



**Jordi Comas Vilalta**

Llic. en Educació Física  
Coach en Functional Training

## ENTRENAMENT FUNCIONAL L'EXERCICI FÍSIC TOTAL QUE ET MOTIVARÀ AL MÀXIM

L'entrenament Funcional, és un tipus de preparació que fa treballar el cos tal com biològicament està concebut per funcionar. Això, a efectes pràctics equivaldria a dir que fem exercici físic sense adonar-nos-en. Perquè? Per que no es simplifica l'exercici a un sol moviment del múscul de manera repetitiva i aïllada. Al contrari, reproduïm moviments d'amplitud que activen, a la vegada, conjunts de músculs. Aquests músculs es contrauen de forma altament coordinada entre ells, obtenint així, un resultat del moviment inicial amb efectes totalment globalitzadors.

Un moviment que neix de l'orquestració de diferents factors: la coordinació, l'equilibri, la implicació energètica, l'esforç muscular i la concentració mental. I es manifesta en una simfonia d'efectes.

### CARACTERÍSTIQUES

**L'APRENTATGE:** l'aprenentatge és senzill perquè les progressions a seguir es presenten de manera molt ordenada: la millora en la coordinació implica més control del propi cos, alhora obtenim més seguretat i de resultes, més motivació. Un procés que es retroalimenta ell mateix en el mateix moment de practicar-lo.

**ÉS MULTI PLANAR:** l'exercici ens fa treballar en els tres eixos de moviment a la vegada (amunt-avall, dreta-esquerra, endavant-enrere). Aquest control no es d'extrema dificultat i converteix la pràctica en quelcom engrescador i dotat de repte.

**CONDICIONAMENT METABÒLIC:** la demanda energètica necessària per als exercicis de l'Entr. F. és proporcional als músculs que hi ha implicats. Factor que fa que aquest tipus d'entrenaments siguin especialment efectius pels que vulguin restar calories.

**PER A ESPORTISTES** que requereixin de millorar de gestos tècnics trobaran en aquest treball una eina ideal per millorar l'aspecte físic i coordinatiu específic.

**L'ENT. F. ÉS DIVERTIT.** Saltar sobre un minitramp, mantenir l'equilibri sobre una pilota gegant, estirar una goma elàstica tot saltant amb un peu, rebre i llançar objectes sobre un plat d'inestabilitat etc...són situacions difícils d'executar sense un somriure.



**Mostra d'alguns dels materials que s'utilitzen per a la pràctica de l' Entrenament Funcional.**