



IdaClass

CURSO DE
PERSONAL TRAINER

CLASE N°7

• ENTRENAMIENTO POR CIRCUITO •

Profesor Esteban Dichiera

• ENTRENAMIENTO POR CIRCUITO •

- El entrenamiento por circuitos es una forma de acondicionamiento físico de resistencia dónde ejercemos esfuerzos metabólicos mixtos (aeróbico y anaeróbico). Tiene una función tonificante, adelgazante y sirve como entrenamiento de fuerza y resistencia.
- Un circuito de fitness es un sistema adaptable a las necesidades de cada deportista, a su nivel de entrenamiento y progreso. Estos pueden tener un bajo impacto, como la gimnasia suave para la tercera edad, o exigir un alto nivel de energía como un entrenamiento de alta intensidad.
- Conseguirás grandes beneficios con este método de entrenamiento, desde el objetivo estético a la búsqueda de una buena forma física general. Nos ayudará en la prevención de patologías metabólicas, a recuperar molestias en las articulaciones e incluso trastornos de estados de ánimo.

• BENEFICIOS DEL CIRCUITO DE FITNESS •

El circuito de acondicionamiento físico puede conferir una larga serie de beneficios a las personas sedentarias. Los principales son:

- Mejora del estado de ánimo (también para la liberación de endorfinas), autoestima y confianza en sí mismo.
- Mayor oxigenación de los tejidos.
- Mayor resistencia general.
- Aumento del tono muscular, fuerza y resistencia.
- Mayor capacidad funcional, en gestos y en la vida diaria.
- Optimización de la pérdida de peso, en comparación con la dieta baja en calorías sola, debido a un aumento en el gasto de energía.
- Eleva el umbral anaeróbico.
- Posible acción preventiva sobre la degeneración articular, no solo de la osteoartritis, sino también de las patologías reumatoides.

• BENEFICIOS DEL CIRCUITO DE FITNESS •

- Mejora de la aptitud cardiocirculatoria, con optimización del flujo coronario, aumento del rango sistólico, mayor capilaridad periférica, optimización del retorno venoso, etc.
- Mejora de la aptitud respiratoria, con mayor facilidad de dilatación bronquial bajo estrés en beneficio de los parámetros pulmonares.
- Prevención de molestias cardiovasculares relacionadas con la arterioesclerosis y el empeoramiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Optimización del mantenimiento de la densidad ósea.
- Mantener el equilibrio en la vejez.
- Posible fortalecimiento del sistema inmunológico.
- El circuito de acondicionamiento físico, como todas las formas de ejercicio regular, en realidad puede ralentizar ciertos efectos del envejecimiento. Obviamente, en la forma más extrema, también puede aumentar el estrés oxidativo global.

• CONTRAINDICACIONES DEL CIRCUITO DE FITNESS •

Las contraindicaciones del circuito de acondicionamiento físico están principalmente relacionadas con patológicas preexistentes, o con predisposiciones individuales, o con un compromiso excesivo. Veamos los principales:

- Obesidad severa.
- Bajo peso severo.
- Enfermedad cardíaca severa.
- Alto riesgo vascular, cardíaco pero también cerebral.
- Dolor lumbar severo y otros tipos de patologías de la columna vertebral.
- Deficiencias articulares relacionadas o deterioro muscular/tendinoso en movimientos específicos.
- Deterioro muscular o tendinoso relacionado con movimientos específicos.

• PERDER PESO: CIRCUITO DE FITNESS PARA PERDER GRASAS •

El circuito de acondicionamiento físico es una actividad que puede orientarse principalmente al metabolismo aeróbico para actuar en el área lipolítica. Esto, como su nombre indica, se caracteriza por el consumo porcentual máximo de ácidos grasos en relación con el total (en el que también están involucrados los carbohidratos).

Uno no debería cometer el error de pensar que, yendo más allá de la intensidad antes mencionada, la cantidad absoluta de grasa consumida es claramente menor; es solo el porcentaje del mismo el que disminuye, mientras que el de los carbohidratos aumenta; de hecho, aumentar la intensidad también aumenta el consumo de energía total.

Sin embargo, el circuito de acondicionamiento físico ofrece la oportunidad de optimizar el tiempo invertido en el entrenamiento, enfocando las grasas más específicamente, reduciendo así la cantidad de depósitos de grasa.

Al entrenar con circuitos de fitness es posible consumir muchas calorías. No obstante, como con todas las demás actividades, esto no se correlaciona necesariamente con un efecto adelgazante. La pérdida de peso es la consecuencia de un balance energético negativo, es decir, el resultado aritmético de $[\text{Energy IN} - \text{Energy OUT}]$; significa que las calorías consumidas con la dieta deben ser más bajas que las consumidas con el entrenamiento.

Al practicar el circuito de acondicionamiento físico es posible aumentar, de manera significativa, el gasto calórico.

Sin embargo, la pérdida de peso ocurre solo cuando la dieta sigue siendo la misma que cuando era sedentario, o en cualquier caso aumenta de manera insignificante. Esto puede parecer obvio para la mayoría de los lectores, pero en verdad, está lejos de ser obvio. El ejercicio, como sabemos, determina una mayor sensación de apetito; Se debe a la reducción del azúcar en la sangre y al agotamiento de las reservas de glucógeno, especialmente del hígado. Entonces, si por un lado la práctica deportiva nos ayuda a consumir más, por otro lado, mejora el estímulo del apetito y hambre. Por lo tanto, se vuelve esencial mantener un cierto autocontrol, sin caer en una sobreestimación de lo que se pudo haber sido quemado durante la sesión.

• RUTINAS DE CIRCUITOS DE FITNESS •

El circuito de fitness es realizar una secuencia de ejercicios de forma consecutiva, y luego repetir la misma serie. Y luego otra vez. Encontrarás todo tipo de rutinas de entrenamiento de circuito. Aquí verás algunas cosas que la mayoría tienen en común:

- **Variedad ejercicios:** Un circuito normal tendrá entre cinco y diez ejercicios diferentes también llamados “estaciones”.
- **Poco descanso entre ejercicios.** El objetivo del entrenamiento en circuito es mantener el ritmo cardíaco alto. Lo ideal sería pasar de un ejercicio a otro sin detenerte.
- **Número de repeticiones del circuito:** Tres repeticiones completas del circuito es lo más habitual.

• **Calentamiento previo:** con el objetivo de elevar el ritmo cardíaco, activar músculos y articulaciones para preparar nuestro cuerpo para la sesión. Aquí vemos un circuito de calentamiento avanzado que puedes hacer en cualquier lugar:

- Saltar la cuerda: 2-3 minutos
- Saltos: 50
- Sentadillas de peso corporal: 20 repeticiones
- Estocadas: 5 repeticiones cada pierna
- Rotaciones de cadera: 10 repeticiones en cada pierna
- Balanceos hacia adelante de la pierna: 10 repeticiones cada pierna.
- Cambios de pierna lateral: 10 repeticiones cada pierna
- Flexiones: 10-20 repeticiones.

Una vez preparados llega el momento de escoger los ejercicios para tu circuito. Recuerda que nos tendríamos que mover entre 5 y 10 ejercicios por serie. Cada ejercicio deberá tener un número de repeticiones o tiempo de ejecución adaptado al nivel del deportista y fija un tiempo de recuperación entre series que puede oscilar entre los dos y los cuatro minutos. Aquí te dejamos una selección:

Ejercicios de cardio: Saltar la cuerda, saltos de tijera, alpinista, steps, sprints, saltos rodillas altas, correr en el sitio, máquina de remar, saltos largos, saltos en cajón.

Ejercicios tronco superior: Flexiones en cualquiera de sus variantes, pull up, fila vertical con manucernas y dominadas

Ejercicios tronco inferior: Sentadillas de peso corporal, estocadas, columpios de pesas rusas y farmer carry (llevar pesas y caminar).

Ejercicios básicos: planchas, planchas laterales, crujidos reversos

Para llevar a cabo un entrenamiento por circuitos completo y más complejo será útil utilizar cargas adicionales para aumentar el grado de dificultad y, en consecuencia, los resultados. Por esta razón, se han inventado diferentes herramientas que pueden usarse tanto en gimnasios como en el hogar; entre los más comunes y accesibles podemos encontrar las bandas o gomas elásticas, balones medicinales, el kettlebell, BOSU y las pesas. Todos estos materiales son muy simples de usar y te permitirán tonificar, fortalecer y trabajar los músculos de tu cuerpo a diferentes intensidades.

En el área de fitness y bienestar este sistema de entrenamiento por circuitos es muy popular entre las personas que interrumpen sus rutinas durante las vacaciones de verano, pero al mismo tiempo no quieren parar por completo para no empezar de cero cuando regresen. En estas circunstancias, el método del circuito de acondicionamiento físico tiene una función de mantenimiento y debe ser estimulante y divertido. La duración en estos casos no debe superar los cuarenta minutos incluyendo el calentamiento.



IdaClass

¡MUCHAS GRACIAS!