



TEMA 7:

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LIC.TF.ALEX VIVES ARROYO
CTMP 6892



¿QUÉ ES ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?





Son movimientos que trabajan el cuerpo de manera integral y con eficiencia, es decir trabajan varias articulaciones y músculos a la vez con el objetivo de mejorar la condición física.

Abarca diferentes contextos, el deportivo y el de Actividades de la Vida diaria (caminar, correr, saltar, recoger objetos)





ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

4

SIGNIFICA

- ✓ PRÁCTICO
- ✓ ÚTIL
- ✓ DIVERTIDO
- ✓ EFICIENTE

BENEFICIOS

- ✓ FUERZA
- ✓ RESISTENCIA
- ✓ COORDINACIÓN
- ✓ FLEXIBILIDAD
- ✓ EQUILIBRIO

CARACTERÍSTICAS

- ✓ EJERCICIOS POLIARTICULARES
- ✓ EJERCICIOS COMPUESTOS
- ✓ EJERCICIOS CON PESAS Y AUTOCARGAS





HERRAMIENTAS

- BOTELLAS CON AGUA
- TOALLA
- PELOTA
- PALO DE ESCOBA
- SOGA



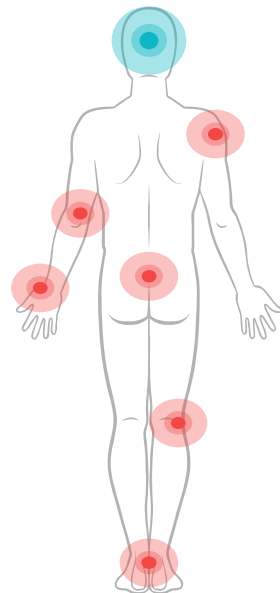
/ En resumen:

- 1 MEJORA EL DESARROLLO DE LOS MÚSCULOS
- 2 MEJORA LA ESTABILIDAD DE ARTICULACIONES
- 3 DISMINUYE EL RIESGO DE POSIBLES LESIONES
- 4 MEJORA LAS HABILIDADES: VELOCIDAD, DESTREZA
- 5 MEJOR ADAPTACIÓN AL ESFUERZO



CONCLUSIÓN

- Es un método que busca el equilibrio del cuerpo y mente.



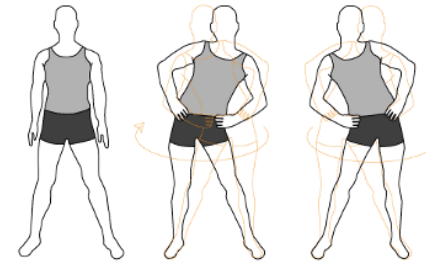
CALENTAMIENTO Y LUBRICACIÓN



Movimientos de cabeza y cuello



Movimientos de brazos



Movimientos de cadera



Movimientos de rodilla



Reverencias



Movilización de tobillos



EJECUCIÓN DE EJERCICIOS

- Los ejercicios se realizan por tiempo usando un cronómetro (20 seg. De trabajo y 10 de descanso entre cada ejercicio)
- Los ejercicios por series y número de repeticiones
- Los ejercicios manteniendo una posición por tiempo determinado

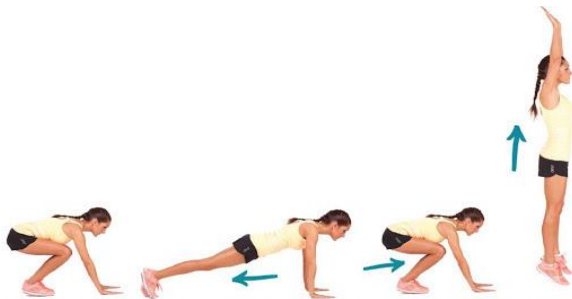
1



SENTADILLA



2



BURPEES





3



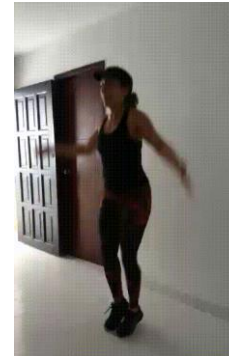
ABDOMINALES



4



SALTO DE TIJERA



5



PLANCHAS



EJECUCIÓN DE CIRCUITO FUNCIONAL

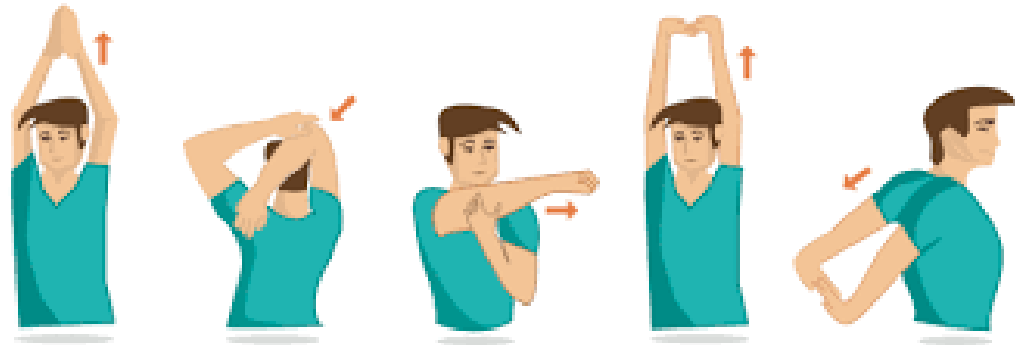


X 3 series con descanso de 1a 2 min entre serie



Mantener Posición por 20 segundos

ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN



GRACIAS

