

## **El CrossFit consume su éxito como una de las opciones más elegidas para ponerse en forma**

**Este método de entrenamiento militar con ejercicios de alta intensidad ha revolucionado la oferta deportiva de la ciudad condal. Su filosofía hace que todo el mundo que lo pruebe, repita.**

Este método de entrenamiento militar con ejercicios de alta intensidad ha revolucionado la oferta deportiva de la ciudad condal. Su filosofía hace que todo el mundo que lo pruebe, repita.

"Intenso, dinámico y entretenido", así definen los profesionales de CrossFit Raval este entrenamiento funcional que está causando furor entre quienes desean mejorar su estado de forma física. A su box de CrossFit en Barcelona acuden principalmente personas cansadas de clases monótonas y rutinas de gimnasio, y que se encuentran estancadas y no consiguen resultados. Desde CrossFit Raval señalan que este método ofrece un valor añadido a quienes están acostumbrados a hacer deporte: se trabaja en rutinas cortas y con ejercicios de alta intensidad para conseguir un gran gasto energético y trabajar varios grupos de músculos a la vez. Por este motivo el CrossFit permite alcanzar objetivos físicos de forma rápida.

Los expertos de CrossFit Raval apuntan que la razón del éxito de esta disciplina va más allá del trabajo físico o de los resultados. El CrossFit es una comunidad que fomenta el sentimiento de pertenencia a un grupo y que tiene un mismo objetivo: celebrar cada pequeño logro en los WOD (traducido del inglés como entrenamiento del día 'workout of the day'). En su box de CrossFit en Barcelona se trabaja la motivación a través del hermanamiento que existe entre los compañeros. El ambiente de apoyo que se respira, hace que cada vez más personas se animen a probar el CrossFit, un método de entrenamiento que busca la satisfacción personal a través de la superación de uno mismo.

En una sesión de CrossFit se trabajan aspectos como resistencia, potencia, velocidad, flexibilidad, fuerza, agilidad, coordinación y equilibrio. Según los expertos de CrossFit Raval, a sus instalaciones acuden personas con distintos puntos de partida a nivel físico, pero todos trabajan la intensidad de los ejercicios a lo largo de las sesiones para salir de su zona de confort. Como box de CrossFit en Barcelona de referencia, en CrossFit Raval consideran que lo más importante es marcarse pequeños retos y superarse. "Los resultados físicos llegarán con el tiempo", apuntan.

Por otro lado, desde CrossFit Raval también señalan que al principio a muchas personas les extraña el vocabulario que se utiliza en este gremio: 'burpees', 'kettlebell', 'box jump', 'open box', 'tabata'... Sus profesionales insisten en que es cuestión de acostumbrarse y que ello no debe ser impedimento para animarse a probar una sesión. De hecho, en cada entrenamiento hay un grupo monitores que se encarga de aclarar estos conceptos, además de cuidar la técnica en los movimientos y de adaptar los ejercicios a las capacidades de cada persona.

**Datos de contacto:**

Optimizaclick

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Cataluña](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>