



EASTIEFIT

ESTABLISHED IN 2013

Intro a los hábitos fundamentales

Nuestro enfoque - Hábitos fundamentales para vivir una vida íntegra y llena

1. **Comer** - Coma carne (proteínas), verduras, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar refinada.
2. **Descansar** - Descanse su cuerpo por lo menos 8 horas por necesidad para apoyar su recuperación y resultados.
3. **Entrenar** - Entrene primero los patrones de movimiento y las posiciones adecuadas, y luego añada peso (carga) y repeticiones (volumen).

Nos convertimos en lo que hacemos repetidamente. Para ver la transformación, debemos recorrer un camino de Práctica > Hábito > Estilo de vida:

+ Práctica: hacer intencionadamente lo que queremos hacer, lo que al principio puede parecer forzado o de fórmula

+ Hábito: hacer habitualmente lo que queremos hacer. Nuestros hábitos se convierten en nuestro patrón por defecto a medida que los practicamos.

+ Estilo de vida: hacer naturalmente lo que queremos hacer - una realidad inconsciente que forma parte de lo que somos y hacemos.

Lo que usted debe de hacer: 21 días es el plan básico para transformar la práctica en hábitos. Cada mes debes centrarte en una práctica. De esta manera, estarás construyendo hábitos fuertes y encontrando el equilibrio único de Comer, Descansar y Entrenar para apoyar tu estilo de vida.

Descansar

El sueño es uno de los factores más importantes de un estilo de vida saludable. Un sueño de calidad le ayudará a recuperarse. Los músculos se rompen durante los entrenamientos y se reparan mientras duermes. Busca una rutina que te ayude a conciliar el sueño (música relajante, habitación fresca, manta con peso, aceites aromáticos, meditación, lectura).

- No utilice aparatos electrónicos en la primera hora antes de acostarse. 5 mg de melatonina pueden ayudar a conciliar el sueño.
- NUNCA utilice el botón de repetición de alarma. Cuando usas el botón de repetición de alarma estás postergando lo primero que tienes que hacer en el día.
- Las investigaciones sugieren que las noches consecutivas de menos de 6 horas de sueño pueden favorecer la prediabetes.

Considera la posibilidad de utilizar la aplicación [SleepCycle](#) para hacer un seguimiento de tu sueño y ayudarte a despertarte más descansada/o. Controla tus patrones de sueño y te despierta durante el sueño ligero. Despertarse durante el sueño ligero es como despertarse descansado de forma natural sin necesidad de un despertador. Recomendamos la [Wake-Up Light de Philips](#).

Entrenar

El entrenamiento es el trabajo que realizas en el gimnasio y que te prepara para los retos que se presentan afuera del gimnasio. También es lo que da forma a tu cuerpo. Algunos lo llaman tonificación. Otros lo llaman verse o sentirse fuerte. Pero el punto en común es que haces ejercicios de respiración postural, gimnasia, levantamiento de pesas y acondicionamiento para alejarte de la enfermedad (diabetes, obesidad, hipertensión y otras dolencias) y acercarte a altos niveles de aptitud física.

- Muévete intencionadamente de 2 a 5 días a la semana durante más de 30 minutos.
- Practicar los elementos básicos de gimnasia: flexiones de brazos, dominadas, burpees y saltos.
- Practicar los elementos básicos de la sentadillas con levantamientos de peso, sentadillas divididas, levantamiento de peso muerto, cleans y prensas
- Correr, saltar cuerda, remar, esquiar o hacer deporte semanalmente

Recomendamos que te apuntes a la clase al menos dos veces por semana. Práctica los elementos de la clase en tu casa dos veces por semana y haz deporte o actividades al aire libre dos veces por semana. Incorpora ejercicio de abdominales una vez a la semana y sal con tus amigas/os o familia para caminar o correr en el parque. Practica deportes de pelota con tu familia o únete a un club deportivo social.

Que es el CrossFit?

Movimientos funcionales constantemente variados realizados a alta intensidad.

Mecánica - Consistencia - Intensidad

Creemos en la mecánica adecuada de los movimientos, y queremos que seas capaz de realizarlos bien de forma consistente, antes de añadir intensidad a esos movimientos, en términos de carga (peso) y volumen (número de repeticiones). En una clase de CrossFit de una hora de duración, realizarás un calentamiento, un componente de fuerza o habilidad y un entrenamiento de acondicionamiento metabólico. Cada parte de la hora de clase es fundamental en el desarrollo de un atleta. La nutrición será la base de tu entrenamiento.



- Mantenga la ingesta a niveles que soportan el ejercicio, pero no la grasa corporal.
- Practique y entrene los principales levantamientos:
 - Levantamiento de peso muerto, clean, sentadilla, press, clean y levantamiento de peso y snatch.
- Del mismo modo, domine los fundamentos de la gimnasia:
 - Dominadas, Dips, escalar la cuerda, flexiones de brazos, presses a parada de cabeza, piruetas, volteretas, splits y sostenimientos.
- Monta bicicleta, corre, nada, rema, etc... con fuerza y rapidez.
- 5 o 6 días a la semana mezclan estos elementos en tantas combinaciones y patrones como la creatividad lo permita. La rutina es el enemigo.

Mantenga los entrenamientos cortos e intensos. Aprende y practica regularmente nuevos deportes.

Niveles de entrenamiento

Los niveles de entrenamiento son una guía que utilizas a diario, no una prueba estandarizada que debes "aprobar". En base a tu habilidad, intensidad y recuperación puedes elegir en qué nivel quieres actuar. **Utiliza los niveles para evaluar tus puntos fuertes y débiles y para tomar decisiones inteligentes sobre tu tiempo de entrenamiento.** Esta guía no es una guía definitiva para el entrenamiento en EastieFit, una prescripción de ejercicios, ni una guía completa para el desarrollo de las habilidades. Las destrezas pretenden ser ampliamente representativas de la aptitud física general. Le exigimos los más altos estándares en cada movimiento.

- Nivel 1: Fundamentos/Básicos
 - Estos son los patrones de movimiento fundamentales o básicos que la programación le pide que domine para el día. Es necesario que consigas estos patrones de movimiento básicos antes de intentar realizar movimientos más complejos. Estos movimientos pueden variar día a día.
 - Este nivel es el estándar básico para la salud y la forma física. No dominar estos niveles básicos de fuerza, flexibilidad y capacidad de trabajo puede limitarte en las actividades de la vida y en las progresiones futuras.
 - Es necesario dominar todos los movimientos del nivel 1 antes de pasar al nivel 2.
- Nivel 2: Intermedio
 - Se han dominado los movimientos básicos y ahora se está preparado para desarrollar habilidades superiores o progresión. A lo largo del camino, se desarrollan niveles significativos de fuerza, resistencia, capacidad de trabajo y velocidad, construyendo sobre la base. Tradicionalmente, el escalamiento implica una reducción del peso de la Rx en aproximadamente un 25% y un rango de movimiento más corto para la gimnasia.
 - Todos los adultos sanos pueden aspirar a este nivel de aptitud física. Se perfeccionan los movimientos básicos y se introducen habilidades avanzadas. A lo largo del camino, se desarrollan niveles significativos de fuerza, resistencia, capacidad de trabajo y velocidad, construyendo sobre la base del Nivel I.
- Nivel 3: Avanzado
 - Tu patrón de movimiento es consistente con las repeticiones de alto volumen, la gimnasia de rango completo de movimiento y las diferentes cargas. La fuerza, la capacidad de trabajo, la potencia y la habilidad necesarias para alcanzar estos objetivos pueden prepararte para afrontar cualquier tipo de rendimiento físico con competencia y confianza.
 - Este nivel de logro requiere una dedicación a largo plazo y una pasión por el fitness. Las habilidades requeridas en el Nivel 3 son muy avanzadas y representan a un/a atleta altamente capacitada/o y completa/o. Aunque son pocas/os las/os que pueden alcanzar todas las habilidades del Nivel 3, debes buscar continuamente la mejora y acercarte a la consecución de cada una de ellas.

Comer

Vemos crónicamente dos tipos de malnutrición con los nuevos atletas; muchos están comiendo muy pocas calorías para apoyar el entrenamiento de CrossFit, y muchos están comiendo demasiados carbohidratos que promoverán la acumulación de grasa corporal. La nutrición puede ayudar a apoyar no sólo su entrenamiento en el gimnasio, sino también lo bien que duerme, la regulación del estrés, y sus relaciones consigo mismo y con los demás. La receta de CrossFit para la nutrición es:

- **Comer proteínas y verduras magras, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y NADA de azúcar.**
- **Coma proteína en cada comida.**
- **Incluya verduras y vegetales en su alimentación.**
- **Añade grasas saludables en sus comidas.**
- **Beba de 8 a 16 onzas de agua cuando se levante.**

Diccionario

Estos son algunos términos y abreviaturas comunes que utilizamos en CrossFit:

AMRAP - As Many Reps As Possible/Tantas repeticiones como sea posible

DB - Dumbbell/Pesas

EMOM - Every Minute On the Minute/Cada minuto al minuto

KB - Kettlebell

ME - Max Effort/Esfuerzo máximo

MetCon - Metabolic Conditioning/Acondicionamiento metabólico

PR - Personal Record!/Récord personal!

Rep - a repetition of a movement/la repetición de un movimiento

RFT - Rounds for Time/Rondas por tiempo

RM - Rep Max (the heaviest load for one particular lift)/Rep Max (la carga más pesada para un levantamiento en particular)

S2OH - Shoulder to Overhead/Hombro a la cabeza

Set - a number of repetitions/un número de repeticiones

TABATA - 8 rounds of 20 seconds of work followed by 10 seconds of rest/8 rondas de 20 segundos de trabajo seguidas de 10 segundos de descanso

T2B - Toes to Bar/Dedos de los pies a la barra

Unbroken - performing the work without stopping or resting/realizar el trabajo sin parar ni descansar

WOD - Workout of the Day/Entrenamiento del día

Reglas de la casa

1. Apúntate a la clase. Llega 15 minutos antes del comienzo de la clase.
2. Se positivo y listo para trabajar.
3. Escucha a tus entrenadores.
4. Da el 100% y cuenta tus repeticiones.

5. Cuando terminas, eres un/a animador/a.
6. Respeta el equipo y ponlo en su lugar correcto.
7. Haz un seguimiento de tus entrenamientos y progresos (en la pizarra, SugarWOD).
8. Establece objetivos y hazte responsable.
9. Haz preguntas y pide ayuda.
10. La camisa debe mantenerse en todo momento y los pantalones cortos deben cubrir el trasero.
11. Utiliza un lenguaje apropiado.
12. ¡Sé la/el mejor tú!