

TACFIT



Ejercicios de TacFit

TacFit es un programa de entrenamiento y de preparación física basado en la técnica y la recuperación física y mental bajo situaciones de alto stress, enfocándose en su perfecta ejecución y respiración a la hora de realizar alguna prueba o ejercicio.

que trata a militares, cuerpos de seguridad y bomberos como deportistas de élite, atendiendo a sus necesidades, tanto en eficacia del movimiento, como en la eficiencia energética para poder trabajar durante horas con una calidad efectiva.

Este programa se basa en movimientos en su mayoría circulares y funcionales exigiendo al cuerpo solo con su propio peso emplear gran fuerza, movilidad, flexibilidad, coordinación, agilidad y condición cardiovascular para “fluir” y llegar a cumplir en sus distintos protocolos de entrenamiento.

Historia

El TacFit nació de la mano de Scott Sonnon experto en artes marciales y yoga y preparador físico, que nos propone un programa de entrenamiento que trata a militares, cuerpos y fuerzas de seguridad y bomberos, estos se pueden encontrar ante cualquier situación imprevista que le obligue a estar días con un esfuerzo físico y mental considerable. Este entrenamiento apuesta por la eficacia y eficiencia en sus ejercicios, para que puedan ser llevados a cabo durante un largo período de tiempo sin lesiones y a una intensidad elevada.

Entrenamiento

Consta de 6 protocolos de entrenamiento y más de 200 ejercicios metabólicos en el cual se utiliza el peso del propio cuerpo, clubbells, kettlebells y bolas medicinales entre otros...

Son ejercicios energéticos, funcionales y de coordinación y cuya combinadas de forma que se involucran movimientos de flexión-extensión, rotación y traslación en varios ejers y planas, de un modo tridimensional a través de 6 grados de movimiento.

Todos los ejercicios son realizados con el propio peso del cuerpo, sin necesidad de aparato de musculación, y a intesidades muy altas, por lo que el tiempo de ejecución no supera los 30 minutos o menos en varias rutinas.

Normalmente los trabajos de Tacfit tratan 3 ramas:

1. Fluidez, ritmo, armonía y máximo rango de movilidad articular en todas las partes del cuerpo, basado en el INTU-FLOW (Método ruso milenario modernizado que aboga por la salud y longevidad). (Calentamiento).

2. Trabaja la fuerza con ejercicios funcionales dinámicos y estáticos con autocargas (Propio peso del cuerpo). También utiliza ejercicios con clubbells, objeto de entrenamiento patentado por Scott Sonnon en 2003 que deriva del “club” (herramienta de entrenamiento y para la guerra más antigua del mundo, utilizada en la Antigua Rusia, Persia e India). Trabaja el movimiento de todas las articulaciones en **todos los planos y ejes**, lo que permite un trabajo en 6 grados de libertad: Surge (adelante y atrás), Sway (izquierda y derecha), Heave (arriba y abajo), Roll (de izquierda a derecha inclinando los hombros), Yaw (rotaciones) y Pitch (flexión y extensión de cadera). Por lo tanto, se realizan ejercicios en 2 y 3 dimensiones. (Parte principal).

3. Trabajo compensatorio utilizando técnicas del Prasara Yoga. Este método utiliza estiramientos activos, en los que la contracción isométrica (tensión muscular pero sin movimiento entre origen e inserción del músculo) del músculo agonista, provoca el estiramiento y relajación (por inhibición recíproca) del antagonista.