



CROSSMET METROPOLITAN

PURO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Una de las últimas tendencias en fitness es el Cross Met. Una actividad dirigida que te ayudará a mejorar tu condición física, gracias a la combinación de ejercicios cardiovasculares con otros de resistencia muscular de muchas repeticiones.

**MANUAL
EFAB
Valoración de la
condición
física**

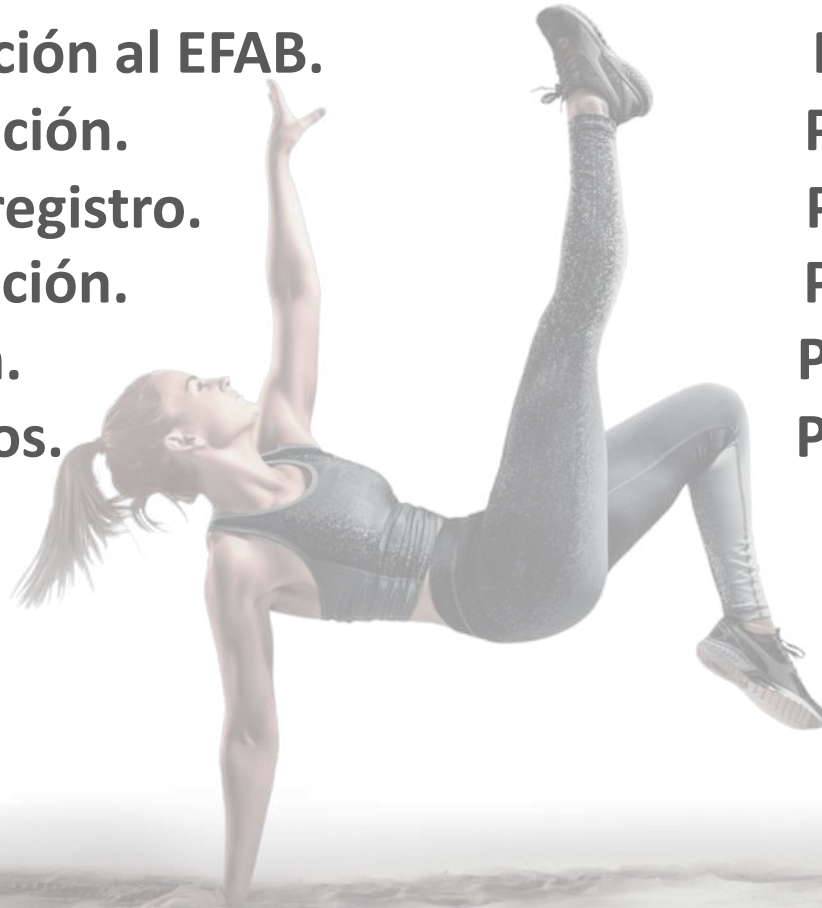


CROSSMET

by METROPOLITAN

Indice:

- **Introducción al EFAB.** Pag.1
- **Implantación.** Pag. 2,3,4,5
- **Hoja de registro.** Pag. 4
- **La valoración.** Pag. 5
- **La sesión.** Pag. 6,7
- **Protocolos.** Pag. 9,10,11



- Se ha desarrollado una batería de test específica para Crossmet que cumpliendo una serie de requisitos sirva para valorar la condición física de los practicantes de Crossmet y su progresión a lo largo de la temporada. Además sirve para afinar más las programaciones de Crossmet.
- Esta batería ha sido desarrollada y probada por el equipo Elements más la colaboración de algún centro.
- Las variables que se han tenido en cuenta a la hora de diseñar esta batería son:
 - Que fuese **reproducibile** en todos los centros independientemente del material.
 - Que un solo entrenador sea capaz de hacerlo durante una **sesión** de Crossmet. Dure 30, 45 ó 60 min.
 - Que sea un **entrenamiento** en si mismo y que el cliente no tenga la sensación de no haber entrenado.
 - Que mida resultados **tangibles** que se puedan interpretar, dar un feedback al cliente y proponga una consecución de retos.
 - Que dé información al centro del estado de forma o **nivel de experiencia** de sus clientes.
 - Que ayude a la **programación** de la actividad ajustando las programaciones de Crossmet.
 - Que fomente la venta cruzada de algún servicio o aumente la **adherencia** al usuario a la sala de fitness y el Crossmet
- Se propone valorar durante los meses de Noviembre, Marzo y Mayo.

Valoración funcional para usuarios de Crossmet





Bloque 1: Fase previa:

Para una correcta ejecución de la valoración debemos seguir los siguientes pasos y asegurarnos de ir cumpliendo cada fase. En cualquier momento podemos contactar con los responsables del proyecto para resolver dudas.

Lo más importante es que los responsables de ejecutar las valoraciones:

1. Descargar los archivos necesarios
 - Carteles y comunicación interna.
 - Curso online
 - Hoja de registro de datos
 - Excel de datos del centro
2. Reunión técnica sobre la valoración.
3. Visualizar el curso Online y dominar el manual del EFAB Crossmet.
4. Realizar una prueba práctica de la valoración entre todos los responsables.
5. Decidir que horarios y días se realizarán las pruebas.
6. Una magnífica comunicación al socio. A través de los canales normales del centro y en las clases de las semanas anteriores.
7. Ejecución exquisita del EFAB. Registro apropiado de los datos.
8. Pasar los datos al Excel de datos y enviarlo a miguel@elementssystem.com
9. Protocolarizar la entrega de informes a los clientes.

1. Descargar los archivos necesarios:

Es necesario para la realización del EFAB tener localizados todos los archivos que vamos a necesitar para la realización de la valoración.

- Carteles y comunicación interna: Será un tema gestionado desde Marketing.
- Curso online: Vital verlo en su totalidad. Intentamos que sea lo más conciso y breve pero la experiencia nos dice que quien no lo ve tiene posibilidades de fracasar.
- Hoja de registro de datos: Es la hoja que necesitaremos para que el cliente vaya anotando los resultados el día de la prueba.
- Excel de datos del centro: Será el archivo donde pasaremos de manera manual todos los resultados para pasarlos a los responsables de Crossmet y recibir los informes.



2. Reunión técnica sobre la valoración.

Imprescindible para poder poner en común la comunicación al cliente y cual será el discurso de por qué hacemos la valoración. Aprovechar para ver en que horarios y que clases se hará la valoración para saber que profesores tendrán que realizarla. Se puede aprovechar esta reunión para visualizar todos los responsables el curso Online.

3. Visualizar el curso Online y dominar el manual del EFAB Crossmet.

Curso desarrollado con la intención de formar a los técnicos responsables de la ejecución de la valoración y resolver todas las posibles dudas para asegurarnos que se ejecute perfectamente las valoraciones. Es importante que todas las dudas sean resueltas antes de la semana de valoración para no tener contratiempos.

4. Realizar una prueba práctica de la valoración entre todos los responsables.

En la medida de lo posible se sugiere que al menos en una ocasión entre todos los responsables se realice la batería completa. Entiendan como encajarla en tiempos y evitar contratiempos el día de la valoración.

5. Decidir que horarios y días se realizarán las pruebas.

Al igual que en otros eventos como las pruebas de FTP no coincidían durante toda la semana y así el cliente que suele ir lunes miércoles, tenga la prueba el lunes. Por ello, aunque podrá variar según el centro se sugiere valorar el Lunes el Martes y quizá si se considera el viernes. Por lo tanto el miércoles jueves el usuario tiene clase normal. Aún así no hay que olvidar que la propia valoración es como un entrenamiento de Crossmet por lo que el usuario a de percibir que además de ser valorado está entrenando.

6. Dar valor a la valoración EFAB en Crossmet.

Para evitar malos entendidos por parte del cliente es importante comunicar adecuadamente por que hacemos el EFAB en Crossmet y cuales son los objetivos. A nivel interno la razón es clara. Si Crossmet es una actividad propia de la casa y queremos diferenciarnos no queremos hacer entrenamientos y programaciones sin sentido. Valoramos a nuestros clientes para afinar en la prescripción de entrenamiento, hacer un seguimiento a los usuarios de la actividad y poder ofrecer otros servicios del centro si lo consideramos necesario en función de los resultados.

De cara al usuario explicarles que: haremos una valoración que además será un entrenamiento en si mismo, por lo tanto que no dejen de acudir. Queremos valorarles para saber su progresión a lo largo de toda la temporada. Queremos conocerles más para poder ofrecer una programación acorde a las necesidades de nuestros usuarios.





7. Ejecución exquisita del EFAB. Registro apropiado de los datos.

Todo lo anterior tiene sentido si a la hora de ejecutar el EFAB somos todos exquisitos y lo hacemos de la manera más exacta posible. En primer lugar esto es vital para que dé tiempo dentro de la sesión a realizar la valoración y en segundo lugar por que al ser una valoración donde hay pruebas que el cliente se autoevalúa cuanto más exquisitos seamos más probabilidades de éxito tendremos.

8. Pasar los datos al Excel de resultados del centro:

Tiene que haber un responsable que coja todos las hojas de registro de datos y pasar los resultados al Excel de resultados del centro. Esto tiene que estar hecho en los días siguientes a la valoración y pasar los resultados a miguel@elementssystem.com y así poder recibir los informes del cliente lo antes posible.

9. Entrega de los resultados a los clientes:

El centro tendrá que decidir como proceder para la entrega de los informes a los clientes. Se puede hacer dentro de las siguientes sesiones, se puede hacer en la sala fitness y comentar los resultados, etc. En función de la logística del centro decidir como se hace entrega de los informes.

Bloque 2: Hoja de registro:

Es la hoja que entregaremos a cada usuario el día de la valoración y junto a un boli irán rellenando los resultados que obtengan en las pruebas. Menos el Peso corporal y el perímetro todas las pruebas son obligatorias. En el caso de que tenga una imposibilidad para realizar la prueba obtendrá un 0 en dicha prueba.

- Datos personales:** imprescindibles para en el futuro hacer comparativas entre una prueba y otra.
- Perímetro cintura:** salvo que el cliente tenga una objeción y SIEMPRE con la camiseta sin levantar.
- Peso corporal:** Será orientativo y se derivará a otros servicios del centro si necesita o quiere pesarse adecuadamente.
- Edad y franja horaria:** son datos para registros nuestros internos.
- Las pruebas:** en cada casilla se marca lo correspondiente a la prueba.
- Valoración subjetiva:** se valora al cliente como ha percibido la sesión. Hablamos a nivel físico en relación a la intensidad. Excelente sería que ha terminado bien la valoración intensa sería si ha terminado exhaustivo

CROSSMET by METROPOLITAN
Marzo 2020

Nombre Apellidos: _____ DNI: _____
 Perímetro: _____ Edad: _____ Peso: _____
 Mañana Med día Tarde

1. **Sentadilla** (Icono de persona sentándose)
 2. **Flexión de hombros** (Icono de persona haciendo flexión de hombros)
 3. **FRT: Flexión rotación de tronco** (Icono de persona haciendo flexión de tronco)
 4. **Fondos** (Icono de persona haciendo fondos)
 5. **Tracción en suspensión** (Icono de persona haciendo tracción en suspensión)
 6. **Entrenamiento de valoración** (Icono de persona haciendo AMRAP)

AMRAP: 5' 30 Little Squats, 20 Squat, 30 Lunging

Describe la sensación al acabar:
 Ejercicio Muy Bueno Buena Normal Mala Mala





Bloque 1: Composición corporal y salud articular:

VA la hora de decidir que valorar de la composición corporal es difícil, ya que muchos centros tienen gabinete de nutrición, máquinas de impedancia o el hecho de pesar en báscula durante la sesión de Crossfit sea difícil hemos decidido:

- **Peso corporal:** Orientativo y se le recomienda asistir a los diferentes servicios que tenga el centro.
- **Perímetro:** valoramos sin levantar la camiseta. Un dato significativo para los clientes que buscan pérdida de peso y que acuden a Crossmet.

En el bloque de salud articular es difícil ejecutar cualquier test que requiera mediciones precisas y valoradas por un profesional. Aquí se les pide que se autovaloren la flexión de hombro y la sentadilla el entrenador asigna el valor los clientes lo evalúan.

- **Sentadilla:** Averiguar el grado de profundidad de las sentadillas de nuestros clientes. Nos servirá para tomar conciencia de la sentadilla de nuestros clientes y a ellos ser realistas a la hora de plantear objetivos, entrenamientos determinados o requerir otros servicios como entrenamiento personal o fisioterapia para que no sea un patrón lesivo.
- **Flexión de Hombro:** Valioso para saber limitaciones a la hora de proponer ejercicios Overhead en las clases y útil si hay alguna asimetría grave para derivar a otros servicios del centro o implantar programas de prevención de lesiones en la sala fitness.

Bloque 2: Estabilidad central o CORE:

Normalmente se valora el CORE por ejercicios de control motor o calidad de movimiento, tiempos de permanencia en una posición por ejemplo tiempo máximo en plancha o la fuerza resistencia a través de número de repeticiones.

- **FRT:** En esta ocasión hemos seleccionado un test que mide la flexo rotación de tronco a través de repeticiones de Crunch modificados. Hemos reducido el test de 90'' la propuesta original a 60''.

Bloque 3: Fuerza Resistencia:

- **Flexiones de Hombro:** Valoramos la fuerza resistencia en gestos de empuje del miembro superior. Utilizamos un clásico ejercicio de auto carga y que se utiliza mucho en Crossmet.
- **Tracciones en suspensión:** Valoramos la fuerza resistencia en un gesto de tracción del miembro superior. En ambos ejercicios medimos la progresión a lo largo de la temporada.

Bloque 4: Entrenamiento de Valoración:

- **AMRAM 5':** Utilizamos un entrenamiento de múltiples ejercicios sobretodo de tren inferior ya que de MMSS estará algo fatigado después de las pruebas anteriores. Se trata de valorar el número de repeticiones capaz de hacer en 5' y se valora la progresión a lo largo de la temporada. La secuencia es: 10 Little Burpees, 20 Squat, 30 Jumpings Jack.









LA SESIÓN



Durante la valoración:

- En cada test se seguirá la ley de las 5 ordenes. Nombre del ejercicio, para que sirve, posición inicial, posición final y ejecución del test.
- Cuando el test se realice por parejas se indicará para que los usuarios se coloquen por parejas antes de empezar.
- Por logística de espacio si es necesario se dividirán las parejas en dos grupos y unos harán fondos y otros Trx. Luego se cruzan.
- Al finalizar no olvidar recoger las hojas de registro y agradecer a todos su participación indicando cuando y como se les entregarán los informes.

Orden de los test

1	Sentadilla	2	Flexión hombro	3	FRT	4	Fondos	5	Tracciones
									
6	Valoración	AMRAP: 5' 10 Little Burpees 20 Squats 30 Jumping Jacks							



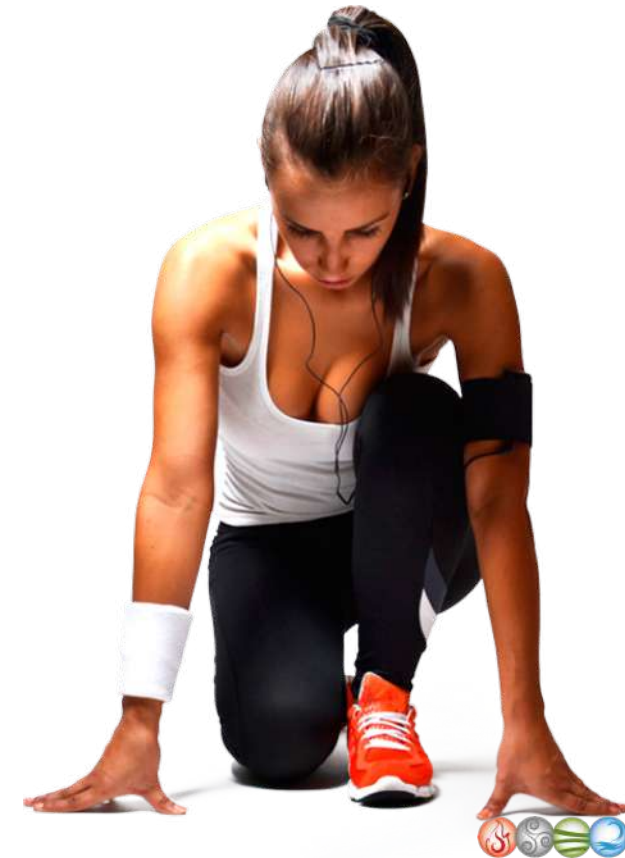


Puesta en marcha:

- Entregar una hoja de registro a cada cliente y un bolígrafo
- Indicar que anoten con letra clara nombre apellidos, peso corporal aproximado, edad, DNI, franja a la que asisten a clase.
- Mientras el entrenador toma el perímetro a cada usuario y le indica que lo anote en la hoja de registro.
- Charla de inicio de la valoración explicando en que va a consistir y asignar parejas de clientes para cuando haya que hacer pruebas juntas.
- A cada pareja entregar una cinta métrica para la prueba de flexión de hombro.
- Durante 8´ máximo realizar una movilidad articular y una activación. En el módulo extra del curso online se propone la rutina que se puede seguir.

Material necesario:

- Tantas hojas de registro como usuarios vayan a participar en la valoración.
- Carpeta para recoger las hojas de registro de un día para otro y que no se extravíen.
- Cintas métricas de perímetro. Tantas como pares de clientes tengamos. Por ejemplo, para 20 clientes 10 cintas métricas.
- Bolígrafos. Uno por cada usuario que venga a clase.
- El archivo de Excel de registro de datos bien guardado y gestionado para recopilar todos los resultados y enviarlo a Miguel.



A 3D rendered white figure stands in a white circular frame, holding a white rectangular sign. The sign features the word "Protocolos" in a bold, black, sans-serif font. The background of the entire image is dark, with a large, stylized, swirling pattern in shades of gray and black on the left side, and a small green circular element in the top right corner.

Protocolos

Protocolos

Sentadilla



- Se valora la calidad y la capacidad de nuestros clientes de realizar una sentadilla de manera correcta. Es uno de los ejercicios más usados y una tarea motriz bastante vital.
- Isometría de sentadilla con la máxima profundidad posible teniendo una correcta ejecución técnica. Espalda bien alineada, rodillas y pies correctamente colocados.
- Puntuaremos con 3 como mejor puntuación. Se considera 3 si flexiona más de 90 grados la rodilla manteniendo una alineación lumbopélvica correcta (evitar el butt wink) y un valgo excesivo de rodillas o hundimiento excesivo del tobillo-pie.
- Puntuaremos 2 si realiza correctamente la sentadilla hasta 90º de flexión de rodilla.
- Puntuaremos con 1 si no es capaz de llegar a 90º de flexión de rodilla.

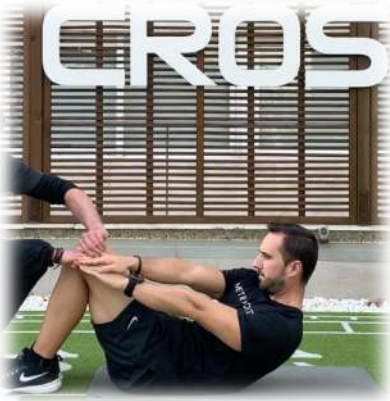
Flexión de hombro



- Se valora la capacidad de nuestro cliente de realizar una flexión de hombro de 180º sin modificar la columna ni el tórax. Valoraremos tanto el izquierdo como el derecho por observar asimetrías.
- Es una prueba que se realiza por parejas y se auto evalúan los clientes con nuestra ayuda.
- Posición inicial decúbito supino piernas flexionadas a 90º brazos extendidos al lado del cuerpo pulgar mirando hacia arriba.
- Posición final, máxima flexión de hombro buscando tocar el suelo sin modificar la columna, mantener codos extendidos y correcta flexión.
- Se registra la distancia en cm que hay del punto más cercano de la muñeca al suelo hasta el suelo.

Protocolos

FRT



- Decúbito supino, pies apoyados, rodillas 90º,
- Subimos con los brazos estirados a tocar borde externo del puño de un compañero, que se han colocado a los lados de las rodillas. Se regresa hasta tocar con la cabeza el suelo de nuevo. No se le anima y se le deja que vaya al ritmo que quiera.
- Anotar el número de repeticiones que hace en 1 minuto. Cada flexión de tronco cuenta como una repetición. Evitar tirones cervicales y movimientos con los brazos de balanceo o flexión de codos.

Fondos



- Máximos fondos con rodillas en el suelo en 60''.
- Abducción de hombro 45-60º. Extensión del codo arriba, más de 90º de flexión de codo abajo.
- Podemos dividir el grupo en dos y mientras uno realizan el test de fondos otros pueden hacer tracciones en Trx y así dinamizar el espacio. Para ello deberás explicar los dos test antes de su ejecución y controlar ambos grupos que lo hacen bien.

Protocolos

Tracciones



- Máximo número de tracciones en Trx a 45º de inclinación en un minuto.
- La posición inicial es el cuerpo totalmente en plancha a 45º del suelo y codos extendidos.
- Posición final subir con el cuerpo alineado flexionando los codos más de 90º.
- Se cuentan el número de repeticiones completas hechas en un minuto. Evitar el serpenteo del cuerpo o cualquier otra mala ejecución descansando si fuese necesario.

AMRAP: 5'

10 Little Burpees
20 Squats
30 Jumping Jacks

- Realizar el máximo número de vueltas posibles en 5 minutos al siguiente bloque de ejercicios.
- Se cuentan el número de vueltas y se anota vueltas completas y donde se ha quedado de la última vuelta. El resultado que se anotará en el Excel será el número total de repeticiones siendo una vuelta 60. ejemplo 5 vueltas y 12 Squat. Total $60*5=300+22=322$
- El Little Burpee es desde de pie a plancha y volverse a poner de pie. Se puede saltar hacia atrás para ir a plancha y volver saltando para luego ponerse de pie.
- Squat se debe romper los 90º si es posible y si no la mejor versión de sentadilla que tenga el cliente.
- Jumping Jacks son completos y sin modificaciones en la medida de lo posible.



obrigado

Dank U

Merci

mahalo

Köszi

спасибо

Grazie

Thank
you

mauruuru

Takk

Gracias

Dziękuję

Děkuju

danke

Kiitos