

Paleo entrenamiento

El paleotraining es una familia de entrenamientos personales basados en la funcionalidad, en la que también podría incluirse el **CrossFit** o el **Elements System**. Desde esta perspectiva, el paleotraining no sería tan novedoso en su intento de trabajar con movimientos naturales.

En realidad, existen sistemas de entrenamiento basados en los movimientos naturales desde hace tiempo. [George Hébert](#), oficial de marina e instructor de educación física a finales del siglo XIX, promovió el método natural (también conocido como *hébertism* en aquel tiempo), en oposición a la gimnasia sueca. “Se trabajaba con el sistema analítico, rítmico, deportivo y natural. **Consistía en utilizar los recursos que la propia naturaleza ofrece como herramientas para desarrollar el acondicionamiento físico**”.

En el caso del paleotraining se trata de un método de entrenamiento con el que se pretenden emular los movimientos básicos del ser humano. Son aquellos que hemos realizado de manera continuada durante la mayor parte de los casi cuatro millones de años que el *homo sapiens* y nuestros ancestros hemos caminado erguidos.

Correr, saltar o lanzar son movimientos que tuvimos que realizar para **cazar o recolectar, defenderse o escapar**. Movimientos necesarios para la supervivencia, y que dejaron de serlo hace apenas un suspiro (en términos de evolución). En total, quince movimientos básicos: reptar, sentarse, caminar, desplazarse, tirarse y levantarse, cargar, elevar, empujar, traccionar, girar, lanzar, ascender, estabilizarse, escalar y saltar.