

Ventajas del entrenamiento en circuito

Aunque el entrenamiento en circuito está muy de moda en la actualidad, es un método de entrenamiento que se lleva aplicando hace muchos años en la educación física, en el deporte de rendimiento y de ocio.

El entrenamiento en circuito consiste en realizar una serie de ejercicios o estaciones de forma consecutiva sin o con apenas descanso, donde en cada una de ellas se trabajan diferentes zonas corporales o capacidades físicas. Se suelen seleccionar de 6 a 12 ejercicios diferentes, que pueden ser de fuerza, cardiovasculares, potencia, etc. Se realizan unas dos o tres vueltas al circuito en función del número de estaciones o nivel del participante. Se pueden enfocar para la mejora de una sola capacidad,



como puede ser la fuerza, velocidad, potencia, coordinación, resistencia cardiovascular, y también se pueden mezclar en un mismo circuito ejercicios con diferentes objetivos. Uno de los más utilizados es el circuito donde se combinan ejercicios de fuerza y resistencia muscular con ejercicios cardiovasculares. Un formato muy completo que a parte de mejorar nuestro nivel de fuerza consigue también adaptaciones

cardiovasculares, además de un elevado gasto calórico en poco tiempo. A este tipo de circuitos que combinan trabajo de fuerza con ejercicios cardiovasculares se les denomina quema grasas por su elevado gasto calórico durante y después de la sesión. Ya hable en un artículo anterior sobre este tipo de formato, puedes consultarlo en mi pagina web en el area de articulos.

Son muchas las ventajas que nos aporta esta forma de entrenar, las cuales voy a comentar a continuación.

Ahorro de tiempo: Sin duda este es uno de los grandes beneficios de este formato. No necesitas estar una hora u hora y media entrenando para obtener resultados. Al no haber apenas descanso entre ejercicios y entre vueltas, se aprovecha mucho mas el tiempo, no tienes que estar 1' o 1'30" descansando entre series para realizar la siguiente. Esto es posible ya que en cada estación trabajas diferentes zonas corporales o mezclas trabajo de fuerza con ejercicio cardiovascular. En escasos 20/30' realizas un trabajo muy completo y con elevado gasto calórico.



Gasto calórico elevado: Lo hemos comentado en el párrafo anterior. Al omitir los descansos aprovechamos más el tiempo y podemos introducir más ejercicios en menos tiempo. Esto mantiene elevada nuestra frecuencia cardiaca durante toda la sesión. Los entrenamientos tipo Hit (entrenamiento de alta intensidad) suelen emplear este tipo de formato (entre otros) para aumentar el consumo calórico durante y después del esfuerzo.

Trabajo Global: En el entrenamiento en circuito se suele trabajar todo el cuerpo y con ejercicios que emplean grandes grupos musculares, pensando más en movimientos que en músculos aislados, aunque también se pueden incluir ejercicios más analíticos o de un solo grupo muscular, dependerá del objetivo. En un mismo circuito puedes incluir ejercicios que entrenen diferentes capacidades físicas obteniendo un trabajo realmente completo.

Adaptable a diferente niveles: Como cualquier actividad, se puede adaptar al nivel del participante. Tanto si eres principiante como una persona con buena forma física puedes adaptar el circuito a tu nivel. En una misma sesión pueden trabajar personas con diferentes niveles de forma física sin problema. El instructor de la sesión dará las diferentes opciones en cada uno de los ejercicios para adaptarlos a cada participante.

Variedad de material: En los circuitos tenemos la posibilidad de emplear muy diverso material de entrenamiento. Como en cada estación hay de 1 a 3 personas no necesitamos tener un elevado número del mismo material. No necesitamos 20 bosus o 20 Trx, con dos o tres de cada tenemos suficiente, ya que en cada estación solo empleamos un tipo de material. Con tres steps, tres trx, tres fitball, unas gomas, unas mancuernas y unas colchonetas tenemos para un muchos participantes. No hay que olvidar que disponemos de una gran batería de ejercicios

donde no requerimos material y eso nos da muchas posibilidades de trabajo.

Divertido: Los beneficios comentados anteriormente hacen del circuito una opción muy divertida y motivante. La variedad de ejercicios, material y de formatos de entrenamiento ayuda mucho a que así sea. Según vas haciendo circuitos vas viendo tu progresión, como aumentas las repeticiones o las cargas en el mismo tiempo o repeticiones, o como vas aumentando tu nivel de control y técnica en los ejercicios. Un circuito de fuerza en sala de fitness de unos 20/30' alternando diferentes ejercicios y material puede ser muy entretenido y se te pasa el tiempo volando. No hace falta descansar sentado y parado 1' entre ejercicios para mejorar tus niveles de fuerza y resistencia muscular. Lo de los descansos entre series es más recomendable en entrenamientos específicos de hipertrofia o fuerza.

Podría seguir enumerando más beneficios de los circuitos, como son la variedad de formatos y la capacidad de adaptarlos a un objetivo específico, como puede ser para ganar fuerza, masa muscular, flexibilidad, coordinación, velocidad, etc.

En mis entrenamientos personales utilizo mucho este método de entrenamiento a nivel individual y en grupos reducidos. Es una excelente opción en mis entrenamientos express, de solo 30'. Ya no tienes excusa para decir que es aburrido entrenar la fuerza y hacer solo trabajo aeróbico. En poco más de 25' tienes un entrenamiento muy completo, divertido, eficaz y muy motivante. Te invito a que los pruebes.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com <http://>

www.manuentrenadorpersonal.com

F:<https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?>

[ref=bookmarks](https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks)

M: 659 591717