

Una nueva forma de entrenar



**Universidad  
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

## **ESCUELA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

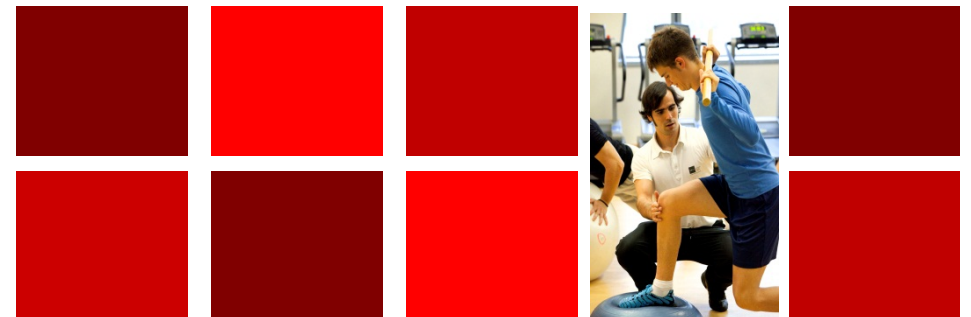
**Club Deportivo de la Universidad Europea de Madrid**

**C/Tajo, s/n - Villaviciosa de Odón (Madrid)**

**Tel. 91 211 55 00**

**[www.uem.es/clubdeportivo](http://www.uem.es/clubdeportivo)  
[cdu@uem.es](mailto:cdu@uem.es)**

TRX, Gravity, Bosu, Fitball....Controla  
tu cuerpo, domina el movimiento



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

## ¿Qué es el entrenamiento funcional?

*“La capacidad física para realizar actividades de nuestro día a día, en un entorno independiente y seguro con técnicas tales como entrenar con implementos y superficies inestables”.*



## ¿Por qué?

Porque cada ejercicio desarrolla la fuerza funcional al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central (core) del cuerpo, tal como se exige en la vida cotidiana.

## ¿En qué se diferencia del entrenamiento tradicional y cómo me puede ayudar?

Desde hace un tiempo venimos escuchando acerca del entrenamiento funcional en los gimnasios y en las actividades deportivas.

Podemos decir que la diferencia más importante con respecto al entrenamiento tradicional es que se trabajan cadenas cinéticas completas. En el entrenamiento funcional no se aísla un músculo y se trabaja y después se pasa a otro músculo. En el entrenamiento funcional se trabaja con ejercicios multiarticulares, en los que unas articulaciones trabajan al mismo tiempo y de forma conjunta con otras.

Muchas veces en este tipo de ejercicios se usa el propio peso del cuerpo como resistencia en vez de utilizar máquinas de gimnasio.

En parte esto es debido a que las máquinas tradicionales no están pensadas para el entrenamiento funcional sino para el entrenamiento mediante el aislamiento de los músculos, aunque esto comienza a cambiar con la aparición de máquinas de poleas y cables con movimientos más libres y que permiten trabajar con cadenas cinéticas completas.

## Conclusiones:

- Los ejercicios funcionales constituyen una forma eficaz para estimular el control motor y la eficiencia muscular en las acciones específicas de cada deporte.
- Dentro de los ejercicios funcionales, los realizados en condiciones inestables, siempre que mantengan una similitud y coherencia con los gestos específicos, son un medio eficaz para estimular el control motor más eficiente, porque causan una activación más importante de la musculatura central y de la acción reguladora del sistema nervioso durante situaciones inesperadas o con dificultad elevada.
- Los beneficios específicos de los entrenamientos inestables, se centran en el equilibrio, la estabilidad y la propiocepción.
- Para mejorar o mantenerla fuerza y estimular la estabilidad es recomendable combinar ejercicios estables e inestables.

