

ENTRENAMIENTO PERSONAL

ANEXO IX

2018-2019

INDICE

1. Concepto de entrenamiento funcional. *Pág. 3*
2. Ejemplo de entrenamiento funcional. *Pág. 3*
3. Entrenamiento del CORE y sus beneficios. *Pág 5*
4. Beneficios del CORE training. *Pág. 5*
5. Ejemplo de entrenamiento de CORE *Pág.7*

1.- Concepto de entrenamiento funcional:

El Entrenamiento Funcional (*Functional Training*) es un entrenamiento personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican. Son ejercicios multiarticulares y multimusculares que buscan desarrollar la inteligencia del movimiento humano.

La diferencia fundamental entre un **entrenamiento funcional** y un entrenamiento convencional es que el primero no está orientado a la competición de ningún tipo sino que está fundamentalmente **destinado a mejorar la salud y el bienestar general**. Los entrenamientos clásicos solían centrarse en ejercicios aeróbicos generalizados sin tener en cuenta las necesidades concretas de las personas que los realizaban. Sin embargo, con el Entrenamiento Funcional, lo que buscamos en SHA es que cada huésped saque el máximo provecho a su cuerpo y a sus movimientos.

Este entrenamiento incorpora lo mejor de cada campo del fitness, teniendo en cuenta la fisiología y la biomecánica funcional del cuerpo humano, la neurociencia y las leyes físicas aplicadas a cada movimiento corporal. De este modo, los ejercicios se realizan a partir del estudio detallado del funcionamiento del cuerpo de la persona y sus condiciones individuales, con lo que permiten obtener resultados optimizados. Por ello, aunque se puede hacer en grupo, se recomienda llevarlo a cabo de forma individualizada con un entrenador personal.

De este modo, además de mejorar capacidades físicas como la fuerza, la velocidad o la resistencia, **con el entrenamiento funcional también se trabajan** otras capacidades importantes para nuestro día a día como **la agilidad, la movilidad, la estabilidad, la coordinación o el equilibrio**, corrigiendo también nuestra postura corporal.

Lo bueno de este tipo de ejercicios es que no se realizan con máquinas complejas sino que se pueden hacer con materiales mucho más sencillos (pelotas, mancuernas, cintas TRX...) sin ser por ello menos efectivos y que, además, resultan muy entretenidos para quienes los realizan.

2.- Ejemplo de entrenamiento funcional:

Circuito de interval training con ejercicios funcionales, es decir, ejercicios cuyo movimiento es transferible a nuestra vida cotidiana o deportiva: desde subir escaleras hasta el gesto del bateador de baseball.

¿Por qué es importante incluir **ejercicios funcionales** en tu rutina? Por una razón muy sencilla: nosotros vivimos en tres dimensiones, nos movemos en el

espacio hacia todos los lados, y la mayoría de los gestos que realizamos en nuestro día a día incluyen movimientos de rotación. Ahora pensad en el entrenamiento con máquinas y en la zona de peso libre: casi todos los ejercicios están basados en movimientos de arriba hacia abajo (un press de pecho, por ejemplo) o de delante hacia atrás (un remo gironda). A excepción de las poleas, que nos dan una mayor libertad de movimiento, los ejercicios no nos hacen rotar, por lo que no estamos aprovechando toda la transferencia que podrían tener a nuestra vida diaria.

Los **ejercicios funcionales**, además, no suelen ser específicos para una sola parte del cuerpo (como un curl de bíceps), sino que implican **cadena musculares grandes y largas** que pasan siempre por nuestro centro o core: esto implica un gasto mayor de energía que, al combinarlo con un **entrenamiento interválico** con tiempo de descanso mínimo y el **trabajo con cargas**, nos facilitará tanto la pérdida de masa grasa como la creación de músculo.

Ejemplo de **circuito de ejercicios funcionales para trabajar por intervalos**: yo trabajo siempre con discos o mancuernas, pero podéis trabajar también con poleas, saco de arena o lo que tengáis a mano. Por supuesto, también podéis modificar ejercicios, añadir dificultad o crear variaciones: ¡todo está a vuestro alcance!

1. Burpees

2. Swing con mancuerna (a un brazo, o con los dos a la vez)

3. Plank con cambio de apoyos de brazos

4. Woodchopper o leñador con disco

5. Rodillas al pecho (una y una) con press de hombro con disco

6. Zancadas con giro de cintura con disco

7. Subir y bajar los pies de un disco lo más deprisa posible

8. Spider push-up's (acerca tu rodilla al codo en la subida)

9. Giros rusos con disco

10. Abdominales oblicuos de rodillas (pequeña flexión lateral de columna)

Forma de ejecución 50 segundos de trabajo para cada estación y 10 de descanso entre estaciones.

3.- Entrenamiento del CORE y sus beneficios:

El **entrenamiento del Core** (o del núcleo) es una serie de ejercicios destinados a fortalecer los músculos de la parte central del cuerpo. ¿Y qué músculos son los que componen el Core? Todos los músculos de la sección media ya sea de la parte frontal (abdomen) , Trasera (lumbar, glúteos, piriforme, iliopsoas) y los laterales (oblícuos).

¿Porqué es tan importante el Core training?

La importancia del grupo muscular denominado “Core” reside en que son los estabilizadores de todo el cuerpo y, como tal, juegan un papel muy importante para el rendimiento en actividad física.

4.- Beneficios de Core Training:

Los principales beneficios del **Core training** son:

Alivia el dolor de espalda: Las personas con una musculatura del Core débil, tienen un mayor riesgo de padecer dolores de espalda y lesiones, ya que la columna carece del debido revestimiento y soporte.

Mejora la postura: la parte central del cuerpo (Core) es la responsable de controlar una postura adecuada en reposo y sobre todo en movimiento. Al mejorar la postura se reduce el riesgo de hernia discal y degeneración vértebras. Además, una correcta postura nos ayuda también a favorecer la respiración ya que se consigue una óptima apertura de las vías respiratorias.

Mejor rendimiento: Los movimientos más energéticos en la mayoría de los deportes surgen del núcleo del cuerpo, incluso los de los brazos y piernas. ¿No crees, entonces, es que importante entrenar el Core?. Un núcleo más fortalecido nos permiten fijar y realizar movimientos más potentes: El corredor puede realizar zancadas más potentes. El remero remarará más rápido, el snowboarder puede girar con más facilidad, los lanzadores de jabalina pueden aplicar un extra de potencia en sus lanzamientos, los futbolistas pueden realizar tiros más fuertes (sobre todo de falta), el nadador puede nadar más rápido, el jugador de golf puede golpear la bola con más potencia, al igual que el tenista puede imprimir más fuerza en sus golpes... En definitiva, **un core fortalecido aumenta el rendimiento deportivo.**

Mejora el equilibrio: Al igual que con la postura, un core fortalecido nos permite mejorar el equilibrio mientras realizamos movimientos de gran velocidad y potencia.

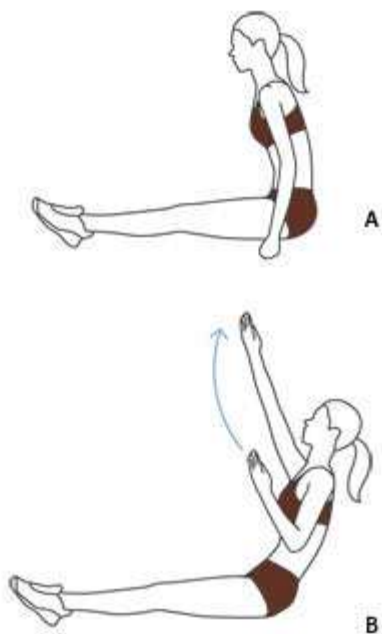
5.- Ejemplo de entrenamiento Core

Basta con una rutina de 15 minutos 3 o 4 días a la semana. Un ejemplo de entrenamiento del Core puede ser el compuesto por los siguientes ejercicios:

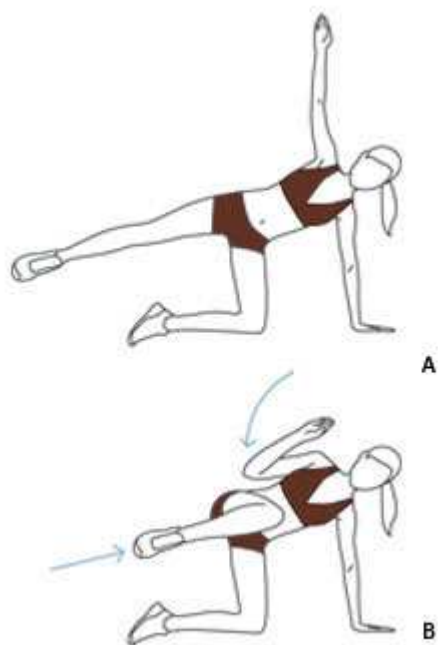
Doblar las rodillas hasta el pecho: Siéntate con las manos en el suelo y con las rodillas flexionadas mientras sujetas una pequeña pelota con ellas. Lleva las rodillas hacia el pecho y ayúdate con los brazos para mantener el equilibrio. Intenta mantener la espalda recta. Repite 15 veces.



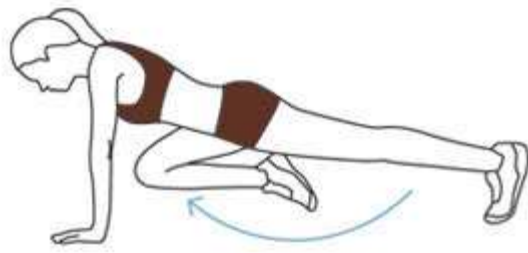
Trepar la cuerda: Siéntate con las piernas extendidas. Coloca la espalda un poco curvada. Sube los brazos e intenta imitar el movimiento de la trepar por una cuerda imaginaria. Haz 20 tramos en con cada brazo.



Crunch lateral en equilibrio: Comienza con una rodilla apoyada y la mano de ese lado del cuerpo en el suelo, el brazo contrario hacia arriba. Extiende la pierna contraria para que tu cuerpo forme una línea recta. Lleva la rodilla de la pierna estirada hacia el torso y el codo del brazo estirado hacia la rodilla. Vuelve a la posición inicial. Repite 10 veces y luego cambia de lado.



Flexión circular: Colócate en posición de hacer una flexión simple y lleva una de las rodillas hacia el torso y realiza un movimiento giratorio trazando un círculo con la rodilla. Repite 5 veces y cambia de pierna.

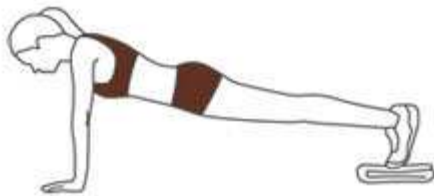


A



B

Elevación de cintura y deslizamiento de extremidades: Colócate en posición de flexión con los pies sobre algo elevado, encoge el cuerpo sin flexionar las extremidades y eleva la cintura como si tiraran de ella. Mantén la postura unos segundos y vuelve a la posición inicial. Repite 10 veces.



A



B