

ENTRENAMIENTO POR MEDIO DE VIBRACIONES MECANICAS

EN LOS ULTIMOS AÑOS HAN APARECIDO UNA SERIE DE HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO QUE REPRODUCEN LAS VARIACIONES DE LA FUERZA DE GRAVEDAD POR MEDIO DE LAS VIBRACIONES MECANICAS.

ESTE SISTEMA PARECE PROVOCAR EFECTOS SIMILARES AL ENTRENAMIENTO CON CICLOS DE ESTIRAMIENTO-ACORTAMIENTO.

EN LINEAS GENERALES EL DEPORTISTA TRABAJA SOBRE UNA PLATAFORMA QUE GENERA MOVIMIENTOS Y VIBRACIONES LAS CUALES LE PROVOCAN CONTRACCIONES MUSCULARES REFLEJAS.

ES UN SISTEMA DE MUCHA INTENSIDAD, DE GRAN EFICIENCIA Y MUCHO MAS CONTROLADA PARA GARANTIZAR LA PROTECCION DE LAS ESTRUCTURAS OSEAS , MUSCULARES Y ARTICULARES. NUMEROSAS INVESTIGACIONES HAN COMPROBADO RESULTADOS IMPORTANTES EN DEPORTES DE PERFIL EXPLOSIVO COMO LOS SALTOS Y LA VELOCIDAD Y EN DEPORTES COLECTIVOS COMO EL BASKET, EL FUTBOL, EL VOLEY, ETC.

ESTOS RESULTADOS PASAN FUNDAMENTALMENTE POR LA MEJORA DE LA FUERZA EXPLOSIVA, EL MEJORAMIENTO DEL SENTIDO PROPIOCEPTIVO EL AUMENTO DE LAS HORMONAS QUE ELEVAN EL RENDIMIENTO Y DIMINUYEN EL STRESS Y EL MEJORAMIENTO DE LA CIRCULACION.

EN EL CLUB PACHUCA HEMOS INCORPORADO ESTA TECNOLOGIA Y A PARTIR DE ESTE MOMENTO PROCURAREMOS OBTENER LOS BENEFICIOS EN CUANTO A MEJORAR LA VELOCIDAD, LA CALIDAD DE LOS SALTOS, LA FLEXIBILIDAD, LA POSTURA, LA RECUPERACION ENTRE LAS CARGAS Y EL AUMENTO DE LOS NIVELES DE INTENSIDAD SIN RIESGO DE LESION.

COMENZAMOS A TRABAJAR DE MANERA PROGRESIVA UTILIZANDO UNA RUTINA BASICA DE FUERZA DE TRES EJERCICIOS (SENTADILLA, GEMELOS, GLUTEOS) EMPLEANDO INTENSIDADES DE 30 A 40 HERTZ (MEDIDA DE FRECUENCIA), BAJA AMPLITUD Y 30 SEG. DE DURACION DEL ESTIMULO.

AL MISMO TIEMPO TRABAJAMOS CON LA PLATAFORMA COMO MEDIO PARA LA ACELERACION DE LOS PROCESOS DE RECUPERACION REALIZANDO EJERCICIOS DE RELAJACION Y AUMENTO DE LA CIRCULACION SOBRE ISQUIOTIBIALES, CUADRICEPS, GEMELOS Y ADUCTORES, CON INTENSIDADES DE 40 HZ., ALTA AMPLITUD Y ESTIMULOS DE 60 SEG.

ESTAMOS EN PROCESO DE EVALUACION E INVESTIGACION PARA SACAR CONCLUSIONES Y VALORACIONES PROPIAS.

EN LA METODOLOGIA DE TRABAJO EMPLEADA EN LA PREPARACION FISICA DEL CLUB APUNTAMOS A LA COMBINACION DE LOS DISTINTOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO COMO LOS PESOS LIBRES, LAS MAQUINAS DE MUSCULACION. LAS SUBIDAS, LOS ARRASTRES, LAS VIBRACIONES ASI COMO TRABAJOS CON EL PROPIO PESO CORPORAL, PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA GENERAL Y LA FUERZA DIRIGIDA.

ESTA METODOLOGIA HA GARANTIZADO , JUNTO CON LAS CAPACIDADES TECNICO-TACTICAS, LA ELEVACION DEL RENDIMIENTO DE NUESTROS FUTBOLISTAS ASI COMO TAMBIEN LA DISMINUCION DE LOS RIESGOS DE LESION Y LA LONGEVIDAD DEPORTIVA, OBJETIVOS ESTOS, FUNDAMENTALES EN EL AREA DE LA PREPARACION FISICA PARA EL FUTBOL