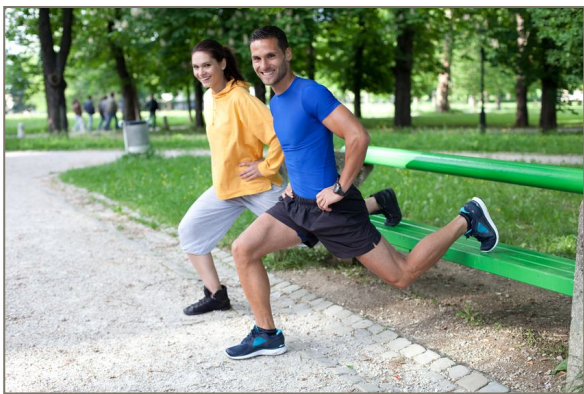


En qué consiste el entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional está de moda y esta revolucionando el mundo del fitness. Definir en pocas palabras en que consiste el entrenamiento funcional es complejo, pero de todas las definiciones que he encontrado esta es la que más me convence.

El entrenamiento funcional se trata de una modalidad de entrenamiento físico centrada en ejercicios que imitan los movimientos y trabajos físicos reales realizados en la vida cotidiana, laboral o deportiva, de acuerdo a las necesidades específicas de cada persona, utilizando ejercicios con el propio peso corporal y otros accesorios adecuados.



Parece ser que este método de entrenamiento surge originalmente de las técnicas utilizadas por los médicos especialistas en rehabilitación y fisioterapeutas después de lesiones y cirugías, quienes diseñan ejercicios que imitan las características de los movimientos que el paciente necesita poder volver a realizar en su vida habitual, su casa, su trabajo, en el deporte que practica, ocio, etc.

A diferencia de los ejercicios y aparatos que se centran en un músculo o en un grupo muscular determinado con movimientos sobre un sólo plano, los ejercicios del entrenamiento funcional permiten movimientos en tres planos espaciales, movimientos más naturales y parecidos a los que realizamos en nuestra actividad diaria y en deporte. No se entrenan músculos sino movimientos, se huye del entrenamiento analítico y se realizan movimientos más globales donde se involucran muchos músculos a la vez. Este tipo de ejercicios tienen un efecto positivo sobre la actividad y los deportes que se practican.



Muchos piensan que del entrenamiento funcional se refiere únicamente al uso de pesas rusas, bosus, equipos de suspensión, pelotas medicinales, pelotas de estabilidad, cuerdas, gomas elásticas y ejercicios con tu propio peso, pero realmente el entrenamiento funcional tiene que ver más con la persona y su programa de entrenamiento que con la herramienta utilizada por esa persona. Este material nos aporta una gran variedad de ejercicios y nos sirve para el entrenamiento funcional pero los ejercicios y el material deben estar siempre adaptados a las objetivos y necesidades del cliente. El material no es lo que determina si el ejercicio es funcional o no.

El entrenamiento funcional es aplicable tanto en el ámbito de la salud, del rendimiento así como en la estética. Al involucrar muchos grupos musculares a la vez este tipo de ejercicios son muy utilizados en programas de pérdida y control de peso debido a su alto consumo calórico.

Las ventajas de esta modalidad de entrenamiento son muchas y muy variadas:

- Es un entrenamiento muy dinámico que resulta muy divertido y evita el aburrimiento y el abandono.
- Al basarse en movimientos funcionales puede emplearse como entrenamiento durante el periodo de recuperación de una lesión. Muy utilizado en el campo de la rehabilitación.

- Se basa en el movimiento total del cuerpo por lo que la quema de calorías puede llegar a ser muy elevada.
- Se logra mayor agilidad, coordinación y equilibrio.
- Aumenta la fuerza muscular.
- Aumento de la potencia muscular, la velocidad y la resistencia.
- Mejora la flexibilidad y la postura corporal.
- Bien dirigido, el entrenamiento funcional puede ser practicado por todo tipo de personas: niños, deportistas, personas que se inician en la actividad física, personas que se están recuperando de alguna lesión, ancianos, etc. La clave esta como siempre en adaptar estos ejercicios a las características individuales de cada persona.

Emmanuel Almela Bendicho
Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717