

El 'fitness' funcional despeg

- En los gimnasios empieza a resonar un nuevo concepto de entrenamiento
- Al trabajar distintos movimientos, reduce el riesgo de lesión y mejora el rendimiento

22/02/2010 CRISTINA DE MARTOS. ElMundo.es

MADRID.- En esta época del año los gimnasios están a rebosar. Gentes de todas las edades acuden a sudar la gota gorda. Unos por salud y otros, los más, para lucir palmito en verano. Pero muchas veces, a pesar de la constancia con las pesas o la elíptica, el cuerpo parece no estar del todo engrasado. Los ejercicios que se realizan en las salas son analíticos (segmentarios, de movimientos aislados y predeterminados) pero "el ser humano es una máquina demasiado compleja para entrenarla de una única manera", subraya José Carlos García Anastasio, entrenador personal del gimnasio Holmes Place y colaborador de la sección de Salud de EL MUNDO.es.

Los materiales y la maquinaria que se emplean hoy en día en los gimnasios surgieron en la década de los 80 y de los 90; con el boom, la industria del fitness creció mucho. El problema es que con estos aparatos el trabajo está casi todo hecho. "Esto ha provocado **un empobrecimiento de los patrones de movimiento**", señala José Carlos.

"Los profesionales del fitness llevamos años dándonos cuenta de que para **prevenir lesiones, rehabilitar y prepararse para la vida** y el deporte es fundamental tener una libertad de movimientos que las máquinas no te dan". La solución a este encorsetamiento se llama fitness funcional, una tendencia en alza que "es novedosa, pero a la vez no es nada nuevo", explica el entrenador.

Gomas, poleas, balones medicinales, unas extrañas pesas de origen ruso... Son algunos de los elementos que se emplean en este tipo de entrenamiento que tiene su origen en la rehabilitación fisioterapéutica.

La diferencia fundamental con el trabajo en máquinas es que **no consiste en entrenar un músculo sino un movimiento**. Con la mente puesta en un objetivo –desde mejorar el swing del golf hasta subir escaleras o levantarse de la cama– el entrenador diseña la estrategia que mejor se adecue a cada caso.

Prepararse para la vida

Aunque a priori pudiera parecer que el fitness funcional está reservado a personas en forma o deportistas de alto nivel, la verdad es que "está pensado para preparar para las actividades de la vida diaria", explica Esmeralda Mata, doctora en ciencias de la actividad física y el deporte y experta en formación de la Federación Española de Aerobic y Fitness.

Personas mayores, embarazadas o asiduos al gimnasio; los pilares básicos del entrenamiento son los mismos para todos: locomoción, rotación, cambios de nivel, empujar y tirar. "**Los movimientos básicos del cuerpo humano**", resume José Carlos.

En el entrenamiento funcional la clave está en la parte central del cuerpo, el tronco, lo que los anglosajones denominan 'core'. "Si pensamos en nuestro cuerpo como un árbol, los trabajos específicos de brazos y piernas lo que hacen es engrosar las ramas. Esta disciplina persigue el fortalecimiento del 'core'", señala Mata.

Por medio de movimientos multiplanares y multiarticulares, frente a los analíticos –que definen el entrenamiento tradicional–, "**se logra un trabajo global, holístico**", añade. Los músculos que más trabajan son el transversal del abdomen, el diafragma, el suelo pélvico y los oblicuos internos. El resultado de esta modalidad es una mejora de la coordinación, el equilibrio, propiocepción y la actividad neuromuscular.

El fitness funcional no pretende sustituir a otras formas de entrenar, se trata más bien del complemento ideal, la forma de aprender a usar la fuerza ganada con las pesas (y de potenciarla), de mejorar la coordinación y la agilidad, de que **las personas "sean versátiles"**, apunta José Carlos.

Eso sí, parece que esta disciplina parte con cierta ventaja para ganar adeptos rápidamente –en Estados Unidos ya es un hecho–. "Tiene un componente lúdico muy grande, supone un reto para el que lo practica y, a la vez, los progresos son evidentes muy pronto". Además, como reclamo para las masas, "**se queman más calorías que en otras modalidades**", asegura el experto.