

**E**l tiempo corre apresurado, no espera a nadie. La gente estaba expectante, el Sol caía a plomo y los atletas estaban haciendo el último esfuerzo. Rich Froning levantó una vez más un par de pesas azules. La oficial señaló que había completado el ejercicio y él las dejó caer a sus espaldas. Aún faltaban algunas pruebas.

Hace unos años Froning no imaginaba que protagonizaría videos virales e innumerables fotografías que adornan paredes en gimnasios y boxes. La historia comenzó años atrás cuando Richard era un estudiante en Tennessee con una beca para jugar béisbol colegial: "Comencé a hacer CrossFit en julio del 2009 y me encantó desde el principio, luego descubrí que se podía competir y lo demás, supongo que es historia... Fui a jugar béisbol en la universidad y descubrí que ya no era agradable, le quitaron la diversión al juego y se convirtió en un trabajo".



# EL CROSSFIT TIENE UN DIOS

Cada metro cuenta y uno a uno iban quedando atrás. Él persiguió cada segundo como si fuera el último, volteaba una y otra vez hacia atrás para ubicar a los otros competidores. Alto. No en todas las pruebas se puede ganar, para Richard Froning eso no es un obstáculo, está acostumbrado a vencerse a sí mismo: "Crecí en una familia muy competitiva. Es parte de mi vida siempre estar haciendo algo, siempre moviéndome; mis padres se aseguraron, desde que éramos pequeños, de que supiéramos que debemos trabajar fuerte para conseguir lo que queremos... Y ahí estaba, corriendo una vez más.

## PREPARACIÓN DE ÉLITE

La rutina cambia todos los días. Él la diseña y come lo que siente que su cuerpo necesita. "Es difícil no distraerse, la gente es egoísta. Nos gusta tener nuestro espacio; tener una bebé me hizo notar que mi tiempo no es más importante que el de alguien más. Me ha hecho bien relajarme un poco y entender que la vida no sólo se trata de hacer ejercicio". Richard Froning parece de hierro, un súper atleta que luce invencible. Su hombría está en despertarse todas las mañanas para criar a su hija, ¡esos son cojones!

¡Arriba! ¡Abajo! ¡Piso! ¡Pies! Una tras otra, abdominal, abdominal, arriba, abajo. Parecía subibaja, ni una mueca de dolor. Adelante estaban algunos caminando de manos, intentando dejarlo atrás. "¿Qué pienso cuando el tiempo se termina? Generalmente, sólo en acabar —entre risas— depende de la prueba y de la posición en la que esté".

Entrevistas, viajes, más entrevistas, autógrafos... Nada más eso cambió cuando comenzó a ga-

**Ha sido campeón cuatro veces consecutivas en los CrossFit Games; esto lo ha llevado a convertirse en una de sus figuras más importantes, así como en un atleta difícil de vencer.**

Por ALAN AMPER

nar. La esencia es la misma. Richard no hace nada especial, se divierte con sus amigos y su esposa sin salir mucho a bares. Después de terminar las tareas con su hija, está algunas horas en el gimnasio, luego regresa a casa para pasar tiempo con su familia y por las tardes realiza otro poco de ejercicio. "Amo lo que hago, tengo 27 años, es tiempo de madurar, ha sido tiempo de crecer, amo lo que hago, no es difícil ser disciplinado".

No importa a cuántos haya dejado atrás o cuántos kilos haya levantado, Rich Froning es un hombre común y corriente que comparte a su hija y esposa en Instagram o que en vacaciones disfruta de jugar béisbol o hockey. La rutina se rompe para disfrutar más de su capacidad física. Tal vez nunca imaginó de lo que sería capaz cuando descubrió el CrossFit. Hoy se demuestra a sí mismo y a Dios que cada día puede ser mejor. ¡Froning estaba unos metros atrás y ahora da pasos gigantes levantando la barra de pesas! ¡Es el líder ahora!, relataba el cronista. Después de llegar a la línea blanca dejó caer las pesas; el otro competidor lo alcanzó y comenzó a hacer abdominales rápidamente. Era una lucha entre dos. El estadio estallaba emocionado.

## EL SOLDADO DEL FITNESS

Tal vez nunca pasó por su cabeza ser un ejemplo a seguir. Tal vez nunca imaginó, cuando de-

jó el béisbol y comenzó a trabajar como bombero en Cookeville, que sería un ídolo para muchos atletas. Pero una cosa llevó a la otra: "Todos dicen que es parte de ser un atleta profesional, yo no pedí ser un ejemplo. En realidad no importa si lo pedí o no, soy un ejemplo a seguir y es mi responsabilidad actuar como un ser humano decente y no ser un idiota. Es un poco divertido tener la oportunidad de influenciar niños, espero que de forma positiva. Estoy seguro de que he hecho alguna tontería, pero en general es increíble poder inspirar a la próxima generación de atletas".

Su leyenda comienza con cada milésima de segundo vencida y las gotas de sudor son sus mejores testigos, pero su valor no está en la fortaleza física, sino en su capacidad mental para superarse a sí mismo y siempre mantener los mismos objetivos en mente: su esposa y su hija. "Debes estar un poco loco para ser el mejor del mundo en lo que sea".

...Levantó las pesas azules una vez más. A un lado el otro competidor está pujando fuerte para alcanzarlo. La oficial dio la indicación que validó el movimiento. Él dejó caer las pesas hacia atrás y levantó las manos hacia el público. El estadio ardía emocionado. ¡Rich Froning! ¡Tetra-campeón de los CrossFit Games! ■



Reebok  CrossFit

VING

011  
CrossFit