



IdaClass

CURSO DE
PERSONAL TRAINER

CLASE N° 22

• Entrenamiento Funcional (ejercicios) •

Profesor Esteban Dichiera



• EJERCICIOS FUNCIONALES •

• CARACTERÍSTICAS •

- 1 Debe ser poliarticular
- 2 Se deben coordinar cadenas de movimiento.
- 3 Se deben trabajar en los diferentes planos y ejes espaciales.
- 4 Se debe trabajar la función estabilizadora de los grupos musculares

Fusión: Es la ejecución de dos ejercicios en los cuales la parte Positiva del movimiento se ejecuta al mismo tiempo.

Combinación: Es la ejecución de dos ejercicios, dentro de un mismo rango, uno consiguiente del otro repetición a repetición.

Variantes de Sentadillas:

- Libre
- Con carga
- Sumo
- Con desplazamiento lateral
- Inestable

Tipos de cargas:

- Con Barra
- Con Mancuernas a los costados
- Con Mancuerna Rusa
- Con Corebag
- Con Tensores
- Barra Smith
- Con Bozu

Variantes de Estocadas:

- Libre
- Con carga
- Con desplazamiento
- Inestable

Tipos de cargas:

- Con Barra
- Con Mancuernas a los costados
- Con Mancuerna Rusa
- Con Corebag
- Con Tensores
- Con Bozu

Variantes de Peso Muerto:

- Con carga
- A una pierna Individual

Tipos de cargas:

- Con Barra
- Con Mancuernas
- Con Mancuerna Rusa

Variantes de Hombros:

- Con carga
- A un brazo

Tipos de cargas:

- Con Barra
- Con Mancuernas
- Con Mancuerna Rusa

Variantes de Bíceps:

- Con carga
- A un brazo

Tipos de cargas:

- Con Barra
- Con Mancuernas
- Con Mancuerna Rusa

Variantes de Tríceps:

- Con carga
- A un brazo

Tipos de cargas:

- Con Barra
- Con Mancuernas
- Con Mancuerna Rusa

Variantes de Pecho:

- Con carga

Tipos de cargas:

- Con Barra
- Con Mancuernas

Variantes de Espalda:

- Con carga

Tipos de cargas:

- Con Barra
- Con Mancuernas

The background is a stylized illustration of a workspace. It features a laptop with an Apple logo on the lid, a pen, and a notepad. The colors are soft and pastel, with shades of blue, purple, and pink. The text is centered over the laptop screen area.

IdaClass

¡Muchas Gracias!