

GestiónFit - Especialistas

<https://www.gestionfit.com/>

EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL- Dr. Jorge Reinoso.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

Es un medio de entrenamiento basado en la realización de movimientos libres o con resistencias, Y en muchos casos en superficies inestables, que guardan relación con gestos comunes a la actividad deportiva que realizamos.

Son movimientos que implican varias articulaciones y cadenas musculares, en lugar del ejercicio tradicional, en el que solo se implica una articulación y un músculo.

"La riqueza y variedad de ejercicios hacen del entrenamiento Funcional una excelente herramienta para preparar el aspecto físico específicamente para el deporte practicado".

Objetivos del entrenamiento funcional.

El entrenamiento funcional diseña rutinas de ejercicios, que sean útiles para cualquier tipo de persona, al margen de cuál sea su condición física y si es deportista o no.

De esta forma, te ayudará a que sea más fácil y seguro realizar las actividades cotidianas de tu día a día.

Otro objetivo del entrenamiento funcional es que busca trabajar todos los músculos del cuerpo, a través de la imitación de movimiento cotidiano, como caminar, saltar, subir escaleras, levantar peso, etc.

Ejercicios recomendados.

Las rutinas de entrenamiento funcional son fáciles de comprender y realizar debido a la sencillez de los ejercicios que comprende al principio.

Sin embargo, a medida que sube el nivel, los ejercicios se vuelven cada vez más complicados y exigentes físicamente, requiriendo por lo tanto una mayor resistencia y habilidad que se adquirirá con el tiempo.

Entre los ejercicios de entrenamiento funcional más sencillos y habituales se encuentran las flexiones, zancadas, rotaciones de tronco, sentadillas, dominadas o burpees.

Lo recomendable es comenzar con ejercicios de peso corporal. A medida que vayas adquiriendo un mejor estado físico, podrás añadir más resistencia, como pesas o bandas de resistencia.

Los movimientos en los ejercicios de un entrenamiento funcional deben ser multiarticulares: esto quiere decir que los ejercicios deben generar una mayor coordinación intermuscular y sean capaces de movilizar mayores cargas y, por tanto, de aplicar estímulos más intensos.

A continuación, te dejamos algunos ejemplos de ejercicios funcionales que se pueden incluir en una rutina de entrenamiento:

- Sentadillas con o sin carga.
- Zancadas.
- Dominadas.
- Fondos de brazos y de tríceps.
- Flexiones.
- Planchas para trabajar el core y los abdominales.
- Elevación de cadera con una pierna.
- Estocadas multidireccionales.
- Arrancadas y cargadas.
- Peso muerto.
- Swing con kettlebell.

A medida que incluyamos más ejercicios funcionales a nuestra rutina de entrenamiento, deberíamos observar cada vez más mejoras a la hora de realizar nuestras actividades diarias.

Beneficios del entrenamiento funcional.

El entrenamiento funcional o el entrenamiento de fuerza te ayudarán a fortalecer la musculatura y mejorar tu rendimiento físico dentro de tus labores más cotidianas, según los tipos de ejercicios que quieras realizar. Seguir un plan de entrenamiento funcional presenta los siguientes beneficios:

- Mejoras del equilibrio y estabilidad corporal.
- Mejoras en el sistema cardiovascular (pérdida de peso, mejoras en la Capacidad aeróbica, aumento del VO₂máx).
- Colabora en la prevención de lesiones.
- Mejora la movilidad articular y flexibilidad dinámica.
- Mejora la postura corporal.
- Aporta mejoras en la velocidad y agilidad de movimiento.
- Desarrolla la Fuerza (potencia, hipertrofia, resistencia y tonificación).

Guía: [Kinesiología. Salud y bienestar.](#)

JORGE REINOSO.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/el-entrenamiento-funcional-dr-jorge-reinoso?elem=336335>