

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Descubrí Xp LOAD, el programa de FITNESS TOOLS

Cuerpo & Mente

en deportes

MABI REIN

**En la expresión
está el estilo**

MARCELA GALIANO

El desafío de
trabajar con
"no videntes"

CALIDAD DE VIDA

La importancia del
movimiento adecuado

JERÓNIMO MILO

Kettlebells Vs
Mancuernas

ARTES MARCIALES MIXTAS

Los campeones
argentinos en
UFC y el mundo

SALUD

¿Se puede corregir la
hiperlordosis lumbar?

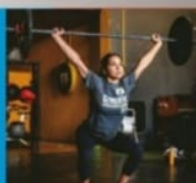
MERCADO

El instructor
funcional



XP LOAD

¡A la carga!



CROSSFIT

Sentadilla de
arranque: todo
un reto



DIETA

Nutrición e
hipotiroidismo

¡A la carga!



A través de XP-Load, Leo Portugal nos invita a entrenar la fuerza utilizando una barra y discos de peso intercambiables, esto siempre dependiendo del grupo muscular que se estimule.*

XP-Load viene del significado de dos términos en inglés, XP de "experience" (experiencia) y "load" (carga), cuyo lema del programa es "Experimenta la carga". Se trata de un programa de entrenamiento localizado totalmente adaptado para llevar los ejercicios de fuerza al salón de fitness grupal únicamente utilizando el kit de barras y discos que encontramos en la mayoría de los gimnasios. Por ese motivo, al ser una clase de entrenamiento enfocado en el estímulo muscular, el participante experimenta, mediante las indicaciones del instructor, diferentes sensaciones de trabajo, potenciando su motivación en compañía de la música.



El otro rol de la música

Lo primero que piensan todos cuando les pregunto sobre qué objetivo es el más importante al utilizar la música en nuestros programas es motivar, que el alumno no se aburra, que la clase sea divertida, etc. Obviamente, es un recurso que funciona como beneficio para el alumno, pero lo cierto es que, gracias a nuestra "Multiestructura", nosotros usamos la música como herramienta fundamental para ordenar nuestro trabajo, utilizando la cantidad de batidas necesarias para la ejecución de un ejercicio, teniendo en cuenta cuántas batidas vamos a utilizar para la contracción isotónica concéntrica, cuántas batidas vamos a utilizar para la excéntrica, etc., armando bloques de aproximadamente 30" para realizar algún cambio de posición (pasar de posición bípeda a decúbito supino, por ejemplo) mientras descansamos. En fin, utilizamos la música como nuestro instructor invisible, quien nos guía a nosotros sin poder verlo, pero sí escucharlo para poder dar una clase organizada.

Organización de la clase

A veces escucho mucho la palabra "improvisar". Que el instructor debe saber improvisar. En realidad, los instructores utilizamos ese recurso muy a menudo cuando debemos resolver una situación en el momento. Yo creo que la improvisación viene de la mano de la experiencia. Mejor dicho, de la acumulación, a lo largo



de nuestra carrera, de circunstancias en las cuales hemos acertado o fallado en función de brindarles lo mejor a nuestros alumnos. En este caso, la estructura de clase de XP-Load nos va a dar herramientas fundamentales para ordenar los tiempos de trabajo. De modo que, si el instructor necesita hacer algún cambio en el momento, cuenta con varios ases bajo la manga para ofrecer soluciones a sus alumnos.

XP Load, además, ofrece variabilidad en cada estructura. Cuenta con una macroestructura que tiene diferentes tipos de clase, trabajando cierta cantidad de grupos musculares por track. Por ejemplo, un track espalda, otro track tren inferior, otro track pecho, etc. O dos grupos musculares por track (ej. bíceps y tríceps) o tres grupos musculares por track (ej. espalda, piernas, pecho). Luego, tenemos una microestructura donde podemos trabajar por series de trabajo o "etapas".

Las etapas son los tiempos de trabajo en los que vamos a poder calcular la cantidad de repeticiones de un ejercicio o combinaciones teniendo en cuenta múltiples variantes para su ejecución, respetando los tiempos de trabajo de acuerdo a los sistemas energéticos predominantes y pudiendo graduar la intensidad del ejercicio en cuestión.

Estas etapas van a estar separadas por bloques que nos permiten, además de recuperarnos, poder manipular la barra para cargar o descargar los discos, o simplemente cambiar de posición.



Peso sí o sí

La carga es fundamental en los ejercicios para generar el estrés que necesitamos a nivel de la célula muscular.

En este sentido, en XP-Load la intensidad puede determinarse mediante 2 factores:

1-El peso de los discos a utilizar. Esto depende mucho del grupo muscular que estemos trabajando, de la complejidad del patrón motor del ejercicio y de la velocidad de ejecución.

2-La música, recurso que va a determinar la velocidad general de la clase. Nosotros vamos a poder ajustar nuestra propia velocidad en función de la música, quien también va a determinar la trayectoria del rango de movimiento del ejercicio.

Si bien quien le da identidad y es protagonista de esta clase es la barra, con el kit de barra y discos podemos

trabajar tanto con la barra completa como con los discos (si el modelo permite) de forma individual, como si fuese una mancuerna.

Y eso no es todo, porque también es posible ejercitar con el propio peso corporal. De hecho, en estos últimos años hemos implementado ejercicios multiplanares combinando ejercicios con barra y peso corporal, dándole un enfoque más funcional al entrenamiento.

Cómo certificarse

Actualmente, las capacitaciones de XP-Load se dictan en Buenos Aires, Chubut, Entre Ríos, Neuquén y Santa Fe.

También está disponible la plataforma virtual que funciona las 24 hs y redes sociales con clases completas para que puedas conocer este y todos los programas de Fitness Tools.

*Prof. Universitario de Educación Física. Director de Fitness Tools. <https://fitnesstools.wisboo.com>

La empresa miembro del IIDCA Fitness Tools fue entrevistada por el medio especializado Cuerpo & Mente con el fin de explicar a todos los fanáticos del entrenamiento y profesionales del Fitness, los beneficios que otorga la práctica y el impartir clases de XP

Load.

XP Load es una clase grupal donde el principal objetivo es adquirir fuerza, utilizando barras y discos, buscando trabajar diferentes grupos musculares como en una sala de musculación pero de forma mucho más divertida.

Para conocer todos sus beneficios te invitamos a ingresar a la revista digital.

INGRESA A LEER TODA LA REVISTA

<https://cuerpoymente.com.ar/edicion-digital/?nro=371>

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/descubri-xp-load-el-programa-de-fitness-tools?elem=304374>