

The background is a vibrant blue and purple gradient. It features faint, stylized illustrations of a laptop with an Apple logo, a pen, and a small circular object, possibly a lens or a cap. The text is centered and reads:

IdaClass

CURSO DE
FUNCIONAL
Advanced Cross & HIIT

CLASE N°5
CORE

Profesor Alejandro Valle

• CORE •

El objetivo de Boyle

A través de movimientos naturales, sin forzar las extremidades y la columna vertebral en ángulos extraños, el entrenamiento funcional busca potenciar la resistencia cardiovascular y la fuerza impulsora de los músculos encargados del movimiento, mientras se trabaja de manera simultánea el core, la zona abdominal. Al realizar un entrenamiento con sentido común estamos dotando a esta zona de mucha fuerza, como el epicentro de nuestro cuerpo y origen del movimiento, mientras se esculpe sin estar en el suelo repitiendo episodios traumáticos y estresantes para la espalda y las cervicales.

El fin último del Entrenamiento Funcional se resume en salud y el famoso estado fit, pero con responsabilidad, desde la prevención y el respeto a nuestra constitución física.

La Metodología e importancia del core a diferencia del entrenamiento convencional (combinación de aparatos de cardio y de musculación), en el cual únicamente se focaliza el trabajo en un sólo grupo muscular de manera repetitiva y aislada (con riesgo seguro de contractura y sobrecarga), en el programa de Boyle el cuerpo se involucra en su totalidad durante los ejercicios. No obstante el abdomen como punto de equilibrio recoge el esfuerzo para impulsar al resto de los músculos en el movimiento.

El core siempre ejerce un papel protagónico para el desarrollo correcto de la dinámica.

«El entrenamiento del core es extremadamente importante. Un núcleo fuerte es la clave para la transferencia de la fuerza desarrollada en la sala de pesas a todos los movimientos deportivos. Un núcleo fuerte ayuda a proteger contra el dolor lumbar, la queja común en los gimnasios» M. Boyle

Boyle, asegura que «para activar la zona abdominal primero hay que aprender a respirar.

Es en la exhalación profunda y larga cuando se activan los músculos del abdomen.»

Después de acuerdo con McGill, para definir el abdomen, de manera respetuosa con nuestro cuerpo, debemos contraerlo durante todo el movimiento. Esto hace de amortiguador frente a todos los gestos y posturas que realicemos. «Nadie debería hacer abdominales crunchs. En la naturaleza los abdominales nunca se mueven hacia la cadera, no son flexores del tronco. El trabajo de McGill ha demostrado que esa flexión conlleva a la lesión del disco intervertebral.» M. Boyle, Creador del método funcional

No hay necesidad de estar lastimando la columna en el suelo con la ejecución de movimientos repetitivos y estresantes para el cuerpo. Los abdominales en este método se marcan sólo, gracias a la involucración total del cuerpo mientras realizamos dinámicas como: burpees, sentadillas, escalar, subir cuestas, etc, y ejercicios con objetos que completan y asisten al fortalecimiento integral.

Con esos objetos auxiliares se han estado dando actividades como battle rope, salto de cuerda, arrastrar y empujar trineos, lanzamiento de pelota medicinal, dinámicas con kettleballs etc, entre muchos otros movimientos que nos permite diseñar cada día una rutina diferente.

Existen algunos principios de activación básica de la zona abdominal. El primero como dijo Boyle se centra en la respiración profunda y sostener la exhalación por diez segundos. El segundo es el que defiende McGill para gozar de una espalda sana, el Bracing, este implica la contracción del abdomen, lo que nos proporciona el equilibrio en toda la actividad.

El tercer principio de activación es el Hollowing, éste implica llevar el ombligo hacia la columna, flexionando el torso. Tanto Boyle como McGill aseguran que con el tiempo la zona lumbar se ve afectada.

• PAUTAS PARA FORTALECER EL CORE •

Además de la exhalación Boyle destaca dos tipos de abdominales: los dinámicos (con fitball, estiramiento con rueda, de sierra etc) y los estáticos (planchas, laterales, frontales, de suspensión etc). Finalmente para hacer una sesión completa están las posturas de transición, aquellas que suponen un movimiento instintivo como levantarse, sentarse (situps y getups, ambos con las piernas rectas).

A diferencia de otras disciplinas se trata de cuidar el core para que responda en un futuro a favor de nuestra salud, así que no existe una velocidad clave en la ejecución estas pautas específicas para el tronco. Para los ejercicios estáticos recomienda mantener la postura entre 10 y 30 segundos, para los dinámicos realizar entre 10 y 14 repeticiones. La combinación de abdominales que se diseñe no debería superar las 4 series.

• BENEFICIOS •

Implica una inversión menor de tiempo en el gimnasio y resultados más seguros que cualquier entrenamiento convencional, el cual suponía mínimo 90 minutos.

Al trabajar por intervalos cortos pero de alta intensidad, la combustión de grasa es mayor, el metabolismo está trabajando todo el día incluso en reposo. No se pierde musculatura como ocurre con el exceso de ejercicio cardiovascular, running por ejemplo.

La postura se alinea gracias al trabajo abdominal que actúa fortaleciendo la espalda, previniendo problemas lumbares.

Al trabajar la fuerza y la resistencia mediante el Entrenamiento Funcional se produce un mejor desempeño en los otros deportes habituales

El movimiento natural es innato al hombre y desde la antigüedad se ha estado repitiendo en el día a día de sus tareas. Es un instinto que nos ha permitido evolucionar.

Este método podría incluso llamarse instintivo. Sí, porque se constituye a partir de una serie de movimientos espontáneos y naturales que nos han ido haciendo morfológicamente las razas que somos. No todos hemos desarrollado las mismas competencias físicas, ni la fuerza, ni la estructura ósea y muscular de una civilización que lleva asentada miles de años en un valle, en las montañas, o en la costa, así como las diferentes condiciones meteorológicas que rodea a cada una.

Por esta razón geográfica y de adaptación no existe el cuerpo perfecto, si no anatomías evolutivas que se han ido aclimatando para sobrevivir desde hace miles de años, afortunadamente con esto se ha dejado un gran legado que hace exótica y emocionante a toda la humanidad. Sin embargo esos elementos distintivos que nos hacen originales hoy viven en contradicción con las redes sociales. La belleza ya no está enfrentada con la estupidez, ya no es asunto de valles, ni de montañas, ni de los climas más fríos. El único antagonista hoy es el anhelo incongruente al que nos exponemos diariamente en las redes sociales. Por los tiempos que corren debemos fortalecer no solamente el core, también la salud emocional que peligra todos los días al iniciar sesión con su cuenta registrada.



IdaClass

¡MUCHAS GRACIAS!