

## **Coluna do Dedé - Treinamento Funcional**

### **Coluna do Dedé**

Postado em: 09/08/2017

A Coluna do Dedé aborda o tema: Treinamento Funcional, venha conhecer um pouco desta modalidade que está bombando na Coordenação de Esportes. Saiba quais os princípios deste treino e as metodologias de aula. Queremos vocês aqui conosco. #Vemprafuncel #Circuitão

Fundação Celepar  
Coordenação de Esportes

Coluna do Dedé

09 de agosto de 2017, quarta-feira.

Benevolente dia nação funcelina, levante-se da cadeira e realize 10 flexões e 50 polichinelos para afugentar esta preguiça robusta que habita em vós. Lets go.

Ufa! Agora que aumentamos nosso fluxo sanguíneo, aceleramos nosso batimento cardíaco e fizemos a oxigenação cerebral, podemos voltar a calma lendo a coluna mansamente que aborda o tema: Treinamento Funcional.

### **CAPÍTULO 11 - TREINAMENTO FUNCIONAL**

Vocês sabem o que é o treinamento funcional? Quais são os princípios deste treino? Sabia que na Coordenação de Esportes é uma modalidade que está bombando?

O treinamento funcional é um método mais dinâmico e diversificado comparado aos treinos convencionais que encontramos na academia. É um treino caracterizado por mesclar diferentes capacidades físicas em um único exercício. O objetivo é executar movimentos que trabalham a força muscular, sistema cardiorrespiratório, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora.

Vamos lá, agora faça 10 burpes e 20 agachamentos.  
Como você está se sentindo? Infatigável? Ou exausto?

Os benefícios do treino funcional, além da tonificação muscular, implica numa maior complexidade do movimento e no envolvimento de várias capacidades físicas. Isso faz com que o organismo tenha um gasto energético muito maior, além de trazer grandes contribuições, como a melhora da flexibilidade e o emagrecimento. Isso tudo além de motivação e da elevada autoestima.

Agora para ficar mais claro, explicarei como é uma aula de funcional. Mas antes, faça 20 abdominais e 20 segundos de prancha. Estamos quase concluindo a aula hein!

Os exercícios convencionais da academia são transferidos para os funcionais, ou seja, em vez de realizarmos o supino, executamos a flexão. No lugar do leg press, fazemos o agachamento, e assim

por diante.

Logo após, os exercícios do core onde acontece a concentração do trabalho do centro do corpo para as extremidades, facilitando o aprendizado e a melhoria da consciência corporal.

E na sequência os treinos em bases instáveis para melhorar a reação do nosso corpo com relação a situações de adversidade.

Agora moçada, uma sequência só: 10 flexões, 50 polichinelos, 10 burpes, 20 agachamentos, 20 abdominais e prancha.

Finalizamos o aquecimento!

Para saber o que mais existe neste treino que já é um sucesso na Coordenação de Esportes, dê um pulinho aqui nas segundas e quartas-feiras 18h30, ou, terças e sextas-feiras 11h45.

Nós esperamos por você com muita alegria e cheios de novidades.

André Lang  
Coordenação de Esportes