



La comunidad universitaria de la **Univerisdad Privada Dr. Rafael Beloso Chacín (URBE)** disfrutó de una demostración de Crossfit, la cual se desarrolló en la plazoleta central de esta casa de estudios para que tanto estudiantes, docentes, trabajadores y personal en general, conocieran sobre esta técnica de entrenamiento que se presenta como una alternativa para contribuir a un estilo de vida más sano.

El entrenador y Representante de Crossfit Maracaibo, Rodrigo Salas, explicó: “Es bueno que la gente vea el método actual, lo que está en pleno auge a nivel mundial en entrenamiento o condicionamiento físico. Con el Crossfit se adaptan movimientos funcionales y ya dejan de ser movimientos aislados como en el gimnasio, donde normalmente tenemos las maquinas que nos segmentan los músculos y no permite que los trabajemos de forma completa”. Finalizó.

El Director de Deporte de la URBE M.Sc. Wilfredo López opina que esta disciplina es una opción interesante para quienes desean ejercitarse, manifestó que es posible incluirla durante las clases que se imparten en la institución y así el estudiante pueda contar con otra opción para adquirir una mejor condición física.

La demostración de Crossfit fue realizada durante el espacio radial La Tertulia, transmitido por

Comunidad URBE aprendió sobre Crossfit y sus beneficios para la salud

/ Lucía Urdaneta

Jueves 05 de Diciembre de 2013 16:25

URBE FM, donde los moderadores interactuaron con expertos en la materia, lo que atrajo a un importante número de personas interesadas en esta nueva disciplina.

Según los entrenadores Crossfit, esta modalidad de de ejercicio dinámico es ajustado tanto para niños como adultos, puede realizarse en grupo y al aire libre. Explican que se basa en diez disciplinas atléticas: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, psicomotricidad, equilibrio, precisión y es utilizado por deportistas muy diversos como complemento de su rutina. {igallery id="7607" cid="476" pid="1" type="classic" children="1" showmenu="1" tags="" limit="0"}