



CURSO DE  
**PERSONAL TRAINER**

**CLASE N° 13**

• DIFERENCIAS DE ENTRENAMIENTOS •

Profesor Esteban Dichiera

## • ENTRENAMIENTO CONVENCIONAL VS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

Dos formas de entrenamiento totalmente diferentes que pueden ser útiles para todos. Todo el mundo tiene un poco de preferencia, pero ¿cuál es mejor? ¿El entrenamiento funcional o entrenamiento con pesas?

Ambos están intrínsecamente relacionados y pueden ser beneficiosos el uno para el otro. El entrenamiento funcional puede ayudar a los entusiastas del culturismo a mejorar su rendimiento. Mientras que el entrenamiento de fuerza puede ayudar a los practicantes de entrenamiento funcional a desarrollar su físico y masa muscular.

## • ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO CON PESAS TRADICIONAL? •

El entrenamiento tradicional con pesas también se conoce como culturismo o bodybuilding. Para los practicantes, es más una forma de vida que un deporte. La motivación, la perseverancia, la disciplina y la coherencia forman parte de su vida cotidiana.

Durante el entrenamiento con pesas, como regla general, sólo se aísla un grupo muscular. Esto aumentará el volumen de los músculos.

El propósito del entrenamiento con pesas es desarrollar masa muscular, porque la estética es lo primero.

## • ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL? •

Es un método de entrenamiento basado en una lectura completa de los movimientos del cuerpo. A diferencia del entrenamiento con pesas tradicional, los ejercicios trabajan casi todo el cuerpo.

Durante el entrenamiento funcional, aprenderá a controlar su cuerpo, moverse mejor y fortalecer sus músculos. Este entrenamiento se puede practicar con equipo o con ejercicios de peso corporal. El objetivo es enseñar a los grupos musculares a trabajar juntos para que puedan aplicar esto en su vida diaria.

## • DIFERENCIAS •

### Entrenamiento funcional:

1. Capaces de desempeñar una función.
2. Capacidad de servir al propósito para el que fue diseñado.
3. Que se adapta a su función.

Entrenamiento con todo tipo de ejercicios directamente relacionados con las actividades que se practican en la vida diaria. Continuación de ejercicios de equilibrio y propiocepción donde la fuerza se despliega en la inestabilidad, en multitud de planos.

### Entrenamiento Convencional:

1. Uso de equipos y ejercicios que promuevan la fatiga localizada y el uso de un grupo muscular específico o de un solo músculo (aislamiento).
2. Ejercicios que favorecen el reclutamiento de un gran número de unidades motoras que permiten aumentar la fatiga muscular local. Reste del ejercicio los componentes de estabilidad y equilibrio trabajando en planos lineales y definidos para que los otros parámetros atléticos no sean factoriales en la ejecución del gesto.

Al entender estas definiciones, podemos imaginar que un matrimonio entre estos dos tipos de entrenamiento diametralmente opuestos puede ser rentable. Es cierto que ser ideológico hacia uno u otro de estos métodos no es ciertamente la voz del éxito en la formación. Por ejemplo:

Los gimnasios convencionales fueron influenciados por el modelo de entrenamiento introducido a través de Norteamérica por la familia Weider en la década de 1950.

Como el modelo estético popular está definido por los cuerpos musculados y definidos, no hace falta decir que la gente que promueve este tipo de entrenamiento «músculo por músculo» así como el «aislamiento» para obtener este tipo de resultado mucho más rápido.

En este sentido, nuestro cuestionamiento debería centrarse en nuestros valores en relación con un modelo de forma ideal. Estarás de acuerdo en que las cualidades físicas básicas (fuerza, potencia, velocidad, reactividad, agudeza, coordinación, flexibilidad, resistencia, etc) no las desarrollarás en un entorno controlado y predecible.

La solución a este problema, encontrada por los entrenadores físicos de los jugadores de hockey, fútbol y otros deportes que requieren masa muscular y funcionalidad, es la siguiente: Hipertrofia funcional.

En este sentido, nuestro cuestionamiento debería centrarse en nuestros valores en relación con un modelo de forma ideal. Estarás de acuerdo en que las cualidades físicas básicas (fuerza, potencia, velocidad, reactividad, agudeza, coordinación, flexibilidad, resistencia, etc) no las desarrollarás en un entorno controlado y predecible.

La solución a este problema, encontrada por los entrenadores físicos de los jugadores de hockey, fútbol y otros deportes que requieren masa muscular y funcionalidad, es la siguiente: Hipertrofia funcional.

Este método consiste en prescribir ejercicios unilaterales o ligeramente inestables combinados con una serie de series y repeticiones que promueven la hipertrofia (ganancia muscular). ¿Esto es lo mejor de ambos mundos?

Exploraremos un poco más:

Un prerequisito importante para el desarrollo muscular es la tensión muscular durante el ejercicio. Esta es la razón por la que el tempo lento (prescripción de la velocidad de ejecución del gesto, es decir, ralentizar el gesto para eliminar el impulso) es ampliamente popularizado.

Sin embargo el gesto deportivo requiere tener buenas cualidades pliométricas y músculo-tendinosas. Siendo el ritmo lento un freno importante para el desarrollo de estas cualidades, es paradójico pensar que la hipertrofia funcional es el camino al éxito. En efecto, cuanto más se controla y define el movimiento, más favorece la desprogramación del sincronismo intra e intermuscular, lo que me lleva a hablarles de las famosas lesiones.

## • COMPARACIÓN DE EJERCICIOS •

### Musculación tradicional:

- Press militar (barra o mancuernas)
- Biceps curl
- Abdominales en máquina
- El pajaro con mancuernas
- Sentadillas con barra

### Entrenamiento funcional:

- Fondos a 90°
- Tractiones de brazos suspendidos, chin up
- Crunch con gymball
- Ejercicios con suspensión
- Squat con bosu o saltos en cajón pliométrico

Como se puede ver en estos ejercicios, durante un ejercicio de bíceps con barra o abdominales en máquina, casi todo el músculo está aislado. Esto tendrá la ventaja de desarrollar masa muscular en la zona elegida. Además, el aislamiento del músculo permite un mayor desarrollo de fuerza en el músculo.

Durante el entrenamiento funcional, se trabajan varios músculos al mismo tiempo. Esto tiene la ventaja de reproducir los movimientos cotidianos y poder aplicarlos en la vida diaria. Dado que los ejercicios se realizan sobre bases inestables, esto ayuda a fortalecer los músculos superficiales y profundos.

## • RIESGOS Y LESIONES •

Trabajar con Kettlebell, Clubbell, mazas, cuerdas, ruedas y equipamiento hombres fuertes y otro equipo de entrenamiento funcional puede parecer peligroso.

El caso clásico: Después de 8 años de práctica en el culturismo de competición, estoy practicando atletismo para prepararme para empezar con un club de futbol. Al principio tenía lesiones frecuentes durante los primeros meses (tendón de Aquiles, tendones de la corva, flexores de cadera, etc...) Sería fácil llegar a la conclusión de que la carrera es «peligrosa», o que mis prácticas son inadecuadas. Sin embargo, el gran culpable son los 8 años de entrenamiento con el único objetivo de desarrollar grandes músculos.

El mismo fenómeno se observa a menudo en hombres y mujeres que han estado entrenando convencionalmente durante mucho tiempo . Entonces, que deciden iniciarse a Crossfit por ejemplo. Son muy rápidos en estigmatizar a Crossfit como arma de destrucción masiva de articulaciones cuando ni siquiera se preguntan si años de aislamiento no los han hecho heridos en incubación en la que se manifiestan dolencias crónicas tan pronto como salen del modelo convencional.

Pídale a un fisicoculturista que lance una pelota con todas sus fuerzas o que eche un pulso sin lastimarse. Entrenamiento convencional durante unos meses es suficiente para encontrar que es más difícil atornillar un tornillo al techo sin saturar el hombro y el antebrazo.»Y tú que te has entrenado para hacer tu vida más fácil... «Cuando empezamos a entrenar en un ambiente controlado, nuestro cuerpo acepta que usamos un mayor porcentaje de nuestras fibras musculares (esto también explica el rápido aumento de fuerza del principiante). Cuando se utilizan estas nuevas fibras, nuestro potencial de generación de fuerza aumenta significativamente. Estas nuevas ganancias musculares no necesariamente respetan la uniformidad necesaria para una sincronización muscular rápida para realizar otra acción. Sin embargo, si usted practica un movimiento en un eje inusual o a una velocidad diferente a la de su entrenamiento, se expone más a las lesiones que las personas que practican el entrenamiento funcional e incluso las personas sin entrenamiento.

• EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUGIERE QUE ENTRENES MOVIMIENTOS EN LUGAR DE MÚSCULOS Y ESO ES BUENO. •

Conocer los músculos que son necesarios para lanzar esta pelota y fortalecerlos, ¿será suficiente para que la lances más lejos? no, es al revés. Si desea mejorar su estado físico general, saber qué músculos está utilizando es obsoleto, ya que su objetivo debe ser mejorar su movimiento. De esta manera, no obstaculizará su coordinación. Cuidado, no se pide que ignores tu anatomía. El conocimiento anatómico y fisiológico es importante, pero querer gestionar acciones que tienen lugar a gran velocidad y que involucran varios sistemas a la vez, es una tarea que no se puede intelectualizar en el momento mismo de hacer el gesto.

Ahora bien, ¿el entrenamiento convencional tiene cabida en todo esto? Si su objetivo es la hipertrofia (tener sólo un cuerpo muscular) SI. Pero si desea el paquete completo, el entrenamiento funcional es más apropiado para usted.



# • RUTINAS DE FUERZA •

## • DIAGRAMAS •

### Tipos de diagramas por ejercicio:

**Ejemplo 1:** 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

**Ejemplo 2:** 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -8rep(x3kg)

**Ejemplo 3:** 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -12rep(x1kg) -12rep(x1kg)

**Ejemplo 4:** 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -8rep(x3kg) -8rep(x3kg)

**Ejemplo 5:** 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) - 8rep(x3kg) - 6rep(x4kg)

# • RUTINA INICIAL (3 ESTÍMULOS SEMANALES) •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos y Movilidad articular

Pecho 1: 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Pecho 2: 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -8rep(x3kg)

Pecho 3: 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -12rep(x1kg) -12rep(x1kg)

Bíceps 1: 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Bíceps 2: 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) - 8rep(x3kg) - 8rep(x3kg)

Elongación completa

## • RUTINA INICIAL (3 ESTÍMULOS SEMANALES) •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos y Movilidad articular

**Espalda 1:** 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

**Espalda 2:** 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -8rep(x3kg)

**Espalda 3:** 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -12rep(x1kg) -12rep(x1kg)

**Tríceps 1:** 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

**Tríceps 2:** 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) - 8rep(x3kg) - 8rep(x3kg)

Elongación completa

## • RUTINA INICIAL (3 ESTÍMULOS SEMANALES) •

**Acondicionamiento Físico:** 10min aeróbicos y Movilidad articular

**Piernas 1:** 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

**Piernas 2:** 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -8rep(x3kg)

**Piernas 3:** 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -12rep(x1kg) -12rep(x1kg)

**Hombros 1:** 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -12rep(x1kg) -12rep(x1kg)

**Hombros 2:** 10rep(x2kg) - 10rep(x2kg) - 10rep(x2kg) - 10rep(x2kg)

**Elongación completa**

# • RUTINA INICIAL (3 ESTÍMULOS SEMANALES) •

4to y 5to dia semanal

Trabajo aeróbico: 15min

Abdominal 1: 5 series de 15rep

Trabajo aeróbico: 15min

Abdominal 2: 5 series de 15rep

Trabajo aeróbico: 15min

Elongación completa

## • RUTINA AVANZADA(5 ESTÍMULOS SEMANALES) •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos, Plancha: 4 x 30" y Movilidad articular

Ejercicio 1: 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Ejercicio 2: 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -8rep(x3kg)

Ejercicio 3: 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Ejercicio 4: 12rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -8rep(x3kg)

Ejercicio 5: 3 series al fallo

Abdomina: 4 series de 20 rep + Elongación completa

## • RUTINA DEPORTIVA GENERAL •

Acondicionamiento Físico: 10min aeróbicos y Movilidad articular

Piernas: 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Espalda: 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Pecho: 12rep(x1kg) - 12rep(x1kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Bíceps: 10rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Tríceps: 10rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Hombros: 10rep(x1kg) - 10rep(x2kg) -10rep(x2kg) -10rep(x2kg)

Abdominal: 4 series de 20 rep + Elongación completa



**IdaClass**

**¡Muchas Gracias!**