

Nicolás es abogado, de esos que cuidan mucho su apariencia. A la cita en un café llega con un traje gris oscuro y camisa blanca abierta, sin corbata. La barba y el pelo castaño se ven cortados a máquina bien prolijos. La camisa podría ser un talle más grande porque, aunque le queda bien de mangas y espalda, a nivel del pecho está tirante por los pectorales.

Conoció el CrossFit hace más de dos años cuando comenzó a ir todos los días a un box a siete cuadras de su casa. Llegó a levantar 240 kilos haciendo sentadillas. Pero hace un año y medio, cuando saltaba la soga, sintió un ruido seco.

—Primero me sacaron los meniscos y después se me rompió el cartilago de la rodilla izquierda. Si te pasa en el basket vas directo a retiro —dice.

Por una bacteria intrahospitalaria, le tuvieron que hacer dos cirugías más para limpiarle la zona. Tuvo una artritis séptica en la articulación.

—En total tuve cuatro operaciones.

En su cuenta de Instagram hay seis fotos de la pierna en cuestión. La primera, con el pie con una bolsa blanca a punto de ser operado. La siguiente, toda vendada e inmovilizada yendo a votar con muletas. La tercera, rodeada de un cilindro blanco y azul en una sesión domiciliar de rehabilitación con magnetoterapia. Otra, esperando la tercera operación de rodilla sin bolsa en el pie. Una más, en alto nuevamente vendada con un capítulo de Los Simpson de fondo. Y la última, por ahora, con una cicatriz que parece una isla morada en el costado izquierdo de su rodilla, mientras ejercita los cuádriceps en la máquina de prensa de un gimnasio.



Y la profecía se cumplió. Según publicó en Facebook, el 6 de octubre regresó después de 14 meses y 4 cirugías. Dos días después se le inflamó la rodilla. Decidió no ir al médico.

—La tendencia a lesionarte en CrossFit es muy alta. Podes tener problemas en rodillas, tobillos y hombros. También hay una enfermedad que es básicamente un patatús al riñón originado por la rotura de muchos músculos. Le decimos Rhabdo. Es un ambiente muy grupal que hace que te cebes y vayas al extremo.

En realidad, la enfermedad se llama rabdomiolisis y el dibujo, “Uncle Rhabdo” o tío Rhabdo, en castellano. La imagen muestra a un payaso, de pelo azul, agotado, ojoso y transpirado que se apoya en una máquina de la que salen cables con electrodos conectados a su pecho. En sus brazos y piernas, tiene heridas que dejan ver lo rojo de los músculos y, de sus pantalones verdes con print militar, se escapa la uretra y el riñón en violeta, rodeados de un charco sangre. El cuadro lo completan una pesa y dos barras paralelas al costado. Según algunas publicaciones, los crossfitters usan al tío Rhabdo para recordarle a la gente que hay un límite a la hora de entrenar duro: La rabdomiolisis no es broma sino que es una condición que puede causar una falla en los riñones y la muerte.

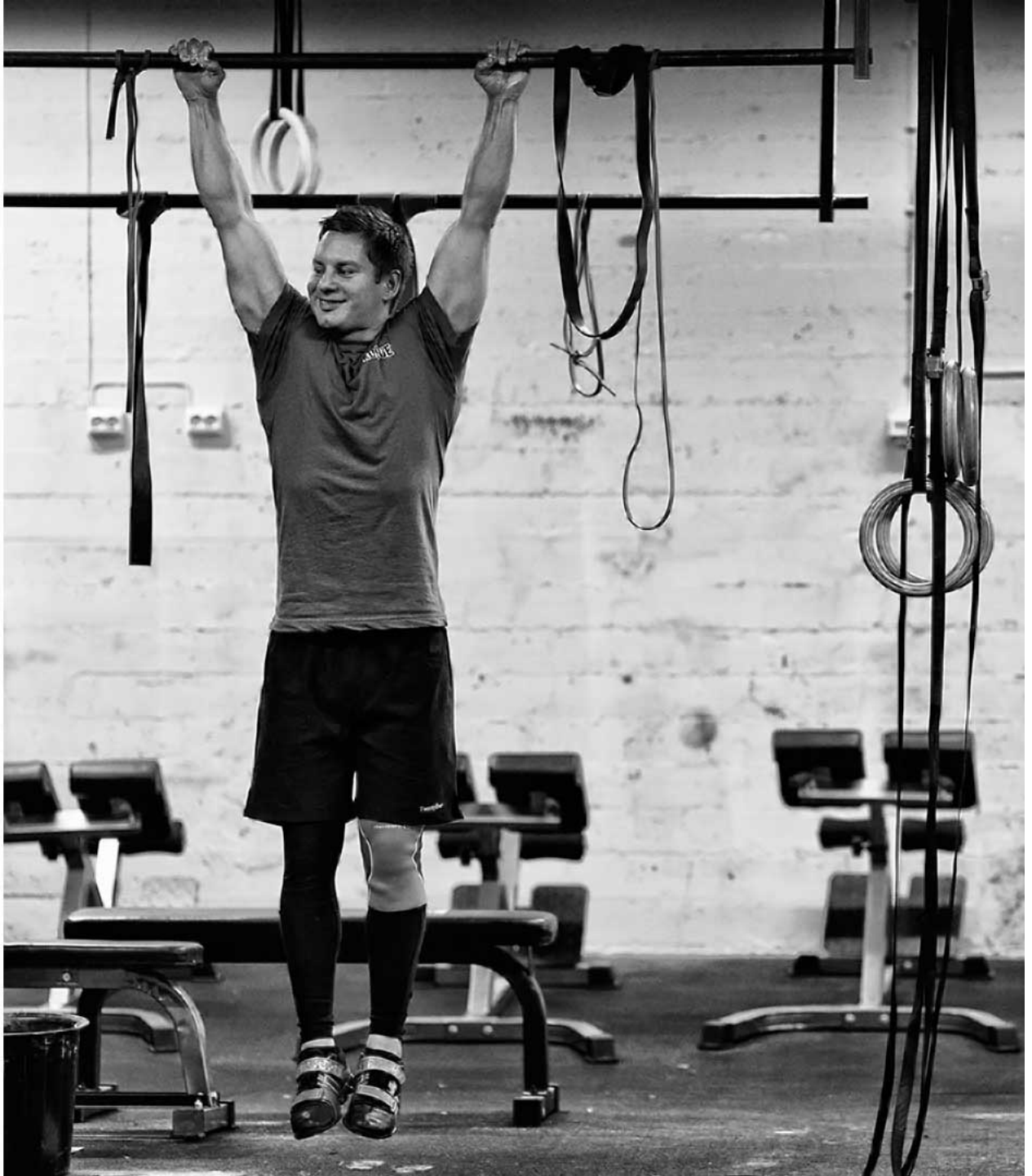
En el otro extremo, se encuentra Pukie, el payaso bueno, el que vomita. El vómito marca que uno llegó al límite de la tolerancia física. Si bien para los profesores que enseñan CrossFit no es bueno llegar a este punto, reconocen que aquellos que se toman el entrenamiento en serio lo buscan. Estos atletas condenan el fumar o comerse una hamburguesa pero vomitar, para ellos, es un acto con sentido.

\*\*\*

Linda comenzó como una "onda tropical" en la costa de África el 24 de agosto de 1997. Luego atravesó el Océano Atlántico hasta el suroeste de México y se convirtió en depresión tropical. Luego tormenta tropical. Luego huracán a la altura de California, Estados Unidos. Estaba previsto que tocara tierra el 13 o el 14 de septiembre pero se alejó del océano aunque las olas provocaron que cinco personas se cayeran al mar.

Linda, también, es el nombre de un entrenamiento que consiste en repeticiones sucesivas de tres ejercicios distintos.

"Pensé que cualquier cosa que te deje tumbado boca arriba en el suelo, mirando al cielo y preguntándote '¿Qué me pasó?' merecía tener un nombre femenino. Nuestros entrenamientos son como las tormentas", dijo el creador del Crossfit Greg Glassman consultado acerca de por qué algunos entrenamientos del día o WODs (la sigla en inglés) tienen nombre de mujer.



Glassman y su esposa Lauren Jenai lanzaron CrossFit Inc. en 2000 como un sistema de entrenamiento y entramado organizacional novedoso que "revolucionaría" el modo de ejercitarse y de hacer negocios en la industria del fitness.

Promocionada como "the sport of fitness" (el deporte del fitness) esta marca comercializa dos productos – los entrenamientos en el box y los CrossFit Games (la competencia abierta para toda comunidad CrossFit).

La disciplina consiste en una serie de entrenamientos del día o WODs (Work of the day) que combinan ejercicios de gimnasia, atletismo y levantamiento de pesas.

Se describe a sí mismo como un régimen de fitness y como una comunidad que se crea cuando entusiastas y atletas realizan estos ejercicios de

forma colectiva. El lugar físico donde entrenan es austero y se asemeja a un galpón cuadrangular, sin espejos, con mucho espacio libre y equipado con elementos minimalistas.

La técnica de instrucción que despliega, es la de un entrenamiento, controlado y supervisado por un coach, donde se interpela al cliente a realizar los ejercicios como lo haría un atleta. La regulación minuciosa de los movimientos, la administración mensurada del tiempo y la segmentación del espacio, junto a la competitividad y la incitación constante hacia el automejoramiento, constituyen los pilares fundamentales que garantizan el éxito de las clases y los progresos, medidos en resultados, de los clientes del gimnasio o box (como se llama en la jerga crossfitera).

A diferencia de los fitness centers tradicionales donde el cliente puede abstraerse de la actividad de otros usuarios, inclusive del espacio mismo, leyendo mientras pedalean en una bicicleta o mirando televisión mientras corren en una cinta; el box cercena cualquier distracción o actitud que desconecte al usuario de su programa de ejercicios. Para la filosofía de la marca, el entrenamiento grupal requiere de una participación activa que es consustancial con la creación de una comunidad de crossfiteros. En palabras de su creador, "si un entrenador percibe que te estás guardando algo, lo vas tener encima toda la clase, instándote a que dejes todo ahí".

También hay entrenamientos con nombres masculinos como Michael, Daniel y Murph, todos militares estadounidenses muertos en Afganistán, Irak o Bagdad. Estos "entrenamientos heroicos" datan de 1995 cuando Glassman fue contratado para entrenar a la policía de Santa Cruz, California.

Un alumno que asistió a una de sus primeras certificaciones escribió que Glassman se calificó a sí mismo como "una prostituta del fitness" a la que no le importaba cómo se sintieran ellos sino sólo su rendimiento y el progreso en los ejercicios.

—Sean estúpidos para mí —les dijo directamente.

Sin embargo, más allá de parecer inclemente y un fanático del ejercicio físico Glassman -que ronda los 60 años- no tiene trabajados los músculos y es panzón. Como dice un detractor "el fundador y CEO de la tendencia fitness con más crecimiento en los últimos 30 años no entrena".

\*\*\*

Propiciar que cada quién logre el máximo rendimiento de sí remite al imaginario del campeón de la vida, del campeón de la competencia. Para esto los parámetros de evaluación y medición permanente, junto con la constante auto-examinación, hacen de la actividad física, así como del deporte, un mundo numérico, un orden económico. Las medidas cuantitativas responden al objetivo de administrar las energías, de ponderar el rendimiento, de valorar la mejoría, de identificar la falta. Días de entrenamiento, gastos de calorías, cantidad de pulsaciones, número de repeticiones, velocidad de ejecución, pesos de la carga, entre otros, definen esta actividad del mundo del fitness, en la que la búsqueda de salud, inclusive de bienestar, se desdibuja en las proyecciones de una acción frenética que avanza hacia un infinito desconocido impulsada por el deseo de superar la propia marca.

\*\*\*

—Empecé a hacer CrossFit porque me lo recomendó mi psiquiatra —cuenta Marcelo, que pidió no decir su apellido.



Licenciado en Ciencias Políticas, arrancó con la actividad hace más de un año en el box FB Entrenamiento CrossFit enfrente de su departamento en Nueva Córdoba cuando había terminado de escribir su tesis doctoral en Sociosemiótica y estaba sin beca del CONICET y sin trabajo. También empezó teatro y yoga. Según él, los primeros dos o tres meses de entrenamiento fueron críticos.

—Sufría, sufría mal. Me decía ‘¡Cómo me cuesta hacer este ejercicio!’ como una autoflagelación.

Casi sin proponérselo empezó a ir de lunes a viernes y cuando abrieron los sábados, también ese día. Tomaba aminoácidos y consumía más proteínas: mucho atún y huevos. Se cortó el pelo que empezaba a estar canoso y se puso ancho y musculoso, sobre todo en el torso.

—Al principio aprovechaba y descansaba entre ejercicios cuando el profe no miraba pero después entendí que ese sufrimiento significaba que estaba mejorando.

\*\*\*

—Si bien el CrossFit está abierto a todo el mundo, no todo el mundo tiene la mentalidad para hacerlo —dice el profesor de educación física y dueño de un box cordobés Federico Barros. —Miles se acercan a probar y algunos pocos se quedan, que en definitiva, para nosotros, son los que cuentan.

\*\*\*

Los expertos en salud, entre ellos los del fitness, miran con recelo la celebración de la extenuación física que realiza esta propuesta comercial, cuyo slogan es “Forging elite fitness” (forjando la elite del fitness). El hecho de que su práctica conlleve para sus practicantes un alto riesgo de padecer lesiones supone una mancha a la cruzada sanitaria emprendida por gran parte de las organizaciones del fitness.

¿Qué significa resistir para el CrossFit? ¿Cómo se aprende a tolerar el dolor, a superar la fatiga, y seguir cual autómatas con los movimientos? ¿Cómo se reconoce el estado límite? ¿Toda señal de fatiga o dolor debe ser necesariamente desatendida?

\*\*\*

En la Argentina, el único caso conocido de un muerto en un box de CrossFit es el de Manuel Ignacio López Pujato, de 26 años. El 28 de julio de 2014, fue a una clase en BIGG Recoleta y se descompensó durante la entrada en calor. Médicos del SAME trataron de reanimarlo camino al hospital Fernández pero cuando llegaron se lo declaró fallecido. Su familia dijo que había sido operado del corazón de chico y que se trató de un caso de muerte súbita.



—Mi hermano no era ningún pelotudo. Estaba en perfecto estado para hacer la actividad que hacía. Le podría haber pasado en el colectivo, en el subte o caminando por la calle y no por estar haciendo CrossFit —dijo en su momento Federico López Pujato quien según su Facebook también practica la disciplina.

\*\*\*

La difícil labor de crear una comunidad rentable que represente a la elite del fitness, supone enseñar a sus entusiastas a graduar sus impulsos de autosuperación y a escuchar las señales que sus cuerpos emiten cuando son llevados al límite de su potencia física.

La estrategia de diferenciación que despliega la marca es la de erigir un filtro a través de un exigente programa de entrenamiento que selecciona a aquellos clientes capaces de comprometerse con sus propios objetivos de rendimiento, que son los de la empresa. De este modo, CrossFit advierte a sus interesados, este producto no es para flojitos y ello tiene un precio. Más que la atracción de una diversidad o masividad de clientes, lo que a esta marca procura es la adhesión y retención de unos pocos, aunque adinerados, usuarios VIP.

\*\*\*

Es miércoles, son las 16.30 y "Nori" o "Norita", como la llaman muchos, hace una pausa en su entrenamiento en CrossFit Tuluka Caballito. Nora Edith Koppel es campeona local de CrossFit y ex levantadora olímpica de pesas. Tiene 43 años y un físico musculoso y forzado resultado de más de 20 de entrenamiento.

"Soy una agradecida de la vida porque por suerte tengo una genética que me acompaña. Yo hice toda la vida gimnasia artística y siempre fui muy fuerte. De chiquita acompañaba a mi papá a la cochera porque cada tanto había que cargar la batería, entonces él la sacaba y yo la llevaba caminando tres cuadras para que le dieran carga", contó hace unos años Norita en una nota para el suplemento Soy de Página/12.

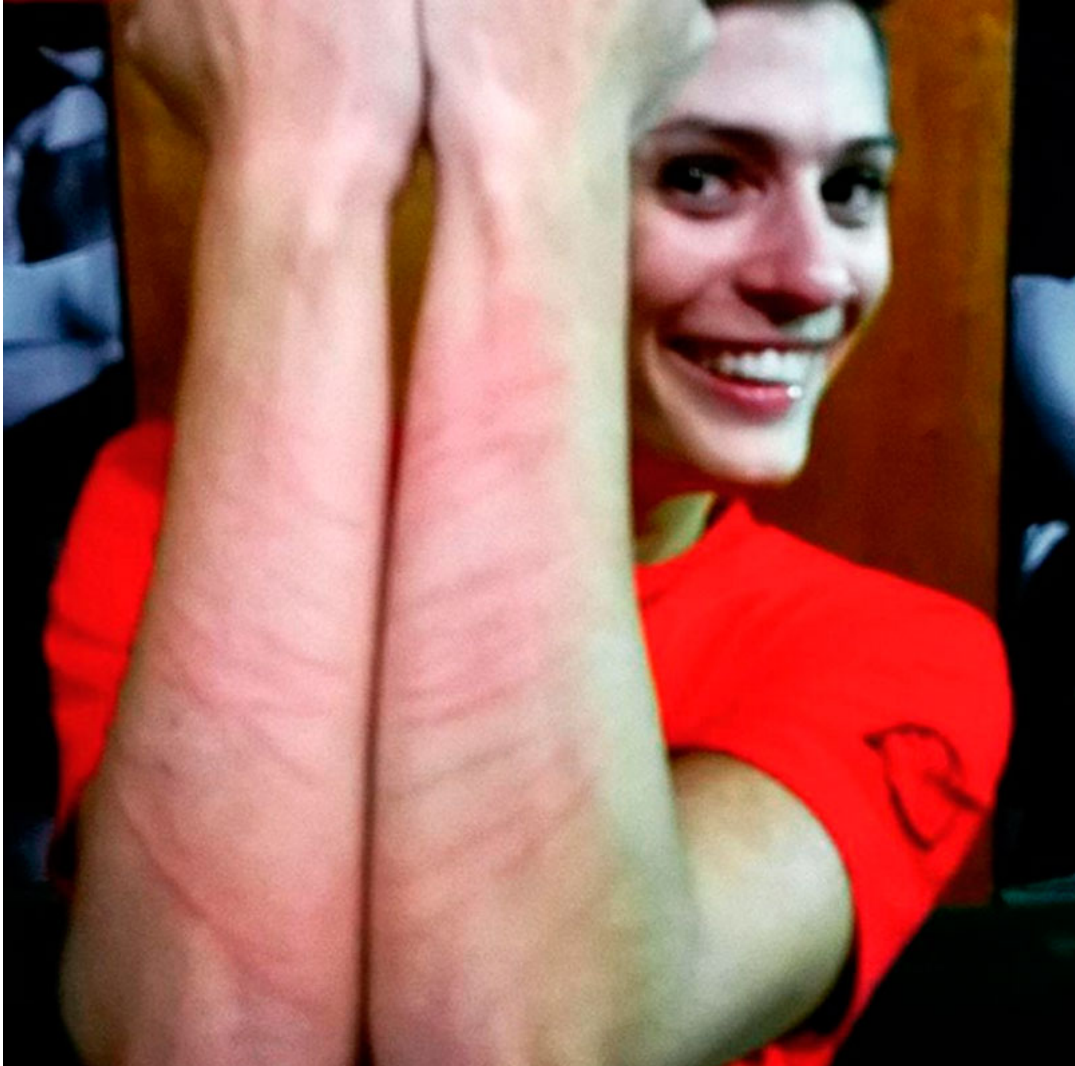
Pero si su cuerpo representa todo lo esperable de una halterófila, otros rasgos no se conciben con los prejuicios de sentido común. Norita tiene un dejo de acento tucumano —provincia en que nació—, habla suave y pausado y hace énfasis en algunas palabras y conceptos como si fuera una docente de primaria. Siempre está sonriente e inclina la cabeza hacia la izquierda dejando ver una mariposa que tiene tatuada en el lado derecho



de su cuello. Su vestimenta también es atípica porque en vez de un conjunto deportivo usa una remera manga tres cuartos con escote en V que alarga su cuello y unas calzas acampanadas de lycra con arabescos. También tiene puestos unos aritos multicolores con forma de flor, a pesar de que llevar joyería no es recomendable cuando se entrena.

— Empecé a los 25 como levantadora de pesas y nadie pensaba que iba a poder competir porque además de haber comenzado tarde, era alta para ese deporte pero terminé clasificando para tres Juegos Olímpicos: Sydney, Atenas y Beijing —dice—. Además, están los prejuicios. La gente me decía ‘te vas a poner machona’ y yo soy feliz de tener un cuerpo que no siga un canon de belleza estándar televisivo de teta, nariz y pómulos

A pesar de haber clasificado en Beijing 2008, finalmente no participó de esa olimpiada por un desgarro en el hombro. Antes de eso había tenido otro traspí: fue sancionada en 2006 por la Agencia Mundial Antidopaje (WADA en inglés) por negarse a someterse a un doping sorpresa. En su alegato, que fue desestimado, dijo que Boca Juniors, el club donde entrenaba, no permitía los controles a sus deportistas sin la autorización previa del cuerpo médico.



Sin embargo, con el CrossFit ella tuvo una nueva oportunidad. Hoy es referente de la actividad después de haber ganado las dos ediciones de Southfit en 2013 y 2014 y representa a la cadena Tuluca. Allí da clases master por su cuenta o junto a su entrenador de toda la vida, Sergio Parra o “Parri”, como lo llama, con quien dirige también la escuela Escuela Nacional de Entrenadores (ENADE).

—En ninguna de las dos Southfit pensaba que estaba para ganar porque tenía situaciones familiares muy complicadas.

En la primera edición murió su papá y en la segunda falleció su hermana.

—Me sentí muerta en vida. Fui y competí porque me decían que tenía que ir, que no perdiera el tiempo en lágrimas. Momentáneamente me distrajo de tanta angustia pero después reponerme a esa exigencia física, más la exigencia mental que ya tenía, me costó meses. Me desgastó muchísimo pero supongo que estuvo bien que haya ido.

Refiriéndose a ella, un crossfitter confiesa: “Hace 10 años la veían como un monstruo y hoy chicas diosas quieren ser como ella”.

\*\*\*

“Somos una personalidad integrada por lo cual cualquier dificultad psicológica tiene un representante físico y viceversa”- explica el psicólogo y

profesor de la Universidad del Salvador Jorge Garzarelli – “la persona que se coloca en héroe tiene tanta exigencia heroica que a veces la hace sucumbir”.

Garzarelli, quien escribió el libro “Psicología del deporte”, califica al CrossFit como un deporte “importado” y “guerrero” que atrae muchas veces a personas con problemas de autoestima o conflictos de inferioridad. “En nuestra sociedad a veces hay una copia lamentable de países hegemónicos y se quiere ser como un estadounidense. Ser musculoso, grandote y rubio entonces los que somos morenos y de ojos grandotes no pertenecemos. Hay una cuestión de identificación con lo más grande, con lo más poderoso lo cual no conduce a mucho. El proceso de identificación es bastante falso”.

Uno de los teóricos que describió a las necesidades de reconocimiento o estima fue Abraham Maslow en su libro de 1943 Una teoría sobre la motivación humana. En ella el psicólogo estadounidense tomó como ejemplo a una serie de personas que consideraba autorrealizadas como Abraham Lincoln, Mahatma Gandhi y Albert Einstein y formuló una jerarquía de necesidades desde las más básicas hasta los deseos más elevados. La estima estaba en el cuarto lugar de abajo hacia arriba justo antes de la autorrealización.

“El hombre necesita estar seguro. Primero consigo mismo, luego con los demás y después con su grupo. Estas necesidades una vez cumplimentadas te permiten a vos acceder a un reconocimiento por parte de los otros. Si el reconocimiento de los otros concurre con mi autoreconocimiento yo voy a alcanzar mis ideales que son paulatinos. Y acá es que se presenta una rueda bastante intrincada entre lo que yo puedo, lo que yo deseo y mis posibilidades. Pero hay gente que confunde gramaticalmente y dice ‘puedo, puedo, puedo’. Ahí es donde tiene que estar la figura de un entrenador que te diga ‘Mirá vos podés hasta acá’ sino todos podemos todo”.

\*\*\*

Los CrossFit Games nacieron en 2007 con una pregunta: ¿Quién es el hombre más apto en la tierra? (¿Who is the fittest man on earth?) y desde entonces los juegos se han desarrollado en función de encontrar la respuesta. Lo que se procura con este interrogante es elevar el estándar de aquello que se define como fitness. De lo que se deduce, que los campeones de los games, año tras año, deben superar sus performances y rendimientos.

La pregunta por el más apto, remite a la dramaturgia del sobreviviente, en donde el instante de supervivencia es un instante de fuerza, advertía Elías Canetti en Masa y Poder. En la concurrencia de la supervivencia y de la victoria reside la especificidad de los CrossFit Games, en donde la lógica de la aventura se entrelaza con la del deporte para requerir a sus atletas una respuesta heroica al desafío que instala la incerteza de este juego competitivo.

Una de las características que definen estas competencias es que los atletas desconocen las pruebas y destrezas que les tocará performar. Éstas se comunican únicamente en el momento en que se están desarrollando los juegos. Es decir, que los atletas entrenan anualmente hacia una competencia que se presenta como puro misterio.

Como en la trilogía de los Hunger Games (Los juegos del hambre), los atletas gladiadores se lanzan a un campo de batalla, donde sólo el mejor vencerá: el hombre o mujer más apto/a de la tierra.

En una entrevista, Suzanne Collins, la autora de esta novela futurista, comentaba que para diseñar un juego de gladiadores son necesarios tres elementos: un gobierno todopoderoso, e implacable, personas que son forzadas a luchar hasta la muerte y un dispositivo de entretenimiento popular.





Sin embargo, el participar en los CrossFit Games, es un acto de libre albedrío o al menos así se presenta. En tanto constelación cultural que se rige según los principios neoliberales, la libertad de estos atletas es un artefacto, una acción que produce y consume la propia libertad, la cual debe ser constantemente restituida por el sistema.

¿Quiénes desean lanzarse al escenario desafiante e incierto que proponen estos juegos? ¿Por qué lo hacen? ¿Cómo se configura este deseo?

\*\*\*

Norita llegó a la Southfit 2015 después de estar resfriada una semana y con dolores en los antebrazos. Desde que bajó hasta el andarivel 4 para hacer los tres primeros WODs la ovacionaron: los conductores del evento dijeron “aplausos para la tricampeona” y que había llevado “hinchada propia”. Fiel a su box, ella llevó el uniforme de Tuluka: una musculosa naranja con la cara del gorila enojado que luego se cambió por una remera roja con letras blancas que ya había usado en otras competencias quizás como cábala.

Los primeros ejercicios mostraron una constante en la competencia: Nora fue invencible en los ejercicios que involucraban carga mientras que su punto débil estuvo en aquellos más aeróbicos. “Todo esto es muy lindo. Quiero agradecer a Sergio Parra y a toda mi gente. Vine a jugar un poco, ¡Ya fue!”, afirmó entonces ante las cámaras de la transmisión de Direct TV.

Más allá de esto, Norita, cual campeona, se sacó fotos hasta con los jueces de la competencia, saludó a todo aquel que se acercaba desde la tribuna y terminó tercera en el rubro “Mujeres elite” detrás de la colombiana Cami López y la brasileña Úrsula Lince.

\*\*\*

Nora trabaja como coach, es formadora de coaches y además es una deportista del CrossFit. Entre las diversas razones que la impulsan a entrenar y competir en estos juegos, sin duda se encuentra el hecho que ésta actividad representa su medio de subsistencia. Ahora ¿qué pasa con aquellos usuarios de los boxes que se inscriben en una competencia a sabiendas que nunca la ganarán? ¿Qué usan su tiempo libre para entrenar como si fueran atletas o que se someten a las pruebas extremas que le proponen los games? ¿Por qué lo hacen?

El sociólogo Alain Ehrenberg, en su libro *El Culto a la Performance*, puso de manifiesto que el deporte, principalmente a partir de los '80, se ha

convertido en un principio de acción que atraviesa todas las esferas de la vida, junto a la competición como su correlativo modelo de relación social. En la misma línea argumentativa, Laval y Dardot, en *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal*, subrayan que es en el deporte competitivo, más que en las figuras idealizadas de los dirigentes de empresa", donde se exhiben a los dioses, semidioses y héroes modernos de nuestra actualidad.

"Los deportistas son perfectas encarnaciones del emprendedor de sí", auguran estos autores, un sujeto implicado totalmente en la propia auto-producción.

Si bien el culto al deporte es un producto moderno que ha mostrado ser compatible tanto con el fascismo como con el fordismo, éste sufre una gran inflexión en el marco de una sociedad que seduce a la vez que fuerza a los sujetos a funcionar como empresa, de acuerdo a las reglas de juego impuestas por un mercado antojadizo.

"La gestión neoliberal de sí mismo consiste en fabricar un yo capaz, que se exige cada vez más y cuya autoestima crece, paradójicamente, con la insatisfacción que puede experimentar con los logros ya obtenidos" (Laval y Dardot).

El cuerpo también se resignifica en clave mercantil: ya no se lo concibe como máquina u organismo, o al menos no solamente; ahora, éste deviene recurso, imagen, susceptible de ser intervenido indefinidamente hasta su agotamiento, o potenciado hasta su finitud, por una multiplicidad de dispositivos de gestión corporal sensibles a los inciertos ciclos del capital.

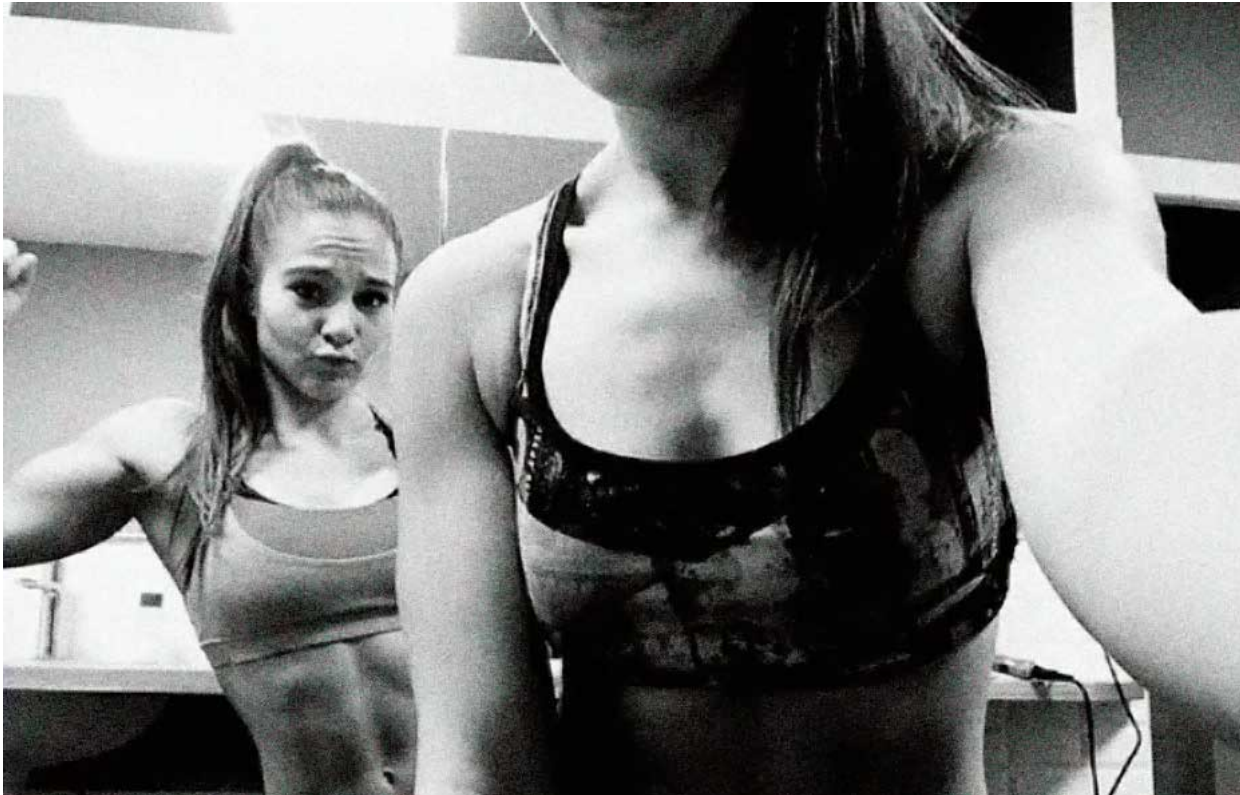
Así el primer fitness, el del aerobics de Jane Fonda, ofrecía un estado físico óptimo, una belleza natural y un cuerpo tonificado. Mientras que el wellness se concentra en la dimensión proactiva de una salud concebida como responsabilidad individual, mediante la creación de productos que seducen al público con experiencias de bienestar y la incorporación de una vida holísticamente saludable.

En cambio, la propuesta del CrossFit, se aleja de la búsqueda de una estética natural, así como de la ética del confort y el bienestar, para desplazar su oferta hacia la producción de un cuerpo polivalente y un espacio regido por la lógica del combate y el rendimiento deportivo.

No se trata solo de performar de forma eficiente en el mundo laboral, afectivo o social. Tampoco se procura, de modo alguno, ser afable o condescendiente con los avatares del propio cuerpo.

Lo que el CrossFit promete es un cuerpo capaz de todo: más fuerte, más potente, más resistente. "¿Y para qué?" Pregunta y responde esta marca en una publicidad: "No levantamos neumáticos para ser los mejores levantadores de neumáticos. Lo hacemos para ser mejores. Punto." Y agrega: "Mejores líderes, mejores padres, mejores, más fuertes y determinados seres humanos. Preparados para todo".

Estos desplazamientos en las formas de gestión de las propias capacidades vitales, físicas y mentales, además de producir nuevas desigualdades, informan sobre la sociedad que estamos siendo y las exigencias que ésta les imprime a nuestros cuerpos.



Las metáforas sanitarias, deportivas, bélicas y económicas se fusionan en un dispositivo de gestión orientado hacia la producción de cuerpos capaces de someterse al mandato neoliberal del rendimiento máximo y la acumulación ilimitada del capital.

Pero, quizá, como muestran los casos de lesión, en el mundo del CrossFit, los soportes del sistema acarreen nuevas disfunciones o disimulen las existentes.

En un orden regido por el principio de la competencia lo impensado es un sujeto que no pueda ni quiera funcionar, es decir, ganar.

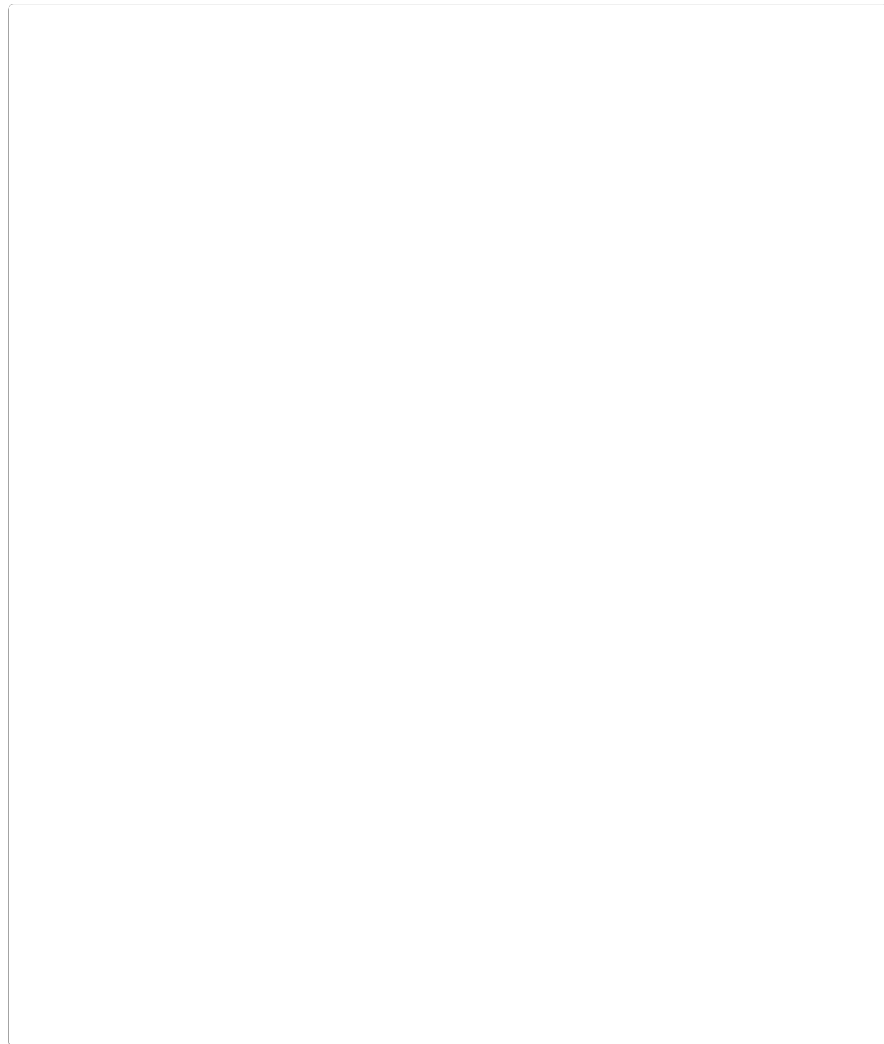
Tal vez reconociendo la imposibilidad de las exigencias y promesas que nos proponen los dispositivos auxiliares del neoliberalismo, como el CrossFit, podamos empezar a construir un horizonte político, sustentado en la idea de interdependencia y reconocimiento del otro, donde sea posible imaginar a la vulnerabilidad que nos constituye como pura potencia colectiva y no solo como falta o debilidad.

\*\*\*

En Argentina el emprendimiento pionero de CrossFit fue Tuluka. Según cuenta uno de los socios Santiago Siri Terbalca todo comenzó en 2009, en el living de su casa, cuando junto a tres amigos capoeiristas tuvieron la idea de crear una forma de entrenamiento variada, intensa y funcional. Importando el prestigio y la fama de la marca CrossFit, elaboraron sus propios ejercicios que enriquecieron la propuesta comercial de Glassman y, a fines de 2011, abrieron el primer box en el barrio porteño de Palermo. En el país, funcionan 57 centros de entrenamiento afiliados y, según indican los estudios de mercado, se abrirán otros treinta boxes. Tuluka tiene cinco sedes.

El local de Honduras al 5900 no desentona con la geografía de Palermo. Con una fachada de color negro con tubos de luz blancos puede pasar por un boliche o un negocio en el que se venden motos. La única imagen es la cara de un gorila enojado a lo King Kong, con un fondo rojo y el nombre Tuluka.

Una vez dentro del local, se percibe un olor aplastante a goma eva a pesar de que la recepción es también un buffet. El menú no incluye medialunas, ni panchos, ni pebetes con sus respectivos aromas sino que consiste en aguas, Gatorade, café y frutas secas (el mix desayuno sale 135 pesos el kilo y el mix deportivo con banana 175). Al lado de la caja hay otros dos carteles: uno que promociona un consultorio de kinesiología y otro un curso de RCP es decir Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCP).



El resto del lugar es un amplio espacio con piso de alfombra negra, estructuras metálicas con arneses, cajas de madera rústicas para apoyarse y dos sogas bien gruesas que cuelgan del techo de chapa. En los costados del salón están los elementos de entrenamiento: unas pesas redondas con una manija que se llaman kettlebells, unas pelotas de 10 o 20 kilos recubiertas en cuerina, barras y discos. Las paredes tienen pintadas

marcas a los 2,70 y 3 metros de altura -para intentar tirar las pelotas hasta ahí- y frases motivacionales acompañadas por la cara del gorila. "Lo que hacemos en la vida hace eco en la eternidad", "retroceder nunca, rendirse jamás" y el slogan de la marca. Como si fuera latina o estuviera mal traducida: "Déjalo todo".

Previo al ingreso el profesor toma lista como si se tratase del ejército: todos están anotados por apellido y nombre salvo los novatos que son "los que fueron a una prueba". El cuerpo está integrado por 25 hombres y 5 mujeres. Empieza el calentamiento con unos palos de escoba, que se usan para elongar, y lo que sigue son sentadillas con una keteball que cada uno elige según su nivel de entrenamiento o de pereza. Un hombre que parece oficinista de multinacional en pantalones cortos, como casi todos los presentes, no vuelve de la sentadilla y entra en acción la figura de la "coach" como dice el letrero en su espalda.

Se trata de una chica de unos 30 años, con físico de deportista, que al principio parecía una alumna pero en realidad está ahí para prevenir que la gente se lastime y se lleva a un costado al presunto trabajador en dependencia. Aparentemente tiene un problema en las rodillas y un calambre en las piernas y la coach le indica que se arrastre por el suelo con un cilindro de goma entre uno de su cuádriceps y la alfombra.

Mientras el malherido sigue con la clase diferencial al resto del pelotón se le pide que siga incrementando la carga en sentadillas, trabajos de brazos y hombros, y de remo en suspensión: para esto último se usan los cajones de tope, que si bien parecían rústicos, puede leerse en ellos "Chapelco Ski resort".

En este punto, y si bien hacen 17 grados, dos hombres ya se sacaron la remera y muestran orgullosos sus abdominales incipientes y los pectorales transpirados. Ambos llevan unos pantalones floridos como mallas, con un elástico negro en la cintura que en blanco dice "Crossfit Tuluka".

Los últimos 15 minutos son los peores. El profesor activa un reloj y dice que durante ese lapso hay que repetir sin pausa los ejercicios que se vienen haciendo. El espacio se desordena y los vecinos se invaden mutuamente con keteballs que vuelan y pelotas que no caen donde estaba previsto. Sin embargo, los compañeros no solo molestan sino que, entre quienes se conocen, se alientan a lo "¡Vamos Sebas!". Los músculos empiezan a temblar y los golpes de los elementos contra el piso ya asustan a esta altura porque se oyen parecidos a lesiones.

A 30 segundos del final, el grupo se divide entre quienes siguen la rutina frenéticos y quienes empiezan a hacer todo más lento hasta que el tiempo se termina. El profesor invita entonces a los presentes a anotar gloriosos su nombre y el número de repeticiones que hicieron en una pizarra blanca, sin embargo todos están inmóviles boca arriba.