

Tendències del fitness: l'entrenament metabòlic

Autor: Àlex Sànchez, assessor esportiu – desembre de 2012



Les noves tendències del fitness són una clara conseqüència de la societat en què vivim. El món occidental es caracteritza per un determinat estil de vida: el treball, la família, els hàbits d'alimentació, el temps dedicat a les activitats esportives i d'oci..., han canviat molt els últims anys. Actualment el temps dedicat a l'esport té una tendència negativa, tal com reflecteix l'enquesta de l' Institut Nacional d'Estadística (http://www.ine.es/prensa/eef_prensa.htm) on s'observa que del 2002/2003 al 2009/2010 el temps diari dedicat a les activitats físiques ha davallat un 16% en 8 anys.

Els valors de la societat actual han canviat, i també ho han fet les prioritats; com a conseqüència d'aquestes noves tendències, les necessitats de les persones que fan esport han canviat. A dia d'avui es demanen entrenaments més eficaços en menys temps, amb resultats efectius i visibles en un període de temps curt. L'entrenament metabòlic, segons els experts, és la millor manera d'entrenar, així s'optimitza temps i rendiment per aconseguir una millor qualitat física.

Què és l'entrenament metabòlic?

És un entrenament en el qual es barreja el treball muscular i l'aeròbic d'alta intensitat amb l'especificitat que una vegada acabada la sessió d'entrenament els efectes continuaran fins a 70 hores després, sense necessitat de sessions de llarga durada (a partir de 20 minuts de treball per sessió), i sempre adaptant-se a l'usuari i les seves capacitats.

Què és el metabolisme?

És la quantitat d'energia necessària perquè el cos d'una persona realitzi les seves funcions bàsiques (metabolisme basal), més l'energia que necessita aquesta persona per fer altres tasques (entrenaments, exercicis, feina...).

Un exemple d'entrenament metabòlic molt bàsic consistiria a fer 4 exercicis senzills (ja sigui treball amb pes, treball funcional o una barreja de tots dos), intercalant entre ells el treball cardiovascular d'alta intensitat muscular (splits, salts laterals, empènyer o arrossegar un objecte de dimensions determinades...). Tot això ho faríem per temps, a partir de 30/40 segons de treball per exercici o per repeticions, a partir de 15/20 repeticions de treball per exercici. Una vegada acabat descansaríem entre 45 segons i un minut, i tornaríem a començar fins a fer un mínim de 20/25 minuts d'entrenament.

L'entrenament metabòlic és un entrenament més, dins del ventall que ofereix el món del fitness, tot i que una de les seves particularitats més beneficioses és la d'estimular un consum calòric més elevat que amb entrenaments aeròbics tradicionals.

Existeixen infinitat d'esports i disciplines per escollir, s'ha de trobar quina és la millor manera per aconseguir que el nostre cos estigui en forma, i recordar que el cos ha d'estar "sa" perquè la nostra ment estigui "sana".