Es posta lo del crossfit o puro humo, marketing y gente transpirada?

The first rule of Fight Club is: you do not talk about Fight Club.
Tyler Durden

Nos encanta pensar que estamos exentos. Que somos especiales. Que no hay forma de meternos a los golpes en ecuaciones que definan nuestro comportamiento, nuestra conducta como sociedad, nuestros salarios o los temas que nos llaman la atención.

Lo hermoso es cuando pasa, cuando aparecen estos pedacitos de matemática que se vuelven queso y combinan con casi todo, y uno de mis quesos matemáticos preferidos son las distribuciones de potencia.

Salvando el nombre aschwarzeneggerado, **una distribución de potencia indica algo así como una relación donde una cantidad varía en función de una potencia de la otra**, y hasta acá es todo medio klingon, pero cuando lo ves graficado es recontra intuitivo.



Esta función tiene ese lunarcito en el lugar correcto, ese bretel que se le cae, ese encanto de que puedas ajustar comportamientos cotidianos ahí adentro: desde cuánto gana una persona en función de cuántos son los que ganan eso (a la izquierda y bien arriba, los pocos ricos muy ricos, a la derecha muy derecha, los muchos pobres muy pobres) a las palabras que usamos o a cuánto se repiten los apellidos en una población (a la izquierda los González, los Gómez y los Rodríguez, a la derecha, el resto del mundo).

Lo lindo es que acá también se ajustan nuestros temas de conversación, nuestras manijas y nuestras modas. **La distribución de poder ajusta memes, temas de tuits y muchas de las cosas que nos interesan**. Pero una cosa es que interese y otra es que tenga sentido, y detrás de cada moda, de cada hype, puede haber piso o haber humo, y la moda más moda que

tenemos hoy es el crossfit. No hace falta bucear Tuiter más de 8 segundos, scrollear un ratito Facebook o caminar 10 cuadras para que te bombardee la oferta de abdominales. Pero las promesas son eso, por lo menos hasta que se demuestre lo contrario.

The first rule of crossfit is: you do talk about crossfit.

No sólo lo hablás, sino que lo publicás y tratás de infectar todo lo que hay alrededor con una forma de entrenamiento que se alza en frecuencia más rápido que los videoclubes, los parripollos o el paddle. Una mañana te mirás al espejo y sos un evangelista de crossfit, y lo más loco es que esta alternativa deportiva no tiene ni edad para salir con vos. La marca registrada nace hace unos 15 años con Greg Glassman, un gimnasta, entrenador y hoy gordito en consonancia con la idea de ese profesor de educación física que se recibió y jamás volvió a ponerse las zapatillas de correr. La cosa es que Greg decidió adaptar la idea base de intervalos de ejercicio de alta intensidad con elementos levantamiento de pesas olímpico, ejercicios de gimnasia, calistenia y flacas que están buenas; salvándose así para siempre y generando una industria con más de 10.000 gimnasios por todo el mundo, líneas de ropa y un profundo romance con Reebok (y no, no es PNT, que para hacer ejercicio te ponés un shortcito y ya, no hace falta que tu ropa la haya cosido un vietnamita de 9 años).

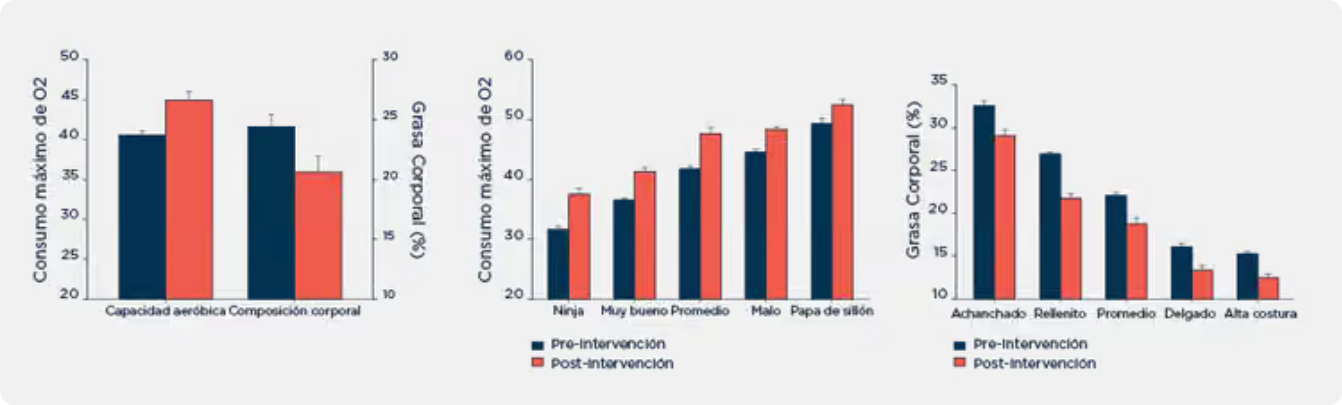
Ahora bien, después de haber establecido que esto es un negocio enorme viene la parte copada. Cuando llega el momento de pegarle, de hacerlo caer desde bien alto. Cuando me doy el gusto de decir 'acá viene la ciencia a derribar este mito sobrepreciado lleno de calzas divinas y abdominales absurdos', pero no. Hoy me re cabió, y **todo parece indicar que el crossfit funciona**.

Vale decir que funciona, pero medio **de la misma manera que funcionan todos los entrenamientos en intervalos de alta intensidad donde se combinan parches de actividad muy fuerte con descansos**. Básicamente, cambiás correr una hora por 15 minutos de ciclos de pique fuerte y recuperación. El problema es que, cuando lo pensás, no tiene sentido. Siempre te enseñaron que, para erradicar la panza de pasar horas en la computadora leyendo papers y escribiendo notas (le pasa a un amigo), lo que tenés que hacer

es pegar ejercicio aeróbico, salir a correr, nadar, o cualquier cosa que lleve una hora de corazón exigido. Parecía que era por ese lado, pero ahora resulta **hay una pila de investigación nueva que rescata la idea de ciclos de explosión y recuperación**, y cuando medís los resultados de esta forma de entrenar te encontrás con una **mejor regulación de los niveles de insulina en sangre**, cosa que regula varios gruesos del metabolismo de azúcares. Esta forma de transpirar también resulta en que **se suprima el apetito temporalmente** y hasta **se levanten los niveles de metabolismo basal** (el mínimo indispensable, el de estar sentado viendo tele y respirando) hasta 24 horas después de la actividad.

La cuestión es que el crossfit encaja exactamente en esta descripción de intervalos de altísima intensidad, y encima viene con un agregado: la variabilidad. **Una de las ideas principales es que se entrena usando series de ejercicios no repetitivos** (que denominan WODs, por WorkOut of the Day, que viene a ser como el Sub del día pero en versión sudor con dolor en vez de pavo con cheddar) y, otra vez, la idea de no repetir parece que funciona bien.

Para ver si el Subway del ejercicio surtía efecto, lo que hicieron fue medirlo con voluntarios de ambos sexos (23 flacos y 20 flacas de todos los tamaños y condiciones físicas) y exigirlos durante 10 semanas para observar cómo cambiaban sus cuerpos tanto en cantidad de grasa como en su resistencia aeróbica (o sea, para ver si aparte de bonitos se estaban poniendo ninjas) y, de nuevo, la cosa funcionó, y lo más interesante es que **funcionó independientemente de quiénes fueran los que empezaban a entrenar** (o sea que pudieron ver cambios tanto en gente casi sin entrenamiento como en personas que ya estaban muy en forma).



O sea que hasta acá lo inflé para poder tirarlo, pero me encontré con que medio que funciona, así que me la re dí, pero todavía queda un detalle. Un lugar que pica y hay que rascar, y nada puede ser tan lindo, porque cuando mirás el paper te encontrás con que Dinamarca siempre esconde algo en descomposición. Resulta que **hay dos cosas que molestan**. Primero, **el hecho de que no haya habido un grupo control** que se sometiera a un régimen clásico de entrenamiento (como para tener una comparativa no sólo con los sujetos en sí antes de entrenar sino con este entrenamiento respecto de otros), y por otro que **de un total inicial de 54 participantes, 11 (el 16%) abandonaron el entrenamiento en algún punto**. En particular, es interesante ver que este grupo encerraba gente que simplemente decidió dejar, pero también unos cuantos **lesionados**, y ese parece ser el gran tema del crossfit. **Funciona, sí, pero te podés romper**.

Algunas de las hipótesis sobre roturas y descosimientos apuntan para el lado de usar ejercicios de levantamiento de alta complejidad técnica. Parece que 'hacete unas 10', cuando la ejecución es difícil y tenés el cuerpo confundido de andar trepando sogas y saltando cajas ese mismo día, puede no ser la idea más lúcida. Otras teorías apuntan más duro, directo a que **la formación de los profesores es altamente variable**, y del sombrero te puede salir un profesional del carajo pero también un flaco que metió un curso de dos días, porque, recordemos, **el crossfit además de funcionar en eso de transpirar funciona posta: como empresa.**

Ver todo esto sumado atenta una vez más contra la idea de las soluciones absolutas y mágicas y se estrella de lleno contra ese lugar común que dice 'Peter, con un gran poder viene una gran responsabilidad, y con un gran entrenamiento te la podés recontra dar'.

Capaz encontremos la sabiduría para aprovechar los claros resultados de una muy buena forma de empujar al cuerpo sin exponernos, al mismo tiempo, a los riesgos de exigirlo por encima de los límites de la salud. La respuesta puede encontrarse en las palabras del pensador más inesperado, ese hombre en el extremo fértil de distribución de potencia y meme instantáneo. Ese Fresco que, en algún momento de psicodelia menemista, exclamó su necesidad de *hacer un poquito de quilombo, sí, pero sin romper nada.*

Referencias

Refes

Competition-induced criticality in a model of meme popularity James P. Gleeson, Jonathan A. Ward, Kevin P. O'Sullivan, William T. Lee (Submitted on 19 May 2013 v1, last revised 21 Jan 2014 (this version, v3)) http://arxiv.org/abs/1305.4328

http://www.muyhistoria.es/curiosidades/preguntas-respuestas/icuales-son-los-apellidos-mas-frecuentes-y-los-mas-raros

High-Intensity Intermittent Exercise and Fat Loss Stephen H. Boutcher School of Medical Sciences, Faculty of Medicine, University of New South Wales, Sydney, NSW 2052, Australia http://dx.doi.org/10.1155%2F2011%2F868305

Crossfit-based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition Michael M. Smith, Allan J. Sommer, Brooke E. Starkoff, Steven T. Devor http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Devor_CrossFit_Publication_1.pdf

http://www.crossfit.com/cf-seminars/CertRefs/CFD_L1_ParticipantHandbook_Revised_02.pdf

---