

TEMA 7

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN ETAPA DE CUARENTENA

Introducción:

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 accesorios adecuados.

Según la OMS en el 2017 propone que los adultos entre los 18 a 68 realicen a la semana 150 minutos de ejercicio moderado (30min/día), también nos recomienda que si es de intensidad elevada 75 minutos (15min/día), por lo que ahora el entrenamiento funcional combina estas 2 recomendaciones con la finalidad de tener una mejor condición física. (45min/día).

El entrenamiento funcional es un método que emplea movimientos eficientes que trabajan en cuerpo de manera integral, es decir se involucran varias articulares, varios grupos muscular al mismo tiempo.

El entrenamiento funcional busca el mejor desempeño del cuerpo frente a las adaptaciones variables del ejercicio y/o de las actividades de la vida diaria, busca la armonía entre la parte física y mental de las personas.

DESARROLLO DE LOS
ASPECTOS
NEUROMUSCULARES DE
LA FUERZA.
Tous Fajardo 2002

MOVIMIENTOS INTEGRALES MULTI-
PLANARES, CON ACELERACIÓN Y
DESACELERACIÓN, CON
CORRECTA HIGIENE POSTURAL.
Heredia Elvar 2006

Entrenamiento Funcional:

SIGNIFICA

- EFICIENTE
- ÚTIL
- PRÁCTICO

BENEFICIOS

- MEJORA LA FUERZA
- MEJORA LA FLEXIBILIDAD
- MEJORA LA COORDINACIÓN
- MEJORA EL EQUILIBRIO

CARACTERÍSTICAS

- EJERCICIOS POLIARTICULARES
- EJERCICIOS COMPUESTOS
- EJERCICIOS CON PESAS Y/O AUTOCARGAS

Herramientas

- MISMO PESO CORPORAL
- CUERDAS
- BOSU
- PELOTAS
- ESCALERAS DE COORDINACIÓN
- LLANTAS
- PESAS
- MANCUERNAS Y OTROS.



Resumen

- MEJORA EL DESARROLLO NEUROMUSCULAR
- MEJORA HIGIENE POSTURAL Y ESTABILIDAD
- DISMINUYE EL RIESGO DE POSIBLE DE LESIONES
- MEJORA LAS HABILIDADES: VELOCIDAD, DESTREZA
- MEJOR ADAPTACIÓN AL ESFUERZO Y VARIANTES

Conclusión

Es un método que busca el equilibrio estructural y mental para un mejor rendimiento físico.

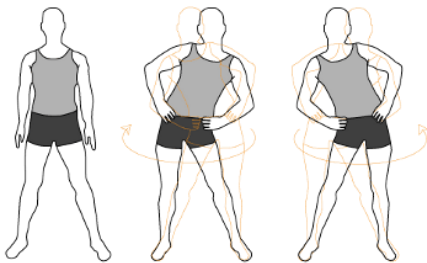
Lubricación y Calentamiento (10 Minutos)



Movimientos de cuello



Movimiento de brazos



Movimientos de cadera



Flexión de rodillas



Flexión de tronco



Movimientos de tobillo

Ejecución de los Ejercicios

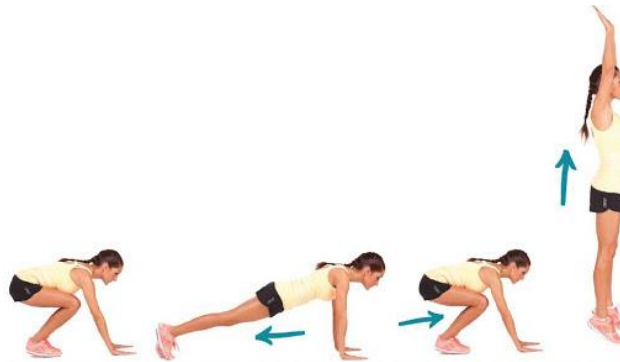
Son realizados de acuerdo a la intensidad y respuesta del cuerpo, realizando por número de series/repeticiones o por tiempo (segundos)

Entre los ejercicios funcionales tenemos:

- **Squat (sentadilla):** Tener en cuenta la alineación de pies, correcta postura de tronco, posición de brazos extendidos, no realizar una sentadilla profunda



- **Burpees:** Tener en cuenta la posición de los brazos al apoyarlos, la extensión de rodillas y ligero salto hacia arriba con brazos extendidos



- **Push Ups (planchas):** Tener en cuenta las manos a la altura de los hombros y pies ligeramente separados.



- **Jumping Jack (polichinela):** Tener en cuenta la alineación de tronco.



- **Abdominales:** Tener en cuenta que para trabajar abdominales hay variantes, pero si eres persona que recién empieza a realizarlos, empezarás con rodillas flexionadas y solo levantarás la parte del tronco, mientras la parte lumbar se encuentra apoyada.



Estiramientos

(FINAL DE ENTRENAMIENTO)



BIBLIOGRAFÍA

- Desarrollo de los aspectos Neuromusculares de la Fuerza. Julio Tous Fajardo - 2002. Editorial Hispano Europea
- Entrenamiento funcional: Revisión y Replanteamientos - 2006. Jose Ramón Heredia Elvar. Fundación Dialnet
- Nuevas tendencias en Fuerza y Musculación. Editorial Hispano Europea - 2000
- Efectos de dos tipos de entrenamiento de estabilización del tronco monitorizados a través de acelerometría sobre la estabilidad y la resistencia muscular del tronco. Elvar Heredia 2006
- Amplitud del movimiento. Mario Di Santo 2010 Editorial PAIDOTRIBO
- Treinamento funcional para que o para quem. Da Silva Grigoletto, M.E., Brito, C.J .Heredia, J.R. 2014. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.