



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: MODALIDADES Y SUS OBJETIVOS

Muchos atletas han decidido complementar sus entrenamientos de deportes específicos con entrenamientos funcionales, los cuales buscan preparar las capacidades físicas con movimientos generales orientados a la fuerza, flexoelasticidad, coordinación y por lo tanto, la mejora "funcional" específica en su deporte.

Objetivos Entrenamiento funcional

Boot camp:
estímulos continuos pero cortos.
Mejoran la capacidad aeróbica y anaeróbica.

Levantamiento de pesos:
Mayor fortalecimiento.

HIIT:
Intervalos que mejoran la resistencia muscular y cardiovascular.

Suspensión: Fortalecimiento con tu propio peso.



Existen entrenamientos que ocupan el peso de la persona para estimular la fuerza como son los entrenamientos con suspensión, que permiten realizar movimientos específicos centrando la fuerza en el tronco y los músculos involucrados en el ejercicio realizado. Este tipo de entrenamiento es muy benéfico para los corredores, fortaleciendo para una adecuada técnica de carrera.

Los entrenamientos tipo boot camp son ejercicios de alta intensidad, con una base aeróbica y fuerza; son estímulos continuos pero en periodos cortos (30-40 min), con descansos muy breves. Sus objetivos son mejorías en la capacidad aeróbica y anaeróbica.

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) permite en un tiempo mucho menor, realizar ejercicios de alta intensidad, con periodos breves de descanso activo, con el objetivo de lograr estímulos principalmente anaeróbicos, mejorando en resistencia muscular y cardiovascular; es muy relevante en deportes intermitentes y se logran mejorías en los deportes de resistencia aeróbica gracias a la resistencia muscular lograda.

Otra variedad es utilizar levantamientos de pesos con barras y discos, llantas, pesas rusas y peso corporal en barras o cuerdas; este tipo de entrenamiento conjunta levantamientos olímpicos, con algunos entrenamientos de gimnasia, y su objetivo inicial es lograr mayor fortalecimiento; además, se realizan ejercicios en remadora o bici fija para estimular al sistema anaeróbico con movimientos articulares continuos y una resistencia establecida.

Cada entrenamiento tiene diferentes objetivos. Busca aquel orientado a los músculos que ocupas en tu actividad deportiva, que sea seguro y adecuado respecto a tu nivel de entrenamiento.