



URBAN SPORTS CLUB

Nota de prensa

## **El CrossFit se consolida como la disciplina deportiva para mejorar la salud con más de 500 'boxes' en toda España**

- **El perfil del usuario de esta práctica ha evolucionado de ser mayoritariamente masculino a tener el 50% de hombres y mujeres inscritos en los centros, según expertos en la materia.**
- **Entre las tendencias del sector, a destacar la especialización en los centros de CrossFit o el desarrollo de otras capacidades físicas que mejoren el rendimiento de los alumnos, más allá de la fuerza.**
- **El Bootcamp, HIIT o movimientos de yoga, pilates e hipopresivos se integran en los ejercicios tradicionalmente asociados al CrossFit**

**Barcelona, 22 de febrero de 2022** - ¿Cómo ha evolucionado el CrossFit en los últimos años? ¿Cuáles son las nuevas tendencias dentro de la disciplina? ¿Se ha percibido un cambio en el perfil las personas? ¿Con qué otras disciplinas se recomienda alternar los ejercicios de CrossFit? Los expertos de [Urban Sports Club](#), la red deportiva y de bienestar más amplia y flexible de Europa, explican la evolución del CrossFit, que se abre a otras disciplinas como el HIIT para llegar a todos los públicos a participar en la próxima *Top Session* en La Huella (Barcelona), el próximo sábado 26 de febrero.

Urban Sports Club integra el deporte para todo tipo de perfiles, sin importar la edad ni el sexo. Presenta una amplia gama de entrenamientos en los clubs de fitness y bienestar, clases online en directo o presencial, ejercicios al aire libre con la máxima flexibilidad para adaptarse a cualquier rutina.

Los centros **CrossFit**, con más de 500 *boxes* a día de hoy en España, se han profesionalizado transformándose en **espacios de referencia en el mundo del fitness**. El abanico de seguidores ha crecido de forma acelerada, democratizando nuevos *targets* y demostrando que moverse a altas intensidades no resulta peligroso. Esta disciplina ha supuesto un cambio en la orientación hacia la salud y el entrenamiento efectivo y seguro. "En los últimos dos años el CrossFit ha tenido un crecimiento exponencial y España ha sido uno de los países con el mayor crecimiento. El éxito es debido a la efectividad de su metodología y también a la parte de comunidad que tanto hemos echado de menos en esos años", explica Michele Solimeo, fundador de La Huella Crossfit.

El CrossFit presenta muchos beneficios: ayuda a acelerar el metabolismo, sentirse mejor con uno mismo, mejora la musculatura y la psicomotricidad, reduce los altos niveles de estrés y aumenta la resistencia. Además de fortalecer el cuerpo y mejorar nuestro estado de ánimo.

### **Una disciplina para todos los perfiles**

Los ejercicios varían según las necesidades de cada alumno. Desde los más complejos a otros más sencillos enfocados a mejorar nuestro metabolismo. El atleta puede elegir un programa más funcional o divertido, incluso combinarlos. "En cuanto a las nuevas tendencias, ahora mismo se centran en **entrenamientos de mayor implicación cardiovascular**, trabajo con *dumbbells* y *kettlebells*. Esto ha supuesto un cambio en la tendencia de sus primeros años, donde se asociaba mucho con los levantamientos de halterofilia", explica Brian Ferreira, *training manager* de Distrito Estudio.

Así es como ha surgido la integración con otras disciplinas, como el Bootcamp, centrado en ejecutar el trabajo con el propio peso corporal con ergómetros, *dumbbells* o *kettlebells*. "Se busca mejorar todas las capacidades físicas sin implicar cargas altas, lo cual resulta muy atractivo para todo el mundo", afirma Ferreira.

El perfil del usuario que había hace años se ha ido expandiendo. De hecho, actualmente muchos centros presentan, según datos del sector, una paridad al 50% en cuanto a sexos y un incremento de la edad media en casi 10 años. "Esto supone un gran cambio, ya que conlleva que cualquier persona, sin importar la edad, sexo ni condición física, pueda practicar Crossfit", destacan desde Distrito Estudio. Además, el entrenamiento online, en auge desde la pandemia, ha permitido adaptar el CrossFit a todos los públicos, implicando movimientos más funcionales para estimular el cuerpo desde el hogar.

Tal y como explica Michele Solimeo, "el CrossFit se puede alternar con cualquier otra disciplina, ya que suma un gran número de beneficios y mejoras en la condición física y rendimiento a practicantes de otros deportes. Por esa razón, cada vez hay más deportistas de disciplinas como el fútbol, paddle, lucha y muchos otros deportes, añadiendo el CrossFit en su rutina habitual de entrenamiento".

En ese sentido, el experto asegura que **se puede combinar cualquier tipo de deporte**, para dar un plus de fuerza o mejorar la capacidad cardiovascular. Como también clases de HIIT, ya sea el D45-HIIT que se realiza en Distrito, o clases con TRX o de control postural como Yoga, Pilates e Hipopresivos para potenciar la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la respiración.

Para conocer los beneficios del CrossFit en nuestra salud, desde Urban Sports Club se anima a participar en la **Top Session** realizada en el centro La Huella el próximo sábado 26 de febrero.

## Urban Sports Club

Urban Sports Club ofrece una tarifa plana deportiva flexible. La misión es ayudar a las personas a tener un estilo de vida más saludable y activo a través del deporte, con la oferta deportiva más amplia y variada de Europa. Desde fitness, natación, yoga o escalada hasta deportes de equipo y ofertas de bienestar, los usuarios de Urban Sports Club pueden elegir entre más de 50 actividades deportivas diferentes en más de 10.000 centros asociados en España, Alemania, Francia, Italia, Bélgica y Portugal. Desde su fusión con OneFit, la red de Urban Sports Club cuenta con más de 12.000 centros asociados en total. La oferta deportiva está disponible tanto para clientes particulares como para empresas permitiendo entrenamientos en estudios, centros de fitness, al aire libre o en clases online en directo.

Urban Sports GmbH fue fundada en 2012 por Moritz Kreppel y Benjamin Roth en Berlín, Alemania. Después de dos años de su lanzamiento, la empresa consiguió una financiación inicial en 2015 y siguió creciendo en el mercado europeo. La empresa holandesa OneFit se unió a la familia Urban Sports Club en agosto de 2019.

### Misión de USC

Inspiramos a las personas a llevar un estilo de vida saludable y activo.

### Visión de USC

Un mundo donde todas las personas disfrutan haciendo deporte.

### Lema de USC

WorkOUT Life Balance

### Follow us

[urbansportsclub.com](http://urbansportsclub.com)

[blog.urbansportsclub.com](http://blog.urbansportsclub.com)

[facebook.com/urbansportsclub](https://facebook.com/urbansportsclub)

[twitter.com/urbansportsclub](https://twitter.com/urbansportsclub)

[instagram.com/urbansportsclub](https://instagram.com/urbansportsclub)

[linkedin.com/company/urbansportsclub](https://linkedin.com/company/urbansportsclub)

[xing.com/companies/theurbansportsclub](https://xing.com/companies/theurbansportsclub)

### Press contact

Araceli Escobedo

[araceli.escobedo@urbansportsclub.com](mailto:araceli.escobedo@urbansportsclub.com)

665 664 164

Iria Sagalés

[iria@bambu.pr.com](mailto:iria@bambu.pr.com)

653 316 683