

( DANIEL BORES , 31/10/2013) | Cuando Greg Glassman comenzó a utilizar un sistema de entrenamiento al que se denominó *CrossFit*, allá por el año 2001, nadie podría imaginar que tan solo una decena de años después surgiría una figura propia de un cómic de superhéroes. Un hombre capaz de ofrecer un rendimiento espectacular en resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza máxima, fuerza-resistencia, potencia, agilidad, velocidad y coordinación. Un superhombre llamado a ser campeón. Y lo ha sido desde el año 2011. Tres años consecutivos logrando ser “El hombre más en forma de toda la tierra”.

**Rich Froning**, de veintiséis años, natural de Michigan aunque afincado en Tennessee, encendió su pasión por este deporte siendo bombero en Cookeville. Le enganchó el equilibrio entre el entrenamiento mental y el físico, la lucha por llegar al límite en ambos elementos y superarlo. En un lateral de su torso puede leerse una cita: Gálatas 6:14 “ *Pero **lej os esté de mí gloriarme, sino en la cruz de nuestro Señor Jesucristo, por quien el mundo ha sido crucificado para mí y yo para el mundo***
”.

Rich no duda en reconocer que la fortaleza física es caduca, pero que Cristo es eterno. Para él, entrenar tantas horas diariamente es también acercarse a Jesús, somatizando aquél mandato de Jesús que decía “…tomad cada día la cruz y seguidme...”. Froning no duda ni un segundo cuando tiene que presentar defensa de su fe. Cuando sufre por causa de la exigencia de su entrenamiento o de la dureza de la competición, piensa: “Él (Jesús) pasó por mucho más de lo que yo estoy pasando ahora”.



David Bores García