

O treino que vai bombar em 2020: Conheça o Strong Funcional

Conheça o Strong Funcional, o método de treino que une exercícios de strongman com circuito funcional e promete bombar nas academias de todo o país no próximo ano.

Você gostaria de poder unir em um único treino o ganho de força e massa muscular e ao mesmo tempo ter uma alta queima calórica, podendo assim ser também um grande aliado no processo de emagrecimento?

Isso é o que busca o método de treino denominado Strong Funcional!

Então, para que você tenha suas dúvidas e curiosidade sanadas vamos detalhar abaixo tudo o que está por trás desta novidade fitness que promete invadir as academia em 2020.

Afinal, o que é o Strong Funcional?

O Strong Funcional é uma metodologia que visa a melhoria da qualidade de vida através do bem estar e da melhora no condicionamento e estética dos seus praticantes.

Proporcionando uma grande melhora no desempenho das atividades diárias em geral.

Os dois principais pilares por trás desta modalidade são o esporte strongman e o método de treinamento funcional, daí temos a origem do nome desta novidade do mundo fitness.

Nos treinos de strongman o foco principal é o aumento da força e resistência muscular.

Nesse esporte os atletas desenvolvem exercícios de força bruta, como levantamento de cilindros, esferas, pneus, barris, etc.

Já o treinamento funcional trabalha diversos exercícios que simulam as necessidades físicas exigidas diariamente, como equilíbrio, coordenação motora, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, entre outras.

Devido a estas características é que o Strong Funcional vem se destacando no meio fitness nos últimos tempos.

Benefícios da modalidade.

Dentre os praticantes um dos fatores que mais se diferencia de modalidades mais tradicionais, como a musculação, é a forma dinâmica como o treino se desenvolve.

O que deixa de lado a monotonia presente em outras formas de treino.

Outro benefício muito destacado é o resultado rápido, que muito se deve ao fato de ser um treino individualizado, que busca atender as necessidades individuais, seja ela relacionada ao objetivo ou a alguma limitação física.

Com isso, tanto as pessoas que buscam a perda dos quilinhos indesejados quanto àquelas que já estão em forma e desejam aumentar o volume muscular podem ser favorecidas com a prática desta modalidade.

Principais diferenças entre o Strong Funcional e a musculação e o Crossfit.

Esta é uma das perguntas que mais se faz no meio fitness quando o assunto é Strong Funcional, principalmente em relação ao Crossfit.

Em relação a musculação tradicional a diferença é bem significativa, e vão desde o ambiente de treinamento, equipamentos, divisões de treino e execução dos movimentos.

Dessa forma, a musculação normalmente trabalha com os músculos de forma isolada, ou seja, treinos para bíceps, tríceps, abdômen, entre outros, todos de forma individual.

Já no Strong Funcional os músculos são treinados de uma forma multiarticular, onde diversos músculos e articulações são trabalhados simultaneamente.

Em relação ao Crossfit existem alguns pontos semelhantes, como o ambiente de treinamento e o uso de exercícios multiarticulares.

Porém as similaridades param praticamente nestes pontos.

Sobre a preparação do treino, o Strong Funcional utiliza um circuito individualizado, ou seja, mesmo quando praticado em grupo, cada praticante tem um circuito desenvolvido para atender as necessidades pessoais dele.

No Crossfit utiliza-se de um método conhecido como WOD (Workout Of The Day), neste método existe um único treino para o dia, e todos os praticantes desenvolvem o mesmo circuito de treino.

Outra diferença se dá pelo esporte utilizado como base.

Neste ponto o Crossfit utiliza-se bastante de técnicas explosivas para levantamento de carga, as quais são bastante presentes no levantamento de peso olímpico.

Já o Strong Funcional os exercícios com carga são feitos de maneira concentrada, sem uso de artifícios para aliviar o peso das cargas, conhecido no meio fitness como “roubar no exercício”, mesma forma utilizada no strongman.

Principais dúvidas em relação ao Strong Funcional.

- A modalidade pode ser praticada por qualquer pessoa?

Sim, qualquer pessoa pode praticar, porém é recomendado que se faça mediante acompanhamento de profissional capacitado.

- O treino favorece mais algum grupo muscular do que outros?

Os treinos deste método trabalham o corpo de forma geral. O que vai determinar a ênfase maior em determinado grupo muscular depende do objetivo do praticante.

- É indicado para quem quer emagrecer?

Sim, inclusive pessoas que buscam o emagrecimento relatam que obtiveram resultados significativos com este método.

- É possível conseguir hipertrofia muscular com esse método?

Sim, é possível. Os treinos buscam atender as necessidades pessoais do praticante, e dentre elas a hipertrofia.

Dicas finais.

- Procure uma academia pra fazer um treino experimental e testar a modalidade na prática.
- Pesquise e entenda a fundo todas as vantagens.
- Procure um profissional capacitado para que se tenha uma prática eficaz e segura.
- E por fim, desafie-se a cada dia, isso te manterá em constante evolução.

Espero ter ajudado.