

# ¡A entrenar! Conoce el área de CrossFit del Tec campus Sonora Norte



El [Tec de Monterrey campus Sonora Norte](#) cuenta con una **nueva área de CrossFit** al aire libre y convoca a la comunidad Tec a probar este deporte.

El área de **CrossFit** tiene **todo el equipo necesario** para entrenar, entre los cuales se encuentran llantas, sacos de box, cuerdas, balones, **barras, discos y mancuernas**.

Ésta se ubica al costado del gimnasio del campus y cuenta con clases vespertinas, donde se brinda **atención personalizada** de un entrenador.

## ¿Qué es el CrossFit?

El **CrossFit** es la **combinación de diferentes actividades de fuerza y acondicionamiento físico** en el que trabajan varios músculos y distintos movimientos musculares.

Este ejercicio trabaja una **combinación de fuerza, resistencia y velocidad**, ya que involucra el **levantamiento de pesas** y lo combina con **ejercicios gimnásticos y atléticos**.

**Silvana Rogel**, estudiante de **PrepaTec**, comentó que practica CrossFit para mejorar su condición física y su desempeño tanto físico como mental.

*“Mi parte favorita de CrossFit es la **versatilidad** de los ejercicios, ya que **se puede adaptar al estado de cada persona**, haciendo que mejore y se supere”.*



/> width="900" loading="lazy">

¡Los borregos también practican CrossFit!

El entrenador del área, **Francisco Humberto Vaca**, compartió que el practicar este tipo de ejercicios mantiene la salud y el cuerpo estable, debido a la mejora de la función cardiovascular, el aumento en endorfinas y por consiguiente, la disminución del estrés.

*“Anímate a probarlo, vas a sentir un cambio en tu cuerpo, en tus hábitos y te va a traer muchos beneficios. **¡Sin miedo al éxito!**”,* agregó el entrenador.

El campus Sonora Norte dispone de un **equipo representativo** en el que se seleccionan a alumnos con la **mejor condición para participar** en eventos como el **intercampus** y en

competencias locales.

***“Anímate a probarlo, vas a sentir un cambio en tu cuerpo y tus hábitos”.***

La alumna de Prepatec, **Nicole Real**, asegura que practica CrossFit porque le gusta estar **activa físicamente** y trabajar con peso.

*“Mi parte favorita son los circuitos y al ser variado, **no te aburre**, mientras ganas músculo”,* agregó Nicole.

*“Yo recomendaría practicar este deporte porque **es muy buen ejercicio para ganar condición y te mantienes saludable**”.*

**TAMBIÉN QUERRÁS LEER...**