



Deporte



Contenedores

FUERTEMENTE
ACTIVOS



Justificación

La adquisición de Contenedores Fuertemente Activos se presenta como una iniciativa estratégica del Ministerio de Deporte, la Dirección de Fomento y Desarrollo y el Programa Nacional de Hábitos de Estilos de Vida Saludable (HEVS), en el marco de la estrategia "Fuertemente Activos". Esta propuesta se da en la búsqueda activa de alternativas innovadoras y accesibles para fomentar la práctica regular de actividad física en la población colombiana, dirigida a todo el curso de vida y priorizando jóvenes y adolescentes de 14 a 28 años.

La incorporación de estos Contenedores Fuertemente Activos responde a la necesidad de diversificar y enriquecer las opciones de movimiento ofrecidas en los eventos masivos, acciones de promoción de la estrategia, el desarrollo del Festival Fuertemente Activos, entre otros. Estos contenedores, al ser tipo tráiler de entrenamiento móvil, añaden una dimensión dinámica y versátil a las pruebas funcionales, permitiendo la movilización efectiva de instalaciones de entrenamiento a diferentes ubicaciones geográficas.

La justificación detrás de esta adquisición radica en optimizar la experiencia de los participantes en los eventos masivos, creando un entorno que fomente la participación y la exploración de diferentes modalidades de actividad física. Los Contenedores Fuertemente Activos no solo ofrecen una plataforma para la competencia de entrenamiento funcional, sino que también constituyen un recurso móvil que puede desplazarse a distintas regiones del país, maximizando así el alcance de la estrategia "Fuertemente Activos". Además, simbolizan un compromiso con la promoción de valores como la convivencia, la empatía, la cohesión social y el compañerismo. Facilitan la realización de pruebas funcionales en entornos diversos. Se busca mejorar no solo la calidad de vida y el bienestar, sino también fortalecer la relación de los participantes con su entorno y el medio ambiente.

Introducción

El entrenamiento funcional y la calistenia han emergido como tendencias globales en los últimos años, según el American College Sport of Medicine. Este auge se debe a los múltiples beneficios que ofrecen estas modalidades, tanto para la mejora de la condición física como para el bienestar mental. Dichas prácticas no solo son eficaces y eficientes en términos de tiempo, sino también divertidas y completas, abordando diferentes capacidades físicas.

Entre los principales beneficios de estas modalidades se encuentran:

- Trabajo de la fuerza: mantenimiento y mejora del tejido muscular.
- Estimulación del sistema cardiovascular: contribuye a una mejor salud cardiovascular.
- Mejora del equilibrio y la estabilidad: aumenta la estabilidad de las articulaciones.
- Aumento de la movilidad articular: amplía los rangos de movimiento.
- Incremento del gasto energético: optimiza el gasto energético por unidad de tiempo.
- Mejora de capacidades condicionales: abordando componentes de fuerza, resistencia y equilibrio.

La estimulación de estas capacidades físicas está estrechamente relacionada con una mejor calidad de vida y estado de salud, reduciendo la incidencia

de enfermedades crónicas no transmisibles, controlando el peso y mejorando el bienestar mental.

No obstante, a nivel nacional, muchas áreas carecen del material e instalaciones adecuadas para el entrenamiento funcional y la calistenia. Por ello, el Ministerio del Deporte y el GIT de Actividad Física han identificado una oportunidad significativa para ampliar la oferta institucional a través de la estrategia "Fuertemente Activos". Esta estrategia promueve el desarrollo de la fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad, coordinación y potencia, con un enfoque especial en adolescentes y jóvenes de 14 a 28 años.

La priorización de este grupo poblacional se debe a la importancia de fomentar la actividad física desde etapas tempranas, lo cual puede establecer hábitos saludables duraderos y mejorar significativamente su calidad de vida.

La estrategia contempla la implementación de contenedores a nivel nacional, equipados con implementos especializados como barras, discos, cajas pliométricas, kettlebells, soportes y estructuras para el trabajo en suspensión. Estos contenedores facilitarán el acceso a entrenamientos efectivos y contribuirán a la promoción de hábitos de vida saludable entre los colombianos.



Implementos del contenedor

Dimensiones aproximadas por cada contenedor

- Largo 5.900 mm a 6.000 mm - Ancho (profundidad) 2.352 mm a 2.400 mm - Alto 2.200 mm a 2.590 mm
- Lámina calibre 14
- Con piso plywoold (lámina de madera prensada) pulido.
- Puerta original del contenedor con tres candados grandes de acero reforzado (candado acorazado) anti-cizalla.
- Trabajo de impermeabilización para evitar filtraciones de agua
- Trabajo de anticorrosivo con imprimación e inhibidora epóxica y finalizado con pintura.
- Cuenta con piso con viguetas metálicas transversales, terminado en madera de contenedor, cubierta en piso de caucho para tráfico pesado de 2cm de espesor.
- Dos rejillas de ventilación, dos tomas de 110v, tablero control de dos circuitos y clavija puf de 32 amp para la acometida eléctrica. Todo en tubería MT.
- Cuatro lámparas led ojo de buey de 18w
- Imagen institucional estará sujeta a las indicaciones de la oficina de comunicaciones de la entidad, en la cual estarán los logos del Ministerio del Deporte, Programa Nacional HEVS y Fuertemente Activos.



Especificaciones estructura rack por cada contenedor

- Jaulas de 'pull ups' distribuidas en el perímetro exterior
- Cuatro estaciones 'Rack Back-squat' graduables (sentadilla).
- Un 'Rack rope-climb' graduable y anillas olímpicas (cuerda, anillas y correas).

Nota: las estructuras de las estaciones deben ir por fuera del contenedor (fijas). 32 amp para la acometida eléctrica. Todo en tubería MT.



Especificaciones técnicas de la pintura

Pintura con esmalte sintético para exteriores, impermeabilizado para intemperie; muros, techo y puerta pintados interna y externamente. La pintura interna con pintura a base de aceite y capa de esmalte poliuretano, mientras que la pintura externa con una base anticorrosiva y pintado con esmalte a base de aceite y capa de esmalte de poliuretano transparente a base de agua. Debe tener propiedades 'antigraffiti'.

Nota: se deben tener en cuenta las condiciones climatológicas de cada uno de los territorios.



Especificaciones técnicas de la puerta:

Sistema de apertura dos puertas abatibles con herraje del mismo material del contenedor.

- Dimensiones aproximadas puertas: largo 2.900 mm a 3.000 mm - alto 2.200 mm a 2.590 mm
- Sistema de apertura: apertura horizontal.
- Sistema de seguridad cierre: doble pasador vertical.

Nota: los contenedores cubos 'fit' deben tener un diseño revisado y aprobado por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte, además tanto dentro como en los exteriores debe implementarse una señalética con mensajes determinados también por el mismo personal de la entidad. Dichos contenedores deben tener una garantía y mantenimiento en sitio.





Estante múltiple para: mancuernas, balones, bandas, sacos de arena, pesas rusas

Características:

- Construcción de acero sólido.
- Perfil estructural: 5.5 mm.
- Dimensiones aprox: 160 x 174 x 74 cm.
- Capacidad máxima de carga aprox: 600 kg. aprox
- Peso: 85 kg.
- Cuatro niveles (pisos) divisiones
- Cantidad: dos (2)



Contenedor de 20 pies.

Un Contenedor Fuertemente Activo

- Largo 5.900 mm a 6.000 mm. Ancho (profundidad) 2.352 mm a 2.400 mm y Alto 2.200 mm a 2.590 mm
- Lámina calibre 14

Soporte para barras de levantamiento.



- Soporte para seis barras de levantamiento.

Estante múltiple de almacenamiento



Una estante múltiple para: mancuernas, balones, bandas, sacos de arena, pesas rusas

'Rig' barras (sujetadas al exterior del contenedor)



- Jaulas de 'pull ups' distribuidas en el perímetro exterior

- Cuatro estaciones 'Rack Back-squat' graduables (sentadilla)
- Un 'Rack rope-climb' graduable y anillas olímpicas (cuerda, anillas y correas)

Discos olímpicos de 10lbs-15lbs-25lbs-35lbs-45lbs



- Seis discos olímpicos 10 lbs encauchetados de 450 mm de diámetro
- Seis discos olímpicos 15 lbs encauchetados de 450mm de diámetro
- Seis discos olímpicos 25 lbs encauchetados de 450mm de diámetro
- Cuatro discos olímpicos 35 lbs encauchetados de 450mm de diámetro
- Tres discos olímpicos 45 lbs encauchetados de 450mm de diámetro

Barras olímpicas



- Tres barras olímpicas de 45 lb con rodamiento
- Tres barras olímpicas de 35 lb con rodamiento

Seguros de barras



- Seis pares de clips

Pesas rusas



- Dos pesas rusas 6kg hierro fundido
- Dos pesas rusas 8kg hierro fundido
- Dos pesas rusas 12kg hierro fundido
- Una pesa rusa 16kg hierro fundido
- Una pesa rusa 20kg hierro fundido

Colchonetas



- 10 colchonetas, 180cm 60cm 1.5cm de espesor

Abmat



- 10 abmat 36cm 30cm 7.2cm

Mancuerna hexagonal



- Seis mancuernas de 5lb hexagonales encauchetadas.
- Cuatro mancuernas de 10lb hexagonales encauchetadas.
- Seis mancuernas de 15 lb hexagonales encauchetadas.
- Seis mancuernas de 20 lb hexagonales encauchetadas.
- Cuatro mancuernas de 25 lb hexagonales encauchetadas.
- Dos mancuernas de 35 lb hexagonales encauchetadas.
- Dos mancuernas de 45 lb hexagonales encauchetadas.

Balones medicinales



- Cuatro balones de 4kg caucho de alta resistencia texturizado, interior de caucho molido. 25cm de diámetro
- Cuatro balones de 7kg caucho de alta resistencia texturizado, interior de caucho molido. 26.5cm de diámetro.
- Dos balones de 10kg caucho de alta resistencia texturizado, interior de caucho molido. 28cm de diámetro

Anillas olímpicas



- Tres anillas olímpicas. Anillas en madera 23cm de diámetro. Longitud de reata 515cm

Timer



- Un reloj 'timer' de entrenamiento funcional.

Rope climb



- Una cuerda ascenso 'rope-climb', 10kg. Grosor de cuerda 1.5 pulgadas. 5 mts de longitud, poliéster, con su respectivo anclaje.

Soporte de push ups



- Tres soportes de 'push ups', en resina.

Rueda abdominal



- Una rueda abdominal, plástico con recubrimiento de caucho. Manillares en caucho.

Barras paralelas



- Dos paralelas de fondos. Medidas: largo 38cm, ancho 64cm: 80cm.

Bandas de poder



- Una banda de poder roja 15-25 lbs de tensión.
- Una banda de poder negra 25-50 lbs de tensión.
- Una banda de poder morada 50-75 lbs de tensión.
- Una banda de poder verde 100-120 lbs de tensión.

Escalera de coordinación



- Una escalera de coordinación, en recta.

Caja pliométrica



- Una caja pliométrica de madera de 20 pulgadas, 24 pulgadas, 30 pulgadas.

Cuerda de velocidad



- Cinco cuerdas de velocidad.
- Lazos de velocidad en guaya recubierta en plástico con rodamientos.

Battle rope



- Una 'battle rope' 10 mts

Ejercicios y entrenamientos.

La versatilidad de los movimientos que se pueden realizar con los implementos presentados en este catálogo permite abordar un entrenamiento integral, adaptable a diferentes niveles de condición física y objetivos específicos. Desde ejercicios básicos de fuerza y resistencia, hasta trabajos específicos para la mejora de la movilidad articular. Cada implemento como pesas, mancuernas, cuerdas de salto y cajones de pliometría, cuerda de batida, y estructuras fijas ofrece múltiples posibilidades para trabajar el cuerpo de manera funcional y segura. A continuación, se presenta una serie de ejemplos visuales que ilustran cómo utilizar cada uno de estos elementos para maximizar el rendimiento, respetando siempre los principios de biomecánica, técnica y progresión.

Banded pull apart



Power clean



Depth Jump (Salto de profundidad desde el cajón)

Caja
pliométrica



Burpee Box Jump (Burpee con salto al cajón)

Caja
pliométrica



Med Ball Push Press

Balones
medicinales



Kettlebell Deadlift (Peso muerto con kettlebell)



Pesas rusas



Kettlebell Turkish Get-Up (Levantamiento turco con kettlebell)



Pesas rusas



Box Step-Up (Subida al cajón)



Caja
pliométrica



Russian Twist (Giros rusos con balón)



Balones
medicinales



Colchonetas



Med Ball Slams (Golpes de balón contra el suelo)



Balones
medicinales



Dumbbell pullover



Mancuerna
hexagonal



Dumbbell Thruster (Sentadilla con press usando mancuernas)



Mancuerna
hexagonal



Dumbbell Clean (Limpio con mancuerna)



Mancuerna
hexagonal



Dumbbell Snatch (Arranque con mancuerna)



Mancuerna
hexagonal



Depth Jump



 Balones
medicinales

 Caja
pliométrica

Deadlift (Peso muerto)



 Discos
olímpicos

 Barras
olímpicas

 Seguros
de barras

Med Ball Clean

 Balones
medicinales



The Power Clean and Push Jerk



 Discos **olímpicos**

 Barras **olímpicas**

 Seguros **de barras**

High-Pull kettlebell



 Pesas **rusas**

Back squat



 Discos **olímpicos**

 Barras **olímpicas**

 Seguros **de barras**

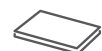
Wall Ball (Lanzamiento de balón contra la pared)



Balones
medicinales



Med Ball Sit-Up (Abdominales con balón medicinal)



Colchonetas



Balones
medicinales



Kettlebell Front Squat (Sentadilla frontal con kettlebells)



Pesas rusas



Banded shoudelr press



Push Press



Lateral plank rotation(Plancha lateral con rotacion)



90/90 hip rotation (rotación cadera)



Hollow rocks



Glute bridge (puente de gluteo)





Con esta batería de movimientos se pueden generar las sesiones de entrenamiento que respondan a las necesidades y objetivos planteados en el entrenamiento del día. Es importante aplicar los principios y métodos establecidos para la selección de los ejercicios y el desarrollo de la sesión.

Descripción de métodos Fuertemente Activos.

Entrenamiento del día

El programa de entrenamiento está compuesto por múltiples sesiones individuales denominadas entrenamiento del día (EDD), concepto adaptado del inglés Workout of the Day (WOD). Este es el entrenamiento que se realiza día a día y debe ser diferente en cada sesión, ya que el entrenamiento funcional tiene como principio la variedad. La combinación de diferentes ejercicios, series,

repeticiones, elementos y modalidades da una multitud interminable de combinaciones para los entrenamientos, por ello, este puede ser adaptado a diferentes niveles. A continuación, se mencionan algunos aspectos generales para tener en cuenta:

- Duración: cada entrenamiento del día debe ser de mínimo 30 minutos y máximo 60 minutos de acuerdo con el método de entrenamiento a implementar y los objetivos propuestos.
- La intensidad del esfuerzo: durante el EDD la intensidad del esfuerzo será de moderada a vigorosa de acuerdo con la escala de percepción del esfuerzo de Borg modificada que va 0 a 10. Esto garantiza un nivel adecuado de desafío para cada participante, promoviendo el progreso y la mejora continua de la condición física.
- Adaptación según nivel y edad: se tendrá en cuenta la condición física (nivel principiante, intermedio y avanzado) y el curso de vida (joven, adulto y persona mayor); esto permite ajustar el entrenamiento a las condiciones particulares de los usuarios, y que a su vez

puedan beneficiarse de dicha practica.

- Frecuencia: Para optimizar los resultados en cuanto a ganancia de fuerza, y mejora de las diferentes capacidades condicionales, se sugiere tener una frecuencia 2 a la semana. Esto puede variar en los grupos regulares y no regulares. Es importante incentivar y fomentar en los usuarios la regularidad y la adherencia en el proceso de entrenamiento.
- Estructura del entrenamiento del día (EDD): Cada sesión de Entrenamiento del Día se dividirá en las siguientes fases:
- Fase Inicial: Calentamiento dinámico para preparar el cuerpo para el ejercicio.
- Skill: Desarrollo de habilidades específicas o técnica de movimientos.
- Fase Central: Parte principal del entrenamiento, que puede incluir circuitos, intervalos, o ejercicios de fuerza y acondicionamiento.
- Fase Final o Vuelta a la Calma: Ejercicios de estiramiento y relajación para ayudar a la recuperación muscular y prevenir lesiones.

Métodos de entrenamiento

Los métodos de entrenamiento se utilizan para consolidar los principios de entrenamiento y tiene un objetivo determinado dentro de una planificación, estos deben ir acorde a con la planeación y el entrenamiento del día; para ello se debe tener presente el control de la intensidad, volumen y recuperación.

Tabata

El protocolo Tabata consiste en realizar una sesión

de entrenamiento de tan solo 4 minutos en total, lo que lo convierte en muy atractivo para todo tipo de público.

Esos 4 minutos de Tabata se componen de 8 repeticiones de 20 segundos de máxima intensidad. Cada repetición va seguida de un descanso de 10 segundos totalmente pasivo, que apenas da tiempo para recuperarse.

Siempre se realizan 8 repeticiones en la sesión, pero según el número de ejercicios diferentes que se realicen, se repetirá más o menos veces cada uno de los ejercicios. Si solo eliges un ejercicio, se repetirá el mismo 8 veces. Pero si eliges dos ejercicios, se repetirá cada ejercicio 4 veces, etcétera.

EMOM (Cada minuto en el minuto)

Este método de entrenamiento consiste en realizar un cierto número de movimientos, cada intervalo tiene la duración de 1 minuto. Después de realizar la serie dentro de los 60 segundos es posible descansar el resto del tiempo hasta que se termine el minuto, es decir, quien complete los movimientos propuestos descansará más rápidamente.

AMRAP (Tantas rondas - repeticiones como sea posible)

Es un método de entrenamiento cuyo objetivo es completar el número máximo de repeticiones o rondas dentro de un tiempo predeterminado. Este método se centra en el tiempo, el cual se compone de determinados números de movimiento o ejercicios con determinadas repeticiones por el tiempo establecido.

FUNDAMENTAL BODYWEIGHT EXERCISES (Ejercicios fundamentales con el peso corporal)

Comprende ejercicios básicos y multiarticulares con el peso corporal. Estos tienen como objetivo principal el desarrollo de la fuerza y control corporal, a través del dominio de ejercicios ejecutados de manera correcta. Ejercicios como push ups, sentadillas, zancadas, dominadas, fondos, etc... Los cuales son ideales para familiarizarse con la ejecución.

STATIC STEADY CYLCES (Ciclos estáticos regulares)

Entrenamiento con el objetivo puesto en elementos estáticos (en contracción isométrica) como Front lever, back lever, handstand. Se incluyen progresiones para variar la intensidad y palancas.

Recomendaciones de seguridad para el entrenamiento.

Para optimizar la experiencia de los usuarios en la practica de actividad física, a través del uso del contenedor Fuertemente Activos, es indispensable tener en cuenta algunas recomendaciones para disminuir la aparición de lesiones e imprevistos en la salud de los participantes.

- Mantener una postura neutra: Explicar la importancia de mantener la alineación correcta de la columna vertebral y una activación adecuada del core. Instruir sobre la respiración

coordinada con los movimientos para evitar tensiones innecesarias.

- Cuidado de la columna vertebral: La columna debe mantenerse en una posición neutral en ejercicios de carga axial (como peso muerto o sentadillas). Se debe evitar la hiperextensión o flexión excesiva, ya que esto compromete la estabilidad vertebral.
- Cuidado articular: Mantener alineadas las articulaciones durante los movimientos, evitando desviaciones o movimientos con rangos excesivos (valgo, varo, hiper-extensión, e hiper-flexión).
- Biomecánica y técnica: Enfatizar la ejecución correcta basada en principios biomecánicos, evitando rangos articulares extremos y sobrecargas inapropiadas. Destacar puntos clave como la estabilidad articular y la simetría en el movimiento respondiendo a las particularidades de la población.
- Activación del general y cadenas estabilizadoras: Antes de cualquier tipo de actividad es importante incrementar la temperatura corporal y aumento de la frecuencia cardíaca. Esto no solo previene lesiones, sino que mejora la eficiencia del movimiento.
- Técnica de respiración: Enseñar a los participantes a coordinar la respiración con la fase del movimiento para evitar aumentar la presión intraabdominal o la tensión muscular excesiva. Por ejemplo, exhalar en la fase concéntrica y mantener la inhalación en la excéntrica.

- Uso adecuado de progresiones: Incluir variaciones de dificultad para cada movimiento. Por ejemplo, se pueden trabajar algunos ejercicios con rangos de movimiento reducidos o asistidos con bandas elásticas.
- Aumento gradual de la carga: Incrementar la carga progresivamente, siguiendo el principio de sobrecarga controlada que pueda generar adaptaciones fisiológicas optimas.
- Selección oportuna de ejercicios: Ejercicios complejos como clean and jerk, snatch, muscle ups, saltos a la caja, entre otros, deben ejecutarse con precaución para preservar la integridad de los participantes.
- Acompañamiento oportuno: El integrante del equipo HEVS, brindará diferentes opciones para el desarrollo de los diferentes movimientos con el fin de que el usuario lleve a cabo la actividad física de acuerdo a su condición física y nivel de tolerancia actual.
- Síntomas anómalos: Solicitar a los usuarios que, en caso de percibir algún síntoma como mareo, palpitaciones o sudoración excesiva, entre otras, lo comunique de inmediato.
- Planificación: Tener presente el planteamiento del entrenamiento del día (EDD).
- Población Objetivo: Ajustar las variables del entrenamiento según el tipo de población en la sesión Fuertemente Activos.
- Fases de la Sesión: Completar todas las fases de la sesión para minimizar el riesgo de lesión.
- Manejo de la Intensidad: Utilizar la escala de percepción del esfuerzo (RPE) para monitorizar la intensidad.

- Uso Apropiado: Usar correctamente los implementos y el contenedor.
- Higiene Personal: Asegurarse de que todos los usuarios usen toalla personal.
- Hidratación: Verificar que cada usuario lleve su hidratación.

Cuidado del contenedor e implementación deportiva.

- Uso de los implementos: Instruir sobre la colocación suave del material. Explicar que el lanzamiento o golpe de los implementos no solo los daña, sino que también puede causar lesiones a los participantes.
- Organización: Organizar cada elemento donde corresponda de manera acorde
- Limpieza Regular: Limpiar los implementos y el contenedor después de cada uso para evitar acumulación de suciedad.
- Inspección y Mantenimiento: Revisar el equipo periódicamente para detectar y reparar daños.
- Almacenamiento Adecuado: Guardar los implementos en un lugar seco y ventilado.
- Uso Correcto: Capacitar y educar a los usuarios para usar el equipo de manera correcta.
- Revisión de Componentes: Verificar y ajustar componentes móviles regularmente.
- Mantenimiento de Barras y Pesas: Lubrica las barras y asegura que los discos estén bien ajustados.
- Cuidado de Bandas y Balones: Mantén bandas y balones alejados de superficies afiladas y del sol.



- Protección de Cajas Pliométricas: Revisar las cajas pliométricas y asegurarse de que estén en buen estado.
- Registro y Control: Llevar un registro de mantenimientos y revisiones.
- Evitar Sobrecarga: No exceder los límites de peso recomendados para los implementos.
- Reparación Inmediata: Reparar daños o fallos de inmediato para evitar problemas mayores.
- Revisión de Bandas y Cuerdas: Verifica que las bandas y cuerdas no estén dañadas antes de iniciar el EDD.
- Rotación de Equipos: Rotar los implementos y hacer uso homogéneo del equipo resulta importante para distribuir el desgaste..

Sección de preguntas frecuentes. (Justificación)

¿Qué edades se pueden beneficiar del contenedor?

Las sesiones de entrenamiento a través de los EDD (Entrenamiento del día) estarán diseñadas para toda la población, respondiendo a las particularidades y diferencias de edad de los participantes. Por ello las sesiones estarán dirigidas por el personal competente denominado monitor fuertemente activos.

¿Se necesita experiencia previa para entrenar en este complejo?

No. Todos los movimientos cuentan con versiones más sencillas para que todos puedan experimentar

el entrenamiento funcional y calistenia, por ello el monitor fuertemente activos realizara un tamizaje inicial para ajustar las diferentes variables del entrenamiento.

¿Es de uso libre?

Si, sin embargo, su uso es exclusivo durante las sesiones EDD (Entrenamiento del día) dirigidas por el monitor. Tendremos horarios establecidos para su uso y aprovechamiento.

1. ¿Qué es el entrenamiento funcional y cómo se diferencia de otros tipos de entrenamiento?

El entrenamiento funcional se centra en movimientos que imitan las actividades diarias y deportivas, mejorando la fuerza, la flexibilidad y la coordinación. A diferencia de otros tipos de entrenamiento que pueden enfocarse en músculos específicos, el entrenamiento funcional trabaja múltiples grupos musculares de manera integrada, promoviendo un rendimiento más eficiente y una mejor prevención de lesiones.

¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento funcional?

El entrenamiento funcional mejora la fuerza, la estabilidad y la movilidad, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento deportivo. Además, ayuda a prevenir lesiones al fortalecer los músculos estabilizadores y mejorar la coordinación y el equilibrio. Esto es especialmente beneficioso para deportistas que requieren movimientos complejos y dinámicos en su disciplina.

¿Cómo puedo empezar con un programa de entrenamiento funcional?

Para comenzar con un programa de entrenamiento funcional, es recomendable realizar una evaluación inicial para identificar tus necesidades y objetivos específicos. A partir de ahí, puedes diseñar un plan de entrenamiento que incluya ejercicios básicos como sentadillas, planchas y levantamientos, progresando gradualmente en intensidad y complejidad. Considera trabajar con un entrenador certificado para asegurarte de que estás realizando los ejercicios correctamente y de manera segura.



Ministra del Deporte

Luz Cristina López Trejos

Viceministro del Deporte

Manuel Emilio Palacios Blandón

Desarrollo y técnica de contenidos:

Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física

Ministerio del Deporte

Nubia Yaneth Ruiz Gómez

Jenny Adriana Serrato Tamayo

Alfredo Jose Álvarez Bray

Santiago Felipe Méndez Castillo

Fran Wilberto Jiménez Montaña

Eduin David Camacho Franco

**Coordinadora Grupo Interno de Trabajo de
Actividad Física**

Nubia Yaneth Ruiz Gómez

Director Fomento y Desarrollo

Carlos Anibal Peralta Carrillo

Diseño gráfico y diagramación

Jorge Elías Forero Carrillo

Fotografía

José David Otálora Muñoz

Diego Alejandro Rivera Hernandez.



Deporte



Contenedores Fuertemente Activos.

