

Funcional ajuda no desenvolvimento de atletas

Uma palavra que está na moda: treinamento funcional. Este tipo de método traz movimentos simples baseados na rotina de cada um como levantar, agachar, girar, empurrar e entre outros.

13/10/2016 11:05:40

O treinamento funcional vem ganhando adeptos em todo o país, já que trata-se de melhorar o condicionamento físico de cada um de acordo com o sua rotina, trazendo benefícios como saúde e a estética e ainda ensina o corpo a se movimentar corretamente e de forma equilibrada.

O objetivo deste treinamento é melhorar a capacidade das pessoas de realizar as tarefas no dia a dia, sendo mais independente e eficaz. Através dele é possível fortalecer o condicionamento físico, emagrecer, melhorando a coordenação motora, além de aumentar o desempenho de atletas.

Inclusive, este treinamento para atletas é realizado de forma diferenciada, baseado na semelhança e funcionalidades com a prática desenvolvida pela pessoa. Como por exemplo os atletas de corrida, com uma combinação de gestos motores para aperfeiçoamento dos movimentos.

Os profissionais que trabalham com atletas podem contar com diferentes tipos de equipamentos para treinamento funcional , mas como em vários segmentos é preciso escolher os que têm a melhor qualidade, como encontramos na Slade Fitness. Os atletas de alto rendimento, podem perceber o aumento na sua performance logo depois de algumas aulas desta prática que utiliza equipamentos específicos e foco no seu desempenho ou até a recuperação de lesões e cirurgias.

Este tipo de prática promove um gasto calórico/energia maior, queimando até duas vezes mais, já que trabalha todos os grupamentos musculares, diferente dos treinos convencionais que priorizam de um a dois músculos por vez.

Este treinamento também é importante para prevenir lesões, como rigidez, encurtamento muscular e problemas de compensação, quando um lado do corpo tem mais força do que o outro), causadas pela limitação dos movimentos dos músculos e articulações.