

# Entrenamiento Funcional

Lic. Juan Pablo Dupont - Lic. Sebastián Ibarra



El entrenamiento funcional está en auge y cada vez más se ven entrenamientos tanto al aire libre como en gimnasios no tradicionales, pero ¿qué tiene de atractivo esta metodología de trabajo?

Después de diferentes estudios se concluyó que la gente que concurría a gimnasios tradicionales (aparatos) luego de iniciada la actividad terminaba menos de un 20 % después de transcurrido un año, y en promedio no superaba los dos meses de entrenamientos.

Algo debía cambiar ¿será que los gimnasios tenían algo poco atractivo y aburrido? ¿los métodos de entrenamientos de la fuerza eran pocos eficientes o poco funcionales? ¿el profesional a cargo estaba capacitado?. Son varias las preguntas que se hicieron hace algunos años y quizás hoy en día nos seguimos preguntando.

Cuando pensamos en el desarrollo del ser humano, nos vamos a millones de años atrás para acordarnos de nuestros ancestros que vivían de forma libre, corriendo, saltando, lanzando, y en continuo movimiento sin ayuda de las máquinas; con el tiempo, esa referencia se fue perdiendo y el entrenamiento en gimnasios viene sufriendo modificaciones.

Es muy claro el movimiento de marketing que existe por detrás de los grandes gimnasios de musculación hoy día; las grandes marcas se han encargado día a día de sofisticar y hacer sus aparatos cada vez más robustos y llamativos como forma de atraer a sus clientes, y muy caros dicho sea de paso. Esta forma de pensar dentro del mundo del negocio es natural, ya que las personas son atraídas y no conocen otras alternativas que le dan calidad al entrenamiento.

### ¿Qué es el entrenamiento funcional?

Se entiende como entrenamiento funcional aquel 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**. También es aquel que persigue aumentar las posibilidades de actuación de la persona en el medio físico, social y laboral que le rodea.



Entre los numerosos objetivos que persigue el entrenamiento funcional, podemos destacar los siguientes:

- Prevención de lesiones.
- Readaptación funcional.
- Preparación física a través del trabajo de los grupos musculares involucrados en los gestos técnicos de los distintos deportes.
- Entrenamiento específico para el correcto desenvolvimiento en la actividad laboral o de ocio de los sujetos.
- Mejorar las principales cadenas musculares que utilizamos en la vida diaria.

## ¿Cuáles son los ámbitos de aplicación del entrenamiento funcional?

- Vida cotidiana.
- Ámbito laboral.
- Ámbito deportivo.
- Ámbito de la rehabilitación y readaptación física.

### DIFERENCIA ENTRE ENTRENAMIENTO CONVENCIONAL Y FUNCIONAL.

#### **Convencional**

**Estático**

**Aislado**

**Músculos**

**Repetición**

**Ejercicios**

**Maquinas**

#### **Funcional**

**Dinámico**

**Integrado**

**Movimientos**

**Variación**

**Tareas**

**Herramientas**

¿Son necesarias máquinas para entrenar y exigir nuestro sistema al máximo?

Esta sería una de las preguntas que deberíamos hacernos para poder visualizar de lo que estamos hablando, esto no quiere decir que con la máquinas no se puedan obtener resultados, sino preguntarnos si necesariamente precisamos de esa inversión para tenerlos, incluso podemos decir que nuestro cuerpo sería nuestra principal herramienta.

- Los materiales más utilizados en el entrenamiento funcional son:

TRX o cinta de suspensión.

Ketlebell o pesa Rusa.

Mini band

Super band.

Bozu

box jump o cajones.



El entrenamiento funcional recibe grandes aportes fundamentalmente de 3 áreas  
1. La rehabilitación con autores como Gray Cook o Stuart McGill., 2. Rendimiento Militar (entrenamientos en suspensión o kettlebell en Rusia) y 3 Rendimiento deportivo (Autores como Boyle o Juan Carlos Santana).

Para que un entrenamiento sea funcional se debe tener en cuenta:

### **1. Progresiones o fases**

Es necesario priorizar la calidad de movimiento sobre la cantidad por lo tanto una buena progresión se deba basar en una evaluación funcional como punto de partida y donde el rendimiento deportivo debe ser el resultado final para quien lo desee; entre esos puntos hay varios aspectos a trabajar, como por ejemplo la movilidad, la estabilidad para luego pasar a la fuerza, no trabajar fuerza sobre un patrón de movimiento disfuncional, entre otras cosas.

## Pirámide del Rendimiento Deportivo



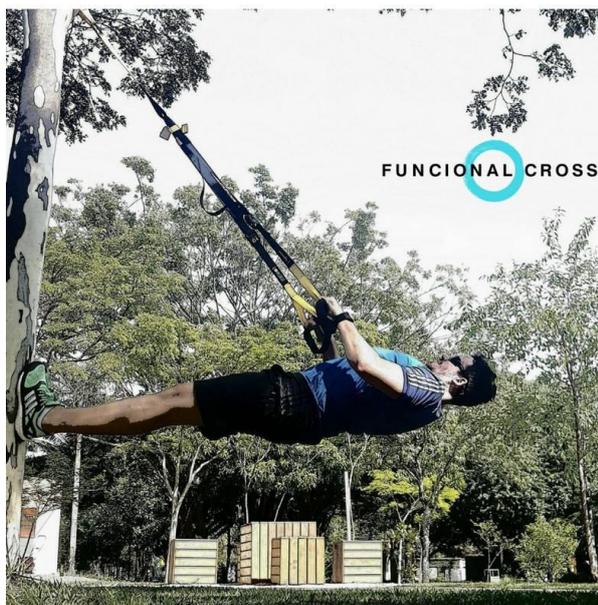
Cook, 2010; Hicks, 2011



[movebyraquelhernandez.wordpress.com](http://movebyraquelhernandez.wordpress.com)

### 2. Patrones de Movimiento.

Es necesario reproducir movimientos naturales como saltar, empujar, transportar, locomoción, levantar objetos del piso, todo esto para que exista una correcta transferencia a nuestras actividades diarias; de niños estos patrones se reproducían a diario pero con el paso a la vida adulta muchas veces dejamos de movernos de manera global para repetir solo algunos de estos gestos.



### 3. Capacidades

Quizás en los gimnasios tradicionales cada actividad está dirigida a una capacidad, se trabaja la fuerza o quizá la resistencia aeróbica pero la integración de todas nuestras capacidades es el desafío para que el entrenamiento sea funcional, por tanto debemos trabajar fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad, potencia, entre otras.

Para diseñar circuitos funcionales debemos tener en cuenta varios ejercicios, entre ellos:

- Flexiones de brazos (empujes)
- Dominadas (tracciones verticales)
- Sentadillas (dominante de rodilla)
- Planchas pronas (core)
- Peso muerto (dominante de cadera)
- Desplazamiento entre conos (locomoción)
- Leñadores con kb (rotación)



Referencias:

<https://entrenamientofuncional.net/que-es-el-entrenamiento-funcional>

Gray Cook, Movement.

<http://funcionalcross.com/articulos2/>

Michael Boyle , el entrenamiento funcional aplicado a los deportes.

Autor: Lic. Juan Pablo Dupont - Lic. Sebastián Ibarra, creadores de funcional cross, marca de referencia en Uruguay en entrenamientos y capacitaciones, con metodología propia de entrenamiento funcional.

Créditos: Imágenes del autor. Creative Commons Atribución Compartir Igual 4.0 (CC BY-SA)



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).