



GUÍA 05 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?

Por definición el “*entrenamiento funcional*” significa entrenar con un propósito.

Es aquel entrenamiento que busca un **óptimo rendimiento muscular**, a través de la creación y reproducción de ejercicios basados en gestos de la **vida cotidiana** y la **práctica deportiva**.

Este tipo de entrenamiento ofrece al atleta la capacidad para afrontar el día a día con vigor y alerta, con una sensación placentera y sin percepción de fatiga y con capacidad de reacción ante las emergencias.

CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El entrenamiento funcional se trabaja siguiendo estas premisas:

- ✚ Simula una actividad de la vida cotidiana.
- ✚ Moviliza varias cadenas musculares simultáneamente.
- ✚ Trabaja todas las capacidades motrices: equilibrio, coordinación, flexibilidad, agilidad, fuerza, potencia, resistencia, etc.

Si entramos en detalles más técnicos podemos añadir que el entrenamiento funcional implica:

- ✚ Un énfasis especial en desarrollar los sistemas musculares de estabilización del cuerpo (abdominales, lumbares, abductores y rotadores de cadera y estabilizadores de la escápula).
- ✚ Un trabajo importante en mejorar la tensión muscular en reposo.
- ✚ Mejorar la fuerza del músculo y no su tamaño.
- ✚ Un trabajo intenso del “Core”.
- ✚ Trabajar habilidades biomotoras.
- ✚ Atención en la postura corporal.
- ✚ No se trabaja con músculos aislados.
- ✚ Trabajo de las respuestas reflejas: mejorar esquemas de movimiento que se activan de forma automática ante ciertos estímulos.

EL ORIGEN MODERNO DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

La revolución actual del entrenamiento funcional surge de los especialistas en rehabilitación de lesiones y cirugías.

Ellos empezaron a diseñar ejercicios que imitaban las características de los movimientos que el paciente necesitaba para poder volver a realizar en su vida habitual.

Los entrenadores se dieron cuenta que no tenía sentido trabajar los músculos aisladamente para mejorar una habilidad.

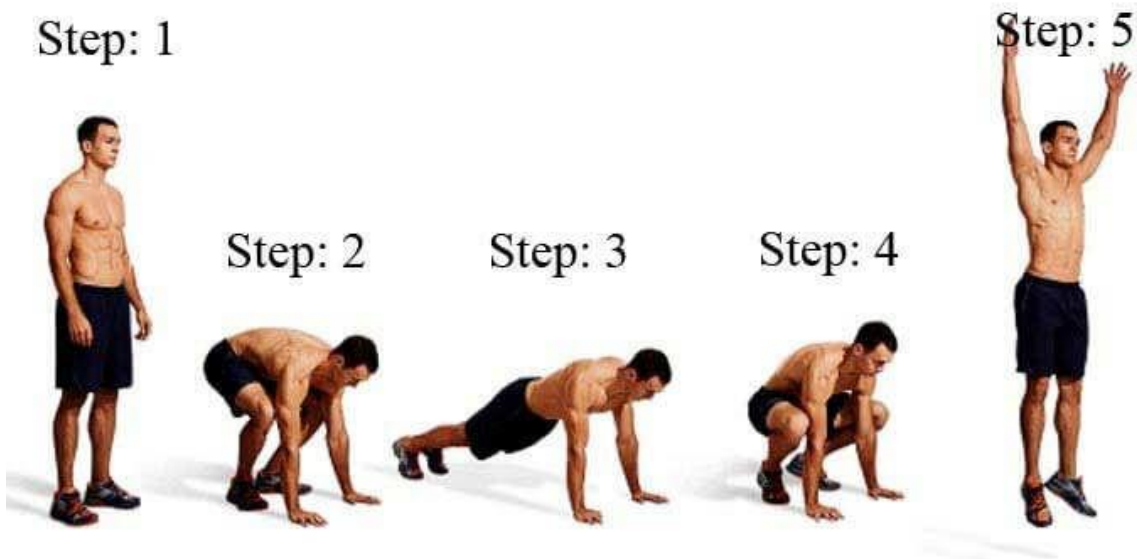
Y en la aplicación **Mammoth Hunters** se ha condensado todo el conocimiento sobre entrenamiento funcional para poder generar planes de entrenamiento 100% personalizados para ganar fuerza, agilidad y resistencia sin riesgos de lesiones.



EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

BURPEES

- ✚ Este es el ejercicio funcional más importante.
- ✚ En una secuencia compleja de movimientos trabajamos muchas de las funciones humanas.
- ✚ Es un ejercicio que combina fuerza, resistencia anaeróbica y potencia.



BALANCE BACK KICK

Este ejercicio funcional nos ayuda a movilizar y estirar una musculatura que tenemos atrofiada de estar tantas horas sentado. Además, trabajamos el equilibrio, una habilidad muchas veces olvidada.

Este ejercicio se puede hacer con el propio cuerpo, pero se ejecuta mejor usando un peso o kettlebell.



SENTADILLA Y ZANCADAS

- Los dos ejercicios principales para trabajar las piernas de forma funcional.
- Si además añadimos un salto al ejercicio haremos un trabajo más potente de fuerza y potencia.
- En estos ejercicios es crucial una buena técnica para evitar lesiones. Recomendamos un trabajo intenso de apertura de caderas para conseguir una buena técnica.



PLANCHA

- Ejercicio esencial para trabajar el “Core”. Hay muchas variantes que contamos en detalle.
- Unos los ejercicios funcionales más importantes. Trabajamos la función de empujar. Una buena técnica fortalece el Core.
- Es importante no limitarnos a las flexiones clásicas.
- Existen centenares de variantes que hacen el ejercicio más divertido y además nos ayudan a aumentar el rango de movimiento que tenemos

5

PLANCHA

minutos trabaja tus ABDOMINALES

1. Plancha full

1:00

2. Plancha de codo

0:30

3. Plancha c/ pierna elevada

30 seg - cada pierna

1:00

4. Plancha Lateral

30 seg - cada lado

1:00

5. Plancha Full

0:30

6. Plancha de Codo

1:00

300

runners

300Runners.com

