



EDUARDO FUENTES SEPULVEDA
HEAD COACH

¿ QUE ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?





EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ES UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LA PERSONA.



SE CENTRA EN UNA CONCEPTO MÁS GLOBAL, POR ESO ENTIENDE DE MOVIMIENTOS, NO DE EJERCICIOS DE PREDOMINANCIA MUSCULAR (AISLADOS O ANALÍTICOS), POR ESO SE PUEDE HABLAR DE TRABAJO ENCADENADO, EN DONDE ADEMÁS DEL CONTROL Y EL DESARROLLO DE FUERZA DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES, PRIMA EL CONTROL NEUROLÓGICO

**LAS PERSONAS QUE SE ACERCAN EN BUSCA DE ESTE
SERVICIO SE PUEDEN DIVIDIR EN DOS GRANDES GRUPOS
SEGÚN SUS OBJETIVOS**

**SALUD
FITNESS**



Disminuir el riesgo de
padecer enfermedades
Mantener una base de
salud Física Positiva
Reinserción deportiva

ENTRENAMIENTO



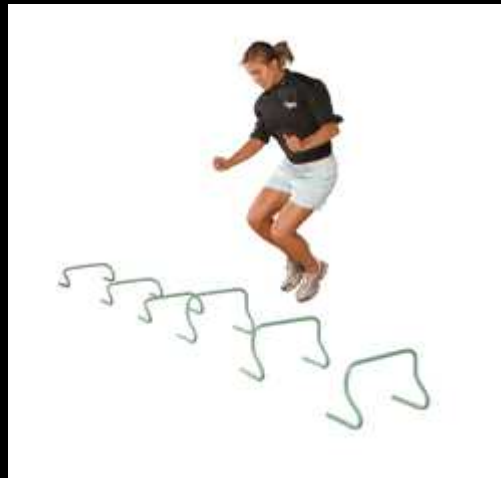
Completar tareas cotidianas
con eficiencia
Alcanzar los niveles deseados
En el deporte elegido



PROPONE EJERCICIOS EN TODOS LOS PLANOS DE MOVIMIENTOS QUE PERMITE FISIOLÓGICAMENTE LAS ARTICULACIONES. DEBIDO A ESTE CARÁCTER GLOBAL, SE PRESTA ATENCIÓN NO SÓLO A LA ARTICULACIÓN QUE SE MUEVE (INCLUIDO LOS MÚSCULOS QUE LA PONEN EN MOVIMIENTO) SINO A LAS ARTICULACIONES QUE SE ESTABILIZAN PARA PERMITIR EL MOVIMIENTO.



ESTA SITUACIÓN PONDRÁ EN EVIDENCIA LA ARTICULACIÓN MÁS DÉBIL (A LA HORA DE EJECUTAR UN MOVIMIENTO ESPECÍFICO) A LA CUAL SE LE PUEDE DENOMINAR COMO ESLABÓN DÉBIL. POR TANTO, EL MOVIMIENTO ESTARÁ SUPEDITADO AL AGUANTE DE DICHO ESLABÓN.



EN LA GRAN MAYORÍA DE MOVIMIENTOS PROPUESTOS EN LOS QUE SE SITÚA EL TRONCO SIN APOYO (SIN BANCO) Y QUE SE REQUIERE DE UN MOVIMIENTO DE LAS EXTREMIDADES, TANTO INFERIORES COMO SUPERIORES, TENDRÁ SU ESLABÓN DÉBIL EN LA COLUMNA LUMBAR



DESTACA POR TANTO EL TRABAJO DE ESTABILIZACIÓN ACTIVA QUE DEBE REALIZAR LOS MÚSCULOS QUE RODEAN LA ZONA INESTABLE. EN ESTA CASO, ESOS MÚSCULOS, COMPONEN UN GRUPO CONOCIDO COMO REGIÓN LUMBO-ABDOMINAL (TAMBIÉN DENOMINADA CORE).



ESTOS MÚSCULOS SERÁN FUERTEMENTE ACTIVADOS A MAYORES NIVELES DE INESTABILIDAD LUMBAR, LO CUAL LES PROVOCARÁ UN FUERTE ESTRÉS, Y POR TANTO, UN ESTÍMULO DE MEJORA

**ESTE SISTEMA DE ENTRENAMIENTO SE BASA EN
UN TRABAJO DINÁMICO Y GLOBAL.**



**DINÁMICO, PORQUE BUSCA
TRABAJAR CONJUNTOS
MUSCULARES CON UN ALTO
GRADO DE ESTIMULO
HACIENDO QUE EL TIEMPO DE
ENTRENAMIENTO SEA MUCHO
MAS CORTO**



**GLOBAL PORQUE TRABAJA LA
ESTABILIDAD CORPORAL,
TONIFICACIONES MUSCULAR,
REACCIONES CORPORALES
ANTE UN ESTIMULO,
ESTIRAMIENTO MUSCULAR,
FLEXIBILIDAD, LOCOMOCIÓN Y
RELAJACIÓN EN UNA SOLA
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.**

EN SÍNTESIS EN ESTE TIPO DE ENTRENAMIENTO SE UTILIZAN EJERCICIOS QUE RECLUTAN VARIOS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES. SE ENFATIZA EN LOS MOVIMIENTOS Y EN LA FUNCIÓN DEL MÚSCULO, NO ES SU FORMA. AL CONTRARIO DE LOS EJERCICIOS DE AISLAMIENTO QUE BUSCAN LOCALIZAR UN ÁREA DEL CUERPO, LOS EJERCICIOS FUNCIONALES INVOLUCRAN MÁS DE UNA ARTICULACIÓN, SON DIVERTIDOS Y SEGUROS. SE APRENDEN EN FORMA PROGRESIVA.

