

Nuno Miguel Gomes Amendoeira

O treino funcional

O treino funcional relaciona-se com uma preparação física completa e geral. Permite aos seus praticantes estarem mais preparados para funções específicas, bem como para as tarefas normais do dia-a-dia como caminhar, correr, subir escadas, saltar, transportar e apanhar objetos. A maioria das nossas atividades diárias está ligada a quatro padrões fundamentais de movimento: locomoção (estar em pé, andar, correr), puxar e empurrar, mudanças de nível (subir ou descer escadas, levantar cargas do chão, sentar, levantar e saltar) e rotações (movimentos muito utilizados no dia-a-dia mas pouco praticados em outros tipos de treino). Como o nosso corpo é uma máquina quase perfeita e funciona como um todo, é essencial trabalhá-lo na sua totalidade, de forma saudável e harmoniosa.

Entre outras capacidades físicas, o treino funcional tem impacto positivo na força, coordenação, flexibilidade, velocidade, resistência, postura e capacidade cardiovascular. Este tipo de treino apresenta um gasto calórico considerável. Quando se fala em tratamento ou prevenção de lesões esta metodologia tem bons resultados se prescrita por especialistas em treino ou medicina desportiva. Geralmente a maioria da população, incluindo atletas profissionais ou amadores de várias modalidades desportivas, pode recorrer ao treino funcional, nos ginásios, em casa, nos parques, etc., com ou sem recurso a material ou equipamento específico, mas preferencialmente acompanhado por especialistas em treino ou medicina desportiva como já referi neste mesmo parágrafo.

Antes de terminar quero deixar aos leitores deste artigo uma sugestão de um circuito de treino funcional com 8 estações em que cada estação é um exercício:

Para uma melhor organização deste circuito é importante ter um contador de intervalos/cronómetro que pode ser usado através de um Smartphone. Quem não conhecer os exercícios pode pesquisar no Youtube ou consultar-me através das minhas redes sociais. Quem optar por fazer em casa e não tenha o material necessário pode adaptar de várias formas dando asas à criatividade, sempre em segurança.

1 – Aquecimento com mobilização articular + 6x 30 segundos a saltar à corda com 30 segundos de pausa (marcar o contador de intervalos/cronómetro com 6 sets de 30 segundos de exercício e 30 segundos de pausa);

2 – Nível Básico: 2 voltas ao circuito com 20 segundos de exercício e 20 segundos de pausa (marcar o contador de intervalos/cronómetro com 16 sets de 20 segundos de exercício e 20 segundos de pausa); Nível Intermédio: 3 voltas ao circuito com 30 segundos de exercício e 30 segundos de pausa (marcar o contador de intervalos/cronómetro com 24 sets de 30 segundos de exercício e 30 segundos de pausa); Nível Elevado: 3 voltas ao circuito com 40 segundos de exercício e 20 segundos de pausa (marcar o contador de intervalos/cronómetro com 24 sets de 40 segundos de exercício e 20 segundos de pausa). Em todos os níveis os exercícios devem ser realizados com intensidade alta e com recurso a cargas, e, acima de tudo, com a técnica correta. A hidratação e alimentação são fundamentais, assunto que não vou desenvolver neste artigo:

Estações: 1 – corrida ou marcha no lugar; 2 – flexões de braços; 3 – agachamento; 4 – remada curvada; 5 – russian twist; 6 – farmer carry; 7 – prancha de mãos com toques intercalados nos ombros; 8 – peso morto;

3 – Retorno à calma com caminhada moderada de 5 a 10 minutos.