Monograph

Cómo Realizar el Entrenamiento Cruzado para Obtener un Mayor Nivel de Aptitud Física

Patrick S Hagerman

Palabras Clave: entrenamiento combinado, especificidad del entrenamiento, fitness, entrenamiento en circuito, variab

Mientras compraba un nuevo par de zapatillas, note que había zapatillas para el tenis, para el básquetbol, para correr, para caminar y para realizar entrenamiento cruzado. Le pregunté al vendedor cuales eran las actividades para las cuales se debían utilizar las zapatillas para entrenamiento cruzado. El no lo sabía. Pensé en los últimos juegos olímpicos de verano. ¿Hubo algún evento de entrenamiento cruzado?, ¿Hay algún campeonato nacional de entrenamiento cruzado?, ¿Qué es exactamente el entrenamiento cruzado?

El término entrenamiento cruzado apareció en las revistas y en las tiendas de zapatos hace varios años, pero nunca fue definido. Simplemente el entrenamiento cruzado es la utilización de más de una forma de ejercicio o entrenamiento para alcanzar sus objetivos. El entrenamiento cruzado puede ser realizado por medio de ejercicios de sobrecarga, ejercicios aeróbicos o una combinación de ambos.

¿POR QUE ENTRENAMIENTO CRUZADO?

La idea detrás del entrenamiento cruzado esta basada en el principio de especificidad. Especificidad significa que el modo en que usted entrena determinará los resultados que obtenga. Por ejemplo, si usted realiza el ejercicio de curl de bíceps, mejorará la fuerza de los bíceps, pero los músculos de la pantorrilla no obtendrán ningún beneficio.

El resultado del entrenamiento esta directamente relacionado con el tipo de ejercicios que realiza. Si usted realiza todo su entrenamiento aeróbico en la cinta, se volverá un mejor corredor, pero no será un mejor nadador. El entrenamiento cruzado es una solución a este problema, permitiendo que desarrolle la fuerza, la destreza y la resistencia sobre un amplio espectro de ejercicios y movimientos.

El mayor beneficio del entrenamiento cruzado es que el cuerpo será capaz de manejar una diversa variedad de estresores. Sus músculos pueden ser capaces de empujar pesos en patrón de movimiento establecido en una máquina para ejercicios; pero ¿Está listo para transferir esa fuerza al juego de softbol del fin de semana, o a correr 10km en las olimpíadas de la empresa?. Debido a que la vida esta llena de estresores físicos diferentes, nuestro cuerpo debe ser entrenado para poder enfrentar los distintos desafíos que se nos crucen en nuestro camino.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Curl de bíceps con mancuernas	Curl de bíceps con barra	Curl de bíceps en máquina	Curl de bíceps en banco scott
Press de tríceps sobre la cabeza	Tríceps en polea	Tríceps patada de burro	Fondos
Press en banco con mancuernas	Press en banco con barra	Press inclinado con mancuernas	Flexiones de brazos
Remo con mancuernas	Remo sentado	Tirones en polea	Dominadas
Sentadillas c/ mancuernas	Extensiones de rodillas	Estocadas	Prensa de piernas
Abdominales crunches	Flexiones de rodillas	Abdominales rodillas flexionadas	Elevación de piernas desde posición acostado
	Abdominales oblicuos		

***Tabla 1**. Cuatro programas diferentes de entrenamiento de la fuerza*

Desafortunadamente, a menudo nos estancamos en una rutina particular de ejercicio que solamente prepararán a su cuerpo para movimientos específicos. Esto es particularmente cierto si piensa en cuan frecuentemente nos colocan en una máquina y nos piden que realicemos cierta tarea física. La respuesta es raramente si es que alguna vez ocurre. La mayoría de las tareas de la vida diaria aparecen cuando menos las esperamos, antes de que podamos entrar en calor, colocarnos en la posición apropiada y estar listos para realizarlas. Por medio del entrenamiento cruzado, usted preparará a su cuerpo para diferentes usos. El segundo gran beneficio del entrenamiento cruzado es que le permite utilizar todas las fibras musculares de su cuerpo, y no solo algunas en particular. El cuerpo contiene diferentes tipos de fibras dentro de cada músculo. Algunas de estas fibras están diseñadas para producir mucha fuerza en un corto período de tiempo (fibras de contracción rápida) mientras que otras proveen de una pequeña cantidad de fuerza pero por un período de tiempo prolongado (fibras de contracción lenta). Básicamente, usted utiliza las fibras rápidas durante el entrenamiento de la fuerza y en aquello ejercicio que duran menos de 20 segundos. Las fibras lentas son mas importantes durante las actividades de resistencia tales como correr, andar en bicicleta o nadar. Cuando usted utiliza todas las fibras musculares (rápidas y lentas), su cuerpo se vuelve una máquina mas eficiente. El entrenamiento cruzado lo impulsará hacia nuevos niveles de aptitud física global.

Día 1:	Día 2:	Day 3:	Día 4:
10 minutos cada ejercicio	*5 Minutos cada ejercicio*	*10 Minutos cada ejercicio*	*20 minutos cada ejercicio*
Cinta	Remo	Trote en pista	Natación
Escalador	Escalador	Elíptico	Patinaje en Roller
Bicicleta Fija	ergómetro para brazos	Remo	
	Cinta		
	Bicicleta Fija		
	Elíptico		

***Tabla 2.** Cuatro programas diferentes de entrenamiento aeróbico*

ENTRENAMIENTO CRUZADO DE LA FUERZA

Un programa de entrenamiento de la fuerza diseñado apropiadamente es en realidad una forma de entrenamiento cruzado. Si usted realiza diferentes ejercicios para los diferentes grupos musculares, usted esta realizando un entrenamiento cruzado. Si observa los músculos involucrados en un grupo de ejercicios, hallará frecuentemente que usted está entrenando músculos que no esta intentando entrenar. Por ejemplo, durante la ejecución de tirones en poleas diseñado para trabajar los músculos de la espalda, también trabajan los bíceps ya que los codos se están flexionando. Este ejercicio

es un estímulo adicional para los bíceps además del ejercicio de curl de bíceps, por lo tanto esto se califica como entrenamiento cruzado. Sin embargo, existe una manera incluso mejor de incorporar el entrenamiento cruzado al entrenamiento de la fuerza. Realice diferentes ejercicios y diferentes combinaciones de ejercicios cada vez que entrene. Muy a menudo, realizamos una rutina que sentimos que es la mejor para nosotros. Por lo tanto usted termina haciendo los mismos ejercicios, en el mismo orden, en cada sesión. Por medio de la combinación de los ejercicios en cada sesión, sus músculos recibirán diferentes estímulos para promover el crecimiento muscular. Este efecto de "impacto" que se adiciona al no dejar que su cuerpo se estanque en una rutina producirá una mayor adaptación lo que significa mayores ganancias. En la Tabla 1 se da un ejemplo de cuatro diferentes rutinas que estimulan a todos los grupos musculares principales. Rote a través de estas rutinas, dejando un día de descanso entre cada una, y estará realizando un entrenamiento cruzado. Usted puede entrenar sin realizar todos los ejercicios con pesas. Puede realizar el entrenamiento cruzado adicionando ejercicios de calistenia, ejercicios con balones medicinales y ejercicios isométricos.

ENTRENAMIENTO CRUZADO DE LA RESISTENCIA

El entrenamiento cruzado se considera más a menudo en términos de acondicionamiento aeróbico o de ejercicios cardiovasculares. Una vez más, a menudo hallamos un tipo de ejercicio aeróbico que es el que más nos gusta y nos apegamos a él. El entrenamiento cruzado es importante ya que se ha investigado mucho sobre cual ejercicio aeróbico es el mejor y la respuesta todavía no es clara. Puede ser que el ejercicio que a usted le gusta más no sea el mejor para usted. Nuevamente, debido a que su cuerpo esta compuesto diferentes músculos que tienen funciones diferentes, la realización de un solo tipo de ejercicio no trabajará completamente todo su sistema muscular. Las metas de la mayoría de los programas de entrenamiento aeróbico son, quemar calorías (control del peso corporal), mejorar las funciones cardíacas y pulmonares, y posiblemente entrenar para un evento competitivo. No existen reglas establecidas en el entrenamiento aeróbico, así como tampoco las hay para el entrenamiento de la fuerza. El hecho de que le hallan dicho que usted debe realizar 30 minutos diarios de entrenamiento aeróbico cuatro veces por semana no significa que el tiempo entero de cada sesión, o que cada sesión debe hacerse en la misma máquina. Una vez más, cuanto más combine los ejercicios, mayor será la respuesta del cuerpo al entrenamiento. Por ejemplo, si usted realiza 30 minutos de ejercicios de resistencia cuatro veces por semana, haga un ejercicio diferente en cada sesión. Hay una enorme variedad de máquinas para el entrenamiento cardiovascular que pueden ser utilizadas, puede tomar clases de aerobics, o hacer ejercicios al aire libre, por lo tanto experimente con cada uno de ellos. La diferencia principal entre cada ejercicio esta dada por los músculos que se utilizan en cada ejercicio y por como se utilizan los mismos. Montar una bicicleta fija es obviamente distinto de correr en una cinta, lo cual es diferente del escalador. Trotar al aire libre es diferente de utilizar la cinta, y montar una bicicleta al aire libre es diferente de montar una bicicleta fija. Yo, particularmente, los estimulo a que utilice aquellos ejercicios que halla más complicados. Cuando encuentre un ejercicio fácil y otro complicado, es una señal de que su cuerpo no esta siendo usado en esta nueva forma de ejercicios, y tiene la capacidad de mejorar. Usted puede además combinar en una sesión distintos ejercicios. Uno de mis favoritos es realizar 5-7 minutos de ejercicio aeróbico en cada una de las diferentes máquinas de mi gimnasio. Hay nueve máquinas diferentes para el entrenamiento cardiovascular, por lo tanto con cinco minutos en cada máquina al final habré hecho 45 minutos de trabajo cardiovascular y no me habré aburrido de hacer siempre lo mismo. Finalmente, nunca olvide los ejercicios al aire libre y la natación. Los ejercicios al aire libre son diferentes de las máquinas ya que se debe tener en cuenta el ambiente (temperatura, viento, obstáculos, etc.). Salir a caminar o a trotar al aire libre es tan beneficioso como realizarlo en la cinta. Montar una bicicleta de ruta o de montaña de tan bueno como la bicicleta fija. La natación es un gran ejercicio que muy pocos de nosotros nos tomamos el tiempo de aprender bien. La natación es un gran ejercicio cardiovascular y puede ser una buena alternativa para la combinación de ejercicio, especialmente en días calurosos. El patinaje sobre ruedas o el patín en línea son muy similares a las máquinas elípticas y son otra gran forma de ejercicio cardiovascular. Usted puede realizar el programa de ejercicios al aire libre en los días en que el tiempo está demasiado bueno como para estar en la cinta. La Tabla 2 muestra cuatro rutinas diferentes de ejercicios aeróbicos que usted puede tratar de realizar. Lo principal en cada ejercicio de entrenamiento cardiovascular es elevar la frecuencia cardiaca hasta la zona de entrenamiento. Los ejercicios que son más duros para usted serán los que produzcan un mayor incremento en la frecuencia cardiaca, por lo tanto usted debería comenzar con ejercicios mas livianos hasta que su cuerpo se adapte a ellos. Usted no tiene que ser el mejor en cada cosa la primera vez que lo intenta. Aprender como utilizar su cuerpo para realizar diferentes ejercicios es de lo que se trata el entrenamiento cruzado. Si abandona la misma vieja rutina y comienza a combinar los ejercicios en cada oportunidad que tenga, usted hallará que tiene una gran capacidad para entrenar en formas que nunca pensó que podría.

Cita Original

Patrick Hagerman. How to Cross Train your Way to Grater Fitness. NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 2, 10-12, 2002.