

DOI: <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v4i8.276>

**Fisicoculturismo estructural funcional.
Una forma diferente de concebir, practicar el culturismo y el acondicionamiento físico**

**Functional structural fisicoculturism.
A different way to conceive, practice culturism and physical conditioning**

Ramón Valle
Culturismofuncional@gmail.com
Academia de escultura física Falcón Power
Venezuela
<https://orcid.org/0000-0003-1549-179X>

Recibido: 25 de enero del 2019
Aprobado: 01 de marzo del 2019

RESUMEN

La investigación tuvo por objetivo diseñar una propuesta sobre fisicoculturismo estructural funcional como alternativa de concebir y practicar el culturismo y el acondicionamiento físico. El deportista asume una nueva concepción de entrenar en un enfoque que procura trabajar sobre la funcionalidad del musculo, ejercitarlo para que este cumpla la función anatómica natural correspondiente. Se trabajó metodológicamente desde la perspectiva de la investigación holística. El fisicoculturismo funcional se rige por los principios: 1. Función muscular similar. 2. Orden muscular. 3. Prioridad muscular. Entre las principales conclusiones se tiene que el principal objetivo que se persigue es trabajar el musculo desde el principio de su funcionalidad, ejercitándolo según la función correspondiente, por ejemplo tensión o extensión, así se podrá realizar una biomecánica armónica, permitiendo proveer al musculo de un movimiento natural acompañado de la ejercitación estimulante de su atrofia estética.

Descriptor: Actividad de tiempo libre; educación física; medicina deportiva; fisiología humana; biología humana.

+

ABSTRACT

The objective of the research was to design a proposal on functional structural bodybuilding as an alternative to conceive and practice bodybuilding and physical conditioning. The athlete assumes a new conception to train in a focus that seeks to work on muscle functionality, exercise it so that it fulfills the corresponding natural anatomical function. Methodologically worked from the perspective of holistic research. The functional bodybuilding is governed by the principles: 1. Similar muscular function. 2. Muscular order. 3. Muscular priority. Among the main conclusions is that the main objective pursued is to work the muscle from the beginning of its functionality, exercising it according to the corresponding function, that is, tension or extension, this way a harmonic biomechanics can be realized, this way a harmonic biomechanics can be realized accompanied by the stimulating exercise of its aesthetic atrophy.

Descriptors: Leisure time activities; Athletics education; Sports medicine; Human physiology; Biologie humaine.

INTRODUCCIÓN

La actual investigación inicia desde la experiencia desde el transitar como atleta de la halterofilia, aunque inclinado a la práctica ocasional del culturismo, desde la ingenuidad adolescente percibía que el desarrollo muscular reseñado en las revistas especializadas del culturismo, eran concebidos de forma natural en los deportistas que servían como modelos, lo cual generó la inclinación por emular aquellos cuerpos como lo indicaban las revistas, solo con ejercicio y alimentación balanceada. Años más tarde había abandonado la práctica de la pesa olímpica, girando hacia el culturismo de competición, fue cuando me entere que los músculos que miraba en otros culturistas, no eran tan solo alimento y entrenamiento; siendo desilusionante, sin embargo, surgió la motivación en creer que se podía obtener resultados en el desarrollo muscular de otra manera natural.

Aunado a lo planteado, desde el rol de entrenador personal de culturismo, se inició un proceso de observación en como los culturistas realizaban sus entrenamientos, observándose que dos atletas en formación, hacían flexión de brazo con barra o curl con barra, uno tenía un apreciable desarrollo en sus bíceps y el otro no tanto. Pero el

detalle del caso que llamo la atención, fue que el culturista de mayor desarrollo en los brazos manejaba menos peso que el de menor desarrollo. Entonces surgió la pregunta ¿por qué el de menor desarrollo muscular en el bíceps podía levantar mayor cantidad de peso que el de mayor desarrollo en los bíceps?

Precisamente este caso impulsó a observar aún con mayor detenimiento a los participantes para tratar de obtener las respuestas a la interrogante planteada, pero ahora más objetivamente. De ese modo, se inició un proceso de observación y registro, sobre la forma que adoptaban sus cuerpos en el momento de realizar los ejercicios, con el fin de correlacionar si este era un factor determinante en el desarrollo del musculo. Aunque estaba claro que el entrenamiento no es el único factor que influye en el desarrollo muscular; el interés investigativo fue enfocado exclusivamente hacia el modo de entrenamiento de los culturistas.

Lo planteado hasta ahora, fue complementado con teorías como el estructuralismo y funcionalismo, aplicados al entrenamiento del culturismo, De sus postulados se tomó en primer lugar que la lengua es un sistema, es decir, compuesto por una estructura total, y que además existe un estudio diacrónico o histórico y otro sincrónico o en un tiempo específico. En el estudio de la estructura diacrónica la acción la determina la historia y en el estudio sincrónico la acción la determina la función contextual. Así mismo, el valor o la definición de los elementos viene dado por la relación de oposición de todos los elementos, es decir, " su identidad es ser lo que los demás no son".

Un punto importante sobre el Estructuralismo, es que todo lo existente lo concibe como un sistema o una estructura; ambos términos usados con frecuencia como sinónimo, no obstante para el caso actual de investigación, se usa el término "estructura". Desde la premisa planteada, se observó que existe, en primer lugar, una interrelación, indicando un objetivo común de todo el conjunto, sin embargo el valor de los elementos lo determina la posición y las relaciones que se establece entre ellos, es a lo que entre otras cosas, se refiere Ferdinand Saussure, al mostrar dos tipos de estudios: el diacrónico o histórico, y el sincrónico o en un tiempo específico.

Es decir, que habla de dos tipos de estructuras, pues, metódicamente, este paradigma,

persigue observar las relaciones de los elementos que componen el conjunto, ya sea de tipo diacrónico o histórico, o de tipo sincrónico o en un tiempo específico. Este último, que es donde está inserto el modelo de entrenamiento “Fisicoculturismo estructural funcional”, por cuanto en este tipo de estructura, los elementos cumplen primero su función inherente, porque de esta manera, consiguen el objetivo común del conjunto, extrapolando esta teoría al entrenamiento funcional, se aplica específicamente a la estructura muscular esquelética del ser humano, se puede afirmar que las relaciones de los músculos tampoco están establecidas de antemano y que pueden cambiar constantemente.

Es de destacar que el cuerpo humano en su proceso evolutivo adquirió su postura bípeda, características y la estructura fisiológica que nos distingue del resto de las especies. Además, dentro de la especie humana existen diferencias en algunos aspectos, en cuanto al género: masculino y femenino. En el género femenino se destaca las caderas, punto de unión de los miembros inferiores. Por su parte, en el masculino se destaca los hombros, punto de unión de los miembros superiores. Al observar ambos cuerpos, el femenino posee hombros angostos en relación con las caderas; el masculino por el contrario, posee caderas angostas, en relación con los hombros. Estas diferencias físicas son, producto de rol que asumieron ambos géneros al momento de crear sociedad; pues el de la mujer entre otras funciones fue el de receptora y reproductora de la especie; por su parte el del hombre está entre otros, proveer y proteger.

El hombre para proveer y proteger, desarrolló una forma peculiar de actuar en su defensa y ataque, para lo cual contó con su única herramienta “la anatomía fisiológica” de todo su cuerpo. Conjunto total de órganos, aparatos y sistemas, del que se destaca “el aparato locomotor”, conformado por huesos, articulaciones y los músculos; siendo estos últimos los “responsables principales de la movilidad, pero al mismo tiempo de la elasticidad, por cuanto la simple postura erguida necesita de la colaboración de numerosos músculos que merced a su tensión continua – tono, permiten mantener sin cansancio una posición determinada. Así, los músculos, no son solo elementos

dinámicos sino también estáticos"

Ahora bien, del mismo modo que en una estructura social, estos órganos, sistemas y aparatos; también se interrelacionan con un fin. De igual forma, el valor de cada uno de ellos queda establecido por la posición y sus relaciones con los demás miembros del conjunto, es decir, este valor y el lugar que ocupa un miembro en el conjunto, lo determina la relación que decidieron; tal cual, como en un organismo social a través de un orden jerárquico, donde el líder elegido ocupará la posición más estratégica y relevante.

Para el caso específico, se hace referencia al aparato locomotor, el que ocupa este liderazgo, posición estratégica y de control sobre buena parte de esta estructura, es nada más y nada menos que el hombro. Razón por la cual, necesariamente se debe identificar, conocerlo más en detalle y prestarle atención, para lograr en buena medida, la autonomía funcional de los principales músculos esqueléticos, para lo cual es importante que el instructor o entrenador posea un conocimiento integral que le permita orientar al atleta a los fines que este persigue, en este sentido, (Aldana y Piña, 2017) señalan que

Es de resaltar el conocimiento que debe tener el instructor a la hora de dirigir a los atletas en la práctica del culturismo, debido que este involucra el acondicionamiento con pesas, así como la nutrición. Ambos varían de acuerdo a las necesidades del cliente, por cuanto pueden existir quienes pretendan rebajar de peso o grasa corporal, mientras que pueden existir quienes quieren aumentar de peso o masa muscular. (p. 175).

Desde lo abordado, se visualiza la importancia de trabajar estructuralmente en el culturismo, con la finalidad de lograr objetivos y metas planteadas por los atletas, siendo importante la orientación para tal fin por parte de los entrenadores, de ese modo, se hace una presentación del trabajo investigativo sobre fisicoculturismo estructural funcional, del cual en los siguientes apartados, se presentará como una alternativa para el entrenamiento culturista en función de trabajar el cuerpo humano en función de estructurar una figura simétrica sin la necesidad de someter el organismo al levantamiento excesivo de pesos que podrían generar lesiones en los practicantes,

sobre todo cuando se practica el culturismo como medio para esculpir la figura y no como culturismo del alta competencia, constituyéndose el actual trabajo investigativo en una alternativa a los modelos convencionales de entrenamiento.

Objetivo de la investigación

Diseñar una propuesta sobre fisicoculturismo estructural funcional como alternativa de concebir y practicar el culturismo y el acondicionamiento físico.

REFERENCIAL TEÓRICO

Funcionalismo – Estructuralista

El funcionalismo estructuralista desde la perspectiva de Talcott Parsons, percibe la sociedad en capacidad de autorregularse para lograr objetivos planteados, de allí que los sujetos seleccionan los medios más efectivos para alcanzar una meta. En este sentido, (Parsons, 1965) plantea el sistema AGIL:

1. Adaptación. Todo sistema debe satisfacer las exigencias externas. Debe adaptarse a su entorno y adaptar el entorno a sus necesidades.
2. Goal (Metas). Todo sistema debe definir y alcanzar sus metas primordiales.
3. Integración. Todo sistema debe regular la interrelación entre sus partes constituyentes.
4. Latencia. Todo sistema debe proporcionar, mantener y renovar la motivación de los individuos y las pautas culturales que crean y mantienen la motivación

El esquema AGIL relacionado al fisicoculturismo, permite que el deportista adapte un estilo de entrenamiento basado en la funcionalidad del musculo, diferenciándose así, de prácticas similares donde se aprecia en mayor grado el levantamiento de pesos o repeticiones de un determinado ejercicio, esto permite que definir metas concretas a lograr en un determinado tiempo, mediante la implementación del fisicoculturismo funcional, para lo cual es necesario la integración del deportista consigo mismo (mente), modelamiento muscular (cuerpo) y metas (escultura muscular), para así encontrar la motivación al logro para el trabajo sistemático, disciplinado, progresivo, del fisicoculturismo, trabajado este desde lo funcional del musculo.

El estructuralismo desde la vertiente de Claude Gustave Lévi-Strauss, presenta la relación estructural de los fenómenos sociales desde la lingüística a los mismos, es decir, se establece un sistema que comunica al mundo las relaciones que lo hilvanan para construir un objeto que permite edificar en el imaginario social un fenómeno que es aprensible al conocimiento humano, en este sentido, (Lévi-Strauss, 1958), expone lo siguiente:

Sin reducir la sociedad o la cultura a la lengua, cabe iniciar esta “revolución copernicana” [...] que consiste en interpretar la sociedad en su conjunto en función de una teoría de la comunicación. Ya hoy, esta tentativa es posible en tres niveles: porque las reglas del parentesco y del matrimonio sirven para asegurar la comunicación de mujeres entre los grupos, así como las reglas económicas sirven para asegurar la comunicación de los bienes y los servicios, y las reglas lingüísticas, la comunicación de mensajes. Estas tres formas de comunicación son, al mismo tiempo, formas de intercambio, entre las cuales, manifiestamente, existen relaciones (puesto que las relaciones matrimoniales se acompañan de prestaciones económicas, y el lenguaje interviene en todos los niveles). Es entonces legítimo ver si entre ellos existen homologías, y cuáles son las características formales de cada tipo tomado aisladamente y de las transformaciones que permiten pasar de uno a otro. (p. 76).

Relacionando lo planteado con el fisicoculturismo funcional propuesto en la actual investigación, se presentan tres niveles conformados por el deportista, biomecánica del ejercicio, lenguaje corporal. El deportista asume una nueva concepción de entrenar en un enfoque que procura trabajar sobre la funcionalidad del musculo, ejercitarlo para que este cumpla la función anatómica natural correspondiente, sin ejecutar para tal fin, movimientos bruscos, así como el levantamiento de pesos excesivos sin que ambos aporten beneficios reales, allí entra la biomecánica del cómo ejecutar el movimiento correctamente, para lo cual es imprescindible que exista una comunicación interior entre el deportista y movimiento que ejecuta.

El tercer nivel se ve correspondido por el lenguaje corporal que emite el deportista una vez que ha cumplido efectivamente los niveles anteriores, implicando comunicar al mundo una musculatura estructurada en función de la funcionalidad anatómica natural. Es así que se toma desde la esencia de la teoría estructuralista, la relación conexas

entre el deportista, biomecánica, y lenguaje corporal como un emisor en capacidad de comunicar la importancia de trabajar efectivamente el cuerpo humano, en relación de conformar un sistema armónico, estilizado, como figura corpórea estética comunicativa.

METODOLOGÍA

Se trabajó desde la perspectiva de la investigación holística, la cual es presentada por (Barrera de Hurtado, 2000) como

La investigación holística trabaja los procesos que tienen que ver con la invención, con la formulación de propuestas novedosas, con la descripción y la clasificación, considera la creación de teorías y modelos, la indagación acerca del futuro, la aplicación práctica de soluciones, y la evaluación de proyectos, programas y acciones sociales, entre otras cosas. (p. 14).

Desde lo planteado, se trabajó en la actual investigación, en donde se partió desde la autorreflexión del investigador, concebida desde su praxis profesional como atleta y luego como entrenador en el área del culturismo, donde se destacan más de veinte años de experiencia en el campo, aunado a las observaciones realizadas a los deportistas, se logró evidenciar que aquellos que trabajan la musculatura de modo funcional y estructural, lograban escupir mejor la figura, aunado a que potenciaban mayor fuerza, esto indujo a la realización de hipótesis sobre cómo era posible tal actuación, de ese modo, nace la propuesta del fisicoculturismo estructural funcional, el cual se presenta en el actual trabajo en una fase proyectiva, es decir, se presenta la descripción de los músculos en composición de una rutina de trabajo, la cual, podrá ser medida y validada en la fase interactiva de la investigación holística, para luego ser evaluada y conocer así, su impacto o aportes en los atletas.

RESULTADOS

En función de presentar la propuesta sobre fisicoculturismo estructural funcional, se describen los siguientes aspectos:

Principio base y algunos recursos para obtener la forma y la función del musculo.

Lo primero que se debe conocer y aplicar es la acción del musculo que ejercita, lo cual se llamará *función*. Lo segundo es adoptar la posición adecuada o que asegure y

permita aplicar precisamente la función del musculo, la cual se llamará *forma*. La función es el componente sustancial y objetivo, la forma es electiva, sujeta a cambios por parte del instructor, incluso por el mismo participante, solo con la condición de que la forma elegida se dirija en la medida de lo posible, a bloquear la intervención y el control del resto de los músculos, y pueda conseguir cumplir la acción propia del que se ejercita, además, una vez adoptada la posición, no debe modificarla, aunque no complete el número de repeticiones exigidas, y ya casi no pueda mover el peso.

Función

Se detalla cómo funciona este primer componente:

1. Todo ejercicio consta de dos fases: *la positiva y la negativa*. La primera la realiza cuando aplica la fuerza al peso hasta lograr en el recorrido, que puede ser ascendente o descendente, (de acuerdo con el ejercicio) completar al máximo o en su totalidad la acción propia del musculo que ejercita. La segunda fase o la negativa, que de igual manera puede ser ascendente o descendente, es la que usted tiene que controlar, esto debido a la fuerza de atracción de la gravedad.
2. Ambas fases son importantes; sin embargo, tan solo es necesario, si la acción lo amerita que la fase negativa solo la cumpla en un 50% o la mitad de repeticiones que vaya a realizar, después esta fase la puede sacrificar.
3. Siempre la fase positiva coincidirá con la función del musculo; por lo consiguiente, nunca debe dejar de cumplirla al máximo para que la acción o función del musculo reciba la mayor contracción o congestión posible y actúe bajo su propia naturaleza.

A continuación se explica la fase positiva y negativa, mediante los siguientes ejemplos:

Pecho

Empuje en banco plano con barra. Después de sacar la barra, comienza el descenso o fase negativa hasta llegar a rozar el pecho. Luego comienza la fase positiva: de forma inmediata suba la barra hasta lograr conseguir que los brazos estén totalmente extendidos. En ese momento, una ambos pectorales con fuerza por lo menos dos segundos para que de esta manera, se cumpla la acción propia de este musculo que es

la aducción, con el resultado de una mayor congestión.

Pero recuerde: conseguirá una contracción y una congestión real, solo si logra completar al máximo la aducción o el acercamiento de los pectorales. ¿Qué hacer si por alguna razón no logra subir el peso con la máxima extensión de los brazos?: deberá asegurarse, por lo menos, hacer la mitad de las repeticiones completa.

Supongamos que son diez realice cinco de manera completa, y si piensa que por el cansancio o falta de fuerza no puede hacer las cinco que falta, entonces es en este preciso instante cuando no deberá bajar completa, es a lo que me refiero con sacrificar la fase negativa, para salvar la fase positiva, por ser esta fase la que coincide con la función del pectoral. No importa lo muy poco que baje, lo importante es subir completo y unir ambos pectorales y estos seguirán congestionando de manera real. Este recurso es válido para todos los músculos que ejercite.

Espalda (dorsales)

Giro del dorsal al jalar en la polea detrás de la nuca. Debido a la conformación de este músculo es innecesario descender hasta tocar la nuca, será suficiente si de manera autónoma consigue que el dorsal inicie el jalón y después lo continúan los brazos hasta unir las escapulas u omoplatos.

Recuerde que el objetivo de un fisicoculturista no es vencer una carga, y mucho menos los músculos deben estar al servicio de ella sino la carga al servicio de los músculos. La fase positiva en este caso es cuando jala hacia abajo y la negativa cuando sube. Igual que en el anterior, realice por lo menos la mitad de las repeticiones completa, y si después siente que ya no puede unir ambas escapulas, sencillamente no suba completa y de esta manera no dejara de unir las, que son las que hacen que la función del músculo se logre.

Hombro

Elevación lateral con mancuernas (porción lateral). Por ser el hombro la parte del cuerpo que posee mayor movilidad, su actividad es continua, lo que crea una constante tensión en sus músculos; así que hablar de una fase negativa y positiva no aplica ni le

favorecería, en todo caso para obtener mayor resultado debe en el momento de realizar el ejercicio evitar los extremos al subir o bajar, es decir, no completar el recorrido, esto creara la congestión, sintiendo la tensión que se busca. Este mismo movimiento lo hará para las porciones restantes; de todas formas para mayor comprensión y claridad, cuando hable de la forma, que sigue a continuación, este punto se detalla mejor.

Forma

Este es el otro componente que completa un ejercicio. Se parte del principio que consiste en aislar en la medida de lo posible, el musculo que ejercita, a fin de lograr su acción propia a través de una posición, que no permita que otros músculos tomen el control o lo desplacen. Esta postura la podrá elegir su instructor o el atleta. He aquí unos ejemplos de tan solo algunos ejercicios:

Triceps

Extensión con barra acostada



Figura 1. Ejercicio extensión con barra acostada.

Los codos deben ir hacia atrás, en un punto donde el tríceps queda a merced casi total del peso. En esta posición, suba y baje, pero no hacia arriba, ni hacia adelante, sino en forma diagonal, con la mayor extensión posible; deténgase por lo menos dos segundos, para asegurar su función. Es importante que recuerde el recurso al que debe acudir, explicado en la función: si por el cansancio o falta de fuerza no le permite extender completo, sacrifique la fase negativa para lograr completar la fase positiva, por cuanto

esta es la que coincide con la función del musculo.

Extensión en la polea



Figura 2. Ejercicio Extensión en la polea.

Tome la varilla con la que hace jalón en la polea para dorsales a la anchura de los hombros, y extienda lo más que pueda hasta abajo, rosando el abdomen con los codos hacia adelante y lo más recto posible; en este punto debe estar con la varilla en la parte superior de los muslos y con la función del tríceps en su punto máximo. Regrese despacio rosando el abdomen, recto y con los codos siempre hacia adelante y repita.

Biceps

Flexión de brazos con barra



Figura 3. Ejercicio flexión de brazos con barra.

Suba la barra pegada, que casi rose el abdomen, y de manera simultánea suba los hombros hacia atrás con la barbilla hacia adelante y hacia abajo, hasta que la barra llegue a la parte baja del pectoral. En este punto, debe haber logrado la mayor flexión, que es su función, sostenga por lo menos dos segundos y descienda despacio con la barra pegada al cuerpo.

Flexión de brazos alterno



Figura 4. Ejercicio flexión de brazos alterno.

Este ejercicio es una variante de su ejercicio base, flexión de brazo o curl con barra; solo que en vez de la barra utiliza mancuernas, el movimiento es el mismo, pero al no estar limitado por la barra permite que ambos brazos puedan supinar y pronar las manos, consiguiendo una mayor flexión y congestión. Recuerde, el principio del movimiento es el mismo que el anterior: al bajar y al subir mantenga las mancuernas a los lados pegadas, en este caso a las costillas o el pectoral; cuando suba, dirija la barbilla hacia adelante y hacia abajo suba los hombros hacia atrás, esta es la fase positiva, o sea su función, sostenga por lo menos dos segundos, baje despacio y repita.

Espalda

Jalón en la polea detrás de la nuca



Figura 5. Ejercicio jalón en la polea detrás de la nuca.

Separe las piernas casi al máximo, deje caer el cuerpo hacia adelante y mantenga la barbilla igual, no la mueva, luego jale solo hasta un poco más arriba de las orejas, repita evitando mover la barbilla. Si consigue que el dorsal inicie el jalón, hallara mejor resultado.

Jalón en la polea al frente



Figura 6. Ejercicio jalón en la polea al frente.

Tome la varilla un poco más cerrada que en los jalones por detrás. Al momento de jalar, hágalo primero con las escápulas o dorsales, y luego continúe con los brazos pero con los codos hacia atrás en dirección de su rostro. Una variación para darle mayor autonomía al dorsal, es que en la fase negativa, encorve el cuerpo y en la fase positiva arqueélo, siempre codos atrás.

Pectorales

Press en banco plano



Figura 7. Ejercicio press en banco plano.

Después de sacar la barra, gire los codos hacia atrás y baje despacio, suba con los codos en la misma posición; evite llevar los codos hacia adelante, es zona de control del hombro. Cuando llegue arriba extienda los brazos al máximo y una ambos pectorales (aducción) y repita sin modificar su posición, si quiere aclarar dudas y más detalles sobre este ejercicio, léalo en el apartado dedicado a la función. Algo más: esta forma aplíquela en todos sus ejercicios para pecho, donde debe empujar.

Deltoides

Ejercitar los deltoides se diferencia de la mayoría de los músculos porque sus fases positiva y negativa, al realizar el movimiento, estos deben ser continuos al momento de subir y bajar sin detenerse en un extremo, si quiere recibir la mayor congestión posible.

En este punto es importante adelantarle, que el único musculo que debe entrenar de la misma forma que los deltoides, son los glúteos, por poseer funciones inherentes similares.

Elevación lateral

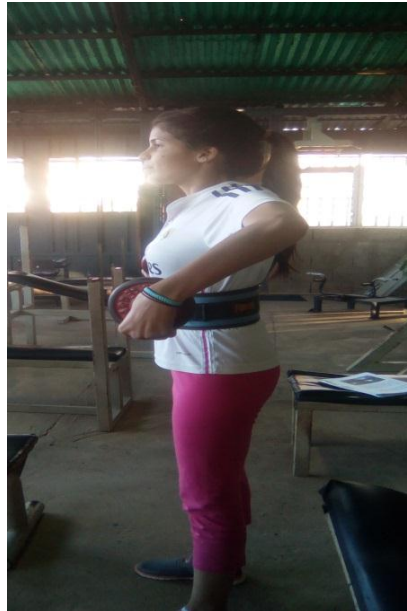


Figura 8. Ejercicio elevación lateral

Debe estar parado o si lo prefiere sentado. Pero, siempre recto y tenso, los brazos completamente a los lados, codos y muñecas semi dobladas, esta última hacia adentro, para evitar la tensión en el antebrazo. Dos detalles muy importantes sobre el codo, en primer lugar, porque éste actúa como una brújula, indicando la porción del deltoides que elija ejercitar. Ejemplo, si es el deltoides lateral al bajar y subir mantenga el codo en dirección de este deltoides; de lo contrario activara el frontal y gran parte de su esfuerzo se disipara. Y en segundo lugar, el codo siempre debe estar por encima del peso, o mejor aún, cuando aplique la fuerza no lo haga sobre el peso, hágalo sobre el codo. (El peso al servicio del musculo y no el musculo al servicio del peso).

Pájaro



Figura 9. Ejercicio Pájaro

Este ejercicio requiere, en el caso de hacerlo sin ayuda de un equipo, estar de pie con el tronco paralelo al piso. Las piernas a la anchura de las caderas, semi dobladas para evitar tensión en los cuádriceps. Los brazos con los codos semi doblados, igual las muñecas, que deben ir hacia adentro como ya sabe para evitar tensión en el antebrazo. Como en el ejercicio anterior el codo en la dirección del deltoides que ejercita, que en este caso es el posterior. Recuerde dos cosas, la fuerza diríjala al subir el peso y por ser la abducción o el alejamiento la función de los deltoides, no suba ni baje completo.

Glúteos

Este musculo cumple una función, en conjunto, muy diferente al hombro, sin embargo, su función inherente es la misma, por lo que al ejercitarlos, aplique el mismo principio del hombro: cuerpo rígido, movimiento continuo y sin punto de partida ni de llegada, adopte una postura que los aisle lo más posible y logre mantenerlos en tensión constante.

Sentadilla pies y rodillas pegadas



Figura 10. Ejercicio sentadilla pies y rodillas pegadas

No permita en ningún momento despegar las rodillas ni los pies; solo así logrará aislarlo del cuádriceps, dirigiendo la congestión a los glúteos.

Tijeras o zancadas, piernas cruzadas



Figura 11. Ejercicio tijeras o zancadas, piernas cruzada

Este ejercicio es uno de los más usados para los glúteos, ya sea con barra o mancuernas, en un solo sitio o caminando, sin embargo, para conseguir mejor, mayor tensión y congestión, cruce las piernas y sentirá como aumenta la tensión, la congestión, y por supuesto los resultados.

Giro de piernas con mancuernas



Figura 12. Ejercicio giro de piernas con mancuernas.

Con las manos y las rodillas en la colchoneta, coloque la mancuerna detrás de la rodilla, apriétela entre la pantorrilla y el femoral, proceda a subirla girándola hacia la derecha y luego hacia la izquierda en Semi circulo, y recuerde, una vez haya empezado no la detenga en ningún punto para mantener la tensión constante.

Patada hacia atrás con mancuerna de pie

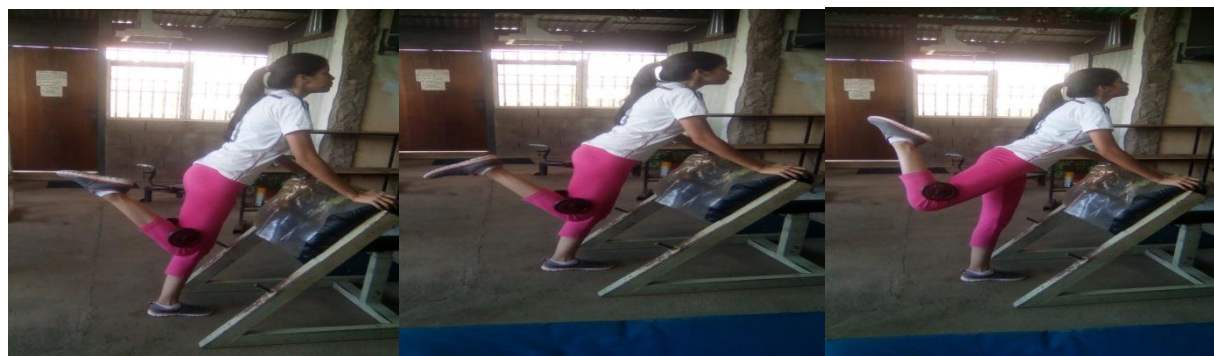


Figura 13. Ejercicio patada hacia atrás con mancuerna de pie.

Apóyese en un lugar seguro, con una leve inclinación al frente, coloque la mancuerna tras rodilla como en el ejercicio anterior, al iniciar tense primero el glúteo y luego suba, una vez empezado mantengan la tensión constante sin detenerse en ningún punto.

Nota: aprenda este principio. Antes de aplicar el esfuerzo, tense primero el glúteo y después suba, no debe subir primero y después tensarlo. Este principio igual debe aplicarlo a todos los músculos, por supuesto de acuerdo a cada función.

Como elaborar una rutina de entrenamiento funcional

Es uno de los factores de mayor interés en los practicantes, en especial a aquellos que están dando sus primeros pasos en el entrenamiento, acotando que algunos practicantes o deportistas avanzados, este orden puede parecer extraño, no obstante, el fisicoculturismo funcional se rige por otros principios. Tres son los criterios a considerar en la elaboración de las rutinas:

1. Función muscular similar.
2. Orden muscular.
3. Prioridad muscular.

Función muscular similar: La anatomía humana en algunos de sus miembros superiores poseen las mismas funciones que la de miembros inferiores, sobre esa base, se divide la rutina, clasificándola de acuerdo a su función, por ejemplo: cuádriceps y tríceps; pecho y trapecio; bíceps del húmero o del brazo y bíceps femoral; hombro y glúteos; dorsales y cadera. Es de acotar que se hace mención de dorsales y no de espalda, porque para desarrollar la espalda se persiguen dos propósitos: amplitud y densidad o grosor. Cuando se desea amplitud, se debe ejercitar mediante los jalones de polea, por cuanto estos actuaran sobre las escápulas, haciéndola girar hasta casi unirlas, de allí que su contraparte es la cadera: en cambio, si el propósito es densidad muscular, el remo con barra es uno de los ejercicios más indicados, pero para este propósito la función que cumple la espalda es la aducción o el acercamiento, es decir, la misma

función de pectoral y el trapecio, motivo por el cual, al realizar ejercicios de pecho, el practicante lo podrá incluir.

Orden muscular: Lo más probable es haber escuchado o leído que primero se debe trabajar un musculo grande y después el pequeño; pues parte de este principio, es ahorrar esfuerzo y energía. Por ejemplo, si el practicante realiza ejercicios de pecho y tríceps, al día siguiente, no debería trabajar hombro, porque el tríceps por ser un musculo pequeño requiere mayor descanso que los grandes, por lo menos 48 horas. Sino descansa aunque no es un daño irreparable, el tríceps no conseguirá el aspecto deseado, se verá fatigado, además al entrenar el hombro no rendirá como se espera, porque el tríceps, es un musculo principal, necesario al momento de trabajar los deltoides. De ese modo, el practicante al elaborar su rutina, al planificar trabajar un musculo grande, debe cerciorarse que el musculo pequeño a estar involucrado, debe estar descansado por lo menos 48 horas.

Prioridad muscular: Este último criterio, es un principio Weider, y lo que quiere decir, es que la zona de su cuerpo que quiera ver con mayor realce, volumen, definición, atractivo, fuerza, O que por el contrario, observa que posee un musculo en desventaja del resto y se ve asimétrico, de le prioridad cuando elabore su rutina.

Ejemplo de una rutina en el modelo fisicoculturismo estructural funcional

Día 1.

Pierna, cuádriceps. (Extensión)

- Sentadillas, separación de piernas anchura de hombros. 5x10
- Tijeras o zancadas. 3x10
- Prensa, separación de piernas anchura de hombros. 4x10
- Extensor. 4x12

Triceps. (Extension)

- Extension en la polea. 3x12
- Extension acostado. 4x10
- Extensión tras nuca con mancuerna a un brazo de copa. 3x12

Observación: Las pantorrillas pueden ser trabajadas posteriores al trabajo de piernas o después de hacer tríceps; incluso de forma simultánea con el tríceps. Nunca antes de hacer piernas, ni de forma simultánea con ellas.

Día 2.

Espalda, dorsales. (Giro)

- Jalón en la polea detrás de la nuca. 4x10
- Jalón en la polea al frente. 4x10
- Jalón en la polea baja. 4x10

Bíceps de los brazos. (Flexión)

- Flexión de brazo con barra. 4x10
- Flexión de brazo alterno con mancuerna. 4x10
- Flexión de brazo en banco predicador. 3x10

Observación: Para hacer flexión de brazo en el banco predicador mediante el modelo funcional, es necesario realizar unos ajustes para impedir que el cuerpo tome el control. No es con tensión o abducción, ni con pesos que escapen a su fuerza real, que estos músculos crecerán. Maltratar y desgastar el cuerpo es un precio que se debe evitar. Pruebe de esta manera: En el mismo banco si lo prefiere, levante la cadera, deje caer los brazos con los codos fuera del acolchado. Ahora flexione al máximo y sostenga por lo menos 2 segundos, regrese despacio, y repita.

Pierna, biceps femoral, (Flexión)

- Flexor en maquina. 6x15

Día 3.

Pectorales. (Aducción o acercamiento).

- Empujar y acercar los pechos en banco plano con barra. 4x10
- Empujar y acercar los pechos en banco inclinado, con barra o mancuernas. 4x10
- Apertura o voladores. 3x12

Espalda. Volumen o densidad. (Aducción o acercamiento).

- Remo con barra al abdomen. 5x10
- Trapecio. (Aducción o acercamiento).
- Remo con barra al cuello. 4x12
- Levantamiento de hombros. 4x15

Día. 4

Glúteos. (Abducción o tensión).

- Sentadilla, pies y rodillas pegadas. 4x12
- Tijera o zancadas piernas cruzadas. 3x12
- Prensa, pies y rodillas pegadas. 4x12
- Giro de pierna con mancuerna. 3x12
- Patada hacia atrás con mancuerna de pie. 3x12

Deltoides. (Abducción).

- Pájaro 5x12
- Elevación lateral. 4x12
- Empuje tras nuca con barra. 4x12
- Empuje al frente, con lo que prefiera: barra, mancuernas, maquina, etc. 3x10

Observación: Recuerde la función de los glúteos es la misma de los deltoides, al realizar las repeticiones, no baje ni suba completo, estos músculos son los únicos que se benefician de la tensión. Para que evite confusión, cuando ejercite los cuádriceps, se deben extender completos, por ser la función de este. Si cuenta con otros ejercicios o equipos para los glúteos, puede incluirlos aplicándose el principio descrito anteriormente.

CONCLUSIONES

El fisicoculturismo estructural funcional tiene su principio epistemológico en la vertiente funcionalista – estructuralista que percibe la sociedad como una interrelación de

acontecimientos que afectan unos sobre los otros, de ese modo, se adapta a la práctica del fisicoculturismo donde se procura trabajar sobre la función del musculo;

De ese modo, el principal objetivo que se persigue es trabajar el musculo desde el principio de su funcionalidad, ejercitándolo según la función correspondiente, es decir tensión o extensión, así se podrá realizar una biomecánica armónica, permitiendo proveer al musculo de un movimiento natural acompañado de la ejercitación estimulante de su atrofia estética;

Tal ejercitación no tiene por finalidad primaria el levantamiento excesivo de peso, ni movimientos bruscos sobre el musculo, sino, la estimulación armónica sobre el mismo, lo que implica trabajar la funcionalidad natural, evitándose lesiones, ahorro de energía y tiempo por parte del deportista o practicante;

Este enfoque de trabajo se proyecta como un cambio paradigmático en la ejercitación del fisicoculturismo, por cuanto en la modalidad tradicional aplicada comúnmente en los gimnasios o centros de entrenamientos, se trabaja sobre la base del levantamiento de pesos o número de repeticiones, involucrando en casos, el movimiento excesivo del musculo;

Por consiguiente, la cantidad de peso levantado o el número de repeticiones realizadas no constituyen la finalidad en el fisicoculturismo estructural funcional, sino, por el contrario este toma como fundamental, la ejercitación del musculo en cumplimiento de funcionalidad natural, siendo el levantamiento de peso y número de repeticiones, objetivos secundarios, los cuales se pueden alcanzar de modo optativo, una vez que el practicante logre el dominio del enfoque funcional, con lo cual, habrá cumplido con el objetivo primordial del actual enfoque de trabajo muscular.

REFERENCIAS CONSULTADAS

1. Aldana, J., & Piña, J. (2017). Calidad del servicio prestado al cliente por los instructores de gimnasios. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 2(3), 172-197. Recuperado de <http://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/59/46>

2. Barrera de Hurtado, J. (2000), *Metodología de la investigación holística*, Editado por Fundación Sypal, Caracas, Venezuela.
3. Lévi-Strauss, C. (1968). *Antropología estructural*. Buenos Aires: Eudeba.
4. Parsons, T. (1965). *An outline of the Social System*, en T. Parsons y al. "Theories of Society", Free Press, Nueva York.
5. Saussure, Ferdinand de (1971). *Curso de lingüística general*. Buenos Aires: Losada.

REFERENCES CONSULTED

1. Aldana, J., & Piña, J. (2017). Quality of the service provided to the client by the gym instructors. *Interdisciplinary Arbitrated Journal Koinonía*, 2 (3), 172-197. Retrieved from <http://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/59/46>
2. Barrera de Hurtado, J. (2000), *Methodology of holistic research*, Edited by Fundación Sypal, Caracas, Venezuela.
3. Lévi-Strauss, C. (1968). *Structural anthropology* Buenos Aires: Eudeba.
4. Parsons, T. (1965). *An outline of the Social System*, in T. Parsons et al. "Theories of Society", Free Press, New York.
5. Saussure, Ferdinand de (1971). *General linguistics course*. Buenos Aires: Losada.