



Entrenamiento Funcional

Mg. Omar Salazar Enciso



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Son ejercicios físicos que imitan los movimientos y trabajos físicos reales realizados en la vida cotidiana, laboral o deportiva, de acuerdo con las necesidades específicas de cada persona, utilizando ejercicios con el propio peso corporal y accesorios adecuados.

CUALIDADES FÍSICAS

Son aquellas características que se alcanzan, por medio del entrenamiento o preparación física.

cualidades físicas básicas:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Cualidades coordinativas:

- Equilibrio
- Coordinación

CUALIDADES DERIVADAS:

- Potencia
- Agilidad



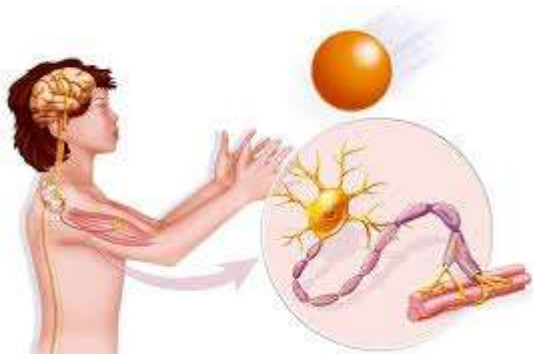
Características del entrenamiento funcional



Involucra grandes grupos musculares.



Equilibrio y coordinación.



Eficacia neuromuscular.



ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. CALENTAMIENTO: calentamiento basado en carrera continua, movilidad articular y diferentes ejercicios de coordinación a una intensidad media-baja con el objetivo de preparar al cuerpo para la actividad posterior a través del aumento de la frecuencia cardiaca y la actividad muscular.



ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

2. ENTRENAMIENTO DEL DÍA: Los entrenamientos se basan en los llamados entrenamientos del día, consisten en completar una serie de ejercicios en un tiempo determinado. Los ejercicios combinan diferentes capacidades físicas del deportista, y varían de una sesión a otra.

Cada entrenamiento es distinto al anterior y novedoso en sí, esto implica que cada entrenamiento sea un reto diferente.



Circuito 1: Debes empezar con dos series de 30 segundos de zancadas alternas y 30 de tablas plegadas, respectivamente. Los primeros ejercicios son muy útiles para trabajar la zona de las piernas y los cuádriceps. Los segundos, para tonificar la espalda. Después descansa diez segundos y vuelve a completar el circuito dos veces más.



Circuito 2: Tras la primera serie de ejercicios, tienes que hacer 30 segundos de flexiones en pica y 30 de flexiones tipo escalador de montaña. Son muy buenos para trabajar los abdominales. Después de estos movimientos, tómate un breve receso de diez segundos. Luego vuelve a realizarlos dos veces más.



Circuito 3: La tercera serie de ejercicios HIIT en casa consiste en llevar a cabo 30 segundos de flexiones diamante para trabajar a fondo los tríceps y 30 de burpees para trabajar la práctica totalidad de las partes del cuerpo: los femorales, los gemelos, los abdominales, los glúteos, el pecho, el hombro y los tríceps. Tras estos ejercicios, descansa diez segundos y vuelve a repetirlos dos veces más.



Circuito 4: La rutina HIIT para principiantes se termina con 30 segundos de tablas abdominales y 30 de tablas laterales. Tablas laterales tanto del lado izquierdo como del derecho. Estos movimientos son apropiados para mantener una tableta de envidia en los abdominales.



Complete cada circuito 3 veces antes de pasar al siguiente circuito

CIRCUITO 1



:30 Zancadas alternas



:30 Tabla plegada



Descansa

CIRCUITO 2



:30 Flexiones en pica



:30 Escalador de montaña



Descansa

CIRCUITO 3



:30 Flexiones diamante



:30 Burpees



Descansa

CIRCUITO 4



:30 Tabla abdominal



:30 Tabla lateral izquierda y derecha

ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

3. Vuelta a la calma: Durante los últimos 10-15 minutos de la sesión se realizan estiramientos y ejercicios de respiración y relajación.



Estos son algunos de sus múltiples beneficios:

- Mejora la capacidad cardiaca y pulmonar.
- Aumenta la resistencia más rápido que el propio entrenamiento de resistencia.
- El cuerpo consume calorías y quema grasa corporal horas después del entrenamiento.
- Favorece el aumento de la masa muscular.
- Quema grasa sin perder masa muscular.
- Aumenta el consumo de glucosa y mejora la sensibilidad a la insulina.
- Reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad a cualquier edad
- Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular (enfermedad coronaria, infarto, problemas en vasos sanguíneos).
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes.
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión.
- Reduce la presión arterial en personas con hipertensión.
- Reduce el colesterol.

Recordar que toda actividad física, ejercicio físico o deporte tiene múltiples beneficios para nuestra salud. La OMS (Organización Mundial de la Salud) nos recomienda realizar como mínimo 3 veces a la semana con un tiempo de 45 minutos aprox. Todo beneficio ligado a la actividad física tiene que estar ligado a nuestro estilo de vida y como nos alimentamos diariamente.

¡Gracias!

