Coluna do Dedé - Treinamento de força

Coluna do Dedé

Postado em: 21/06/2017

A Coluna do Dedé hoje é sobre: Treinamento de força. Suas manifestações, seus objetivos e entenda qual é o melhor treino para o seu perfil. Venha conferir de pertinho. #Força #ColunadoDedé #Forçadesobra

Fundação Celepar
Coordenação de Esportes

Coluna do Dedé

21 de junho de 2017, quarta-feira.

Salve salve funcelinos e funcelinas exultantes. Semana passada nossa equipe da Coordenação de Esportes estava participando do Jopef (Jornada Paranaense de Educação Física), com diversos cursos voltados para a área da saúde. Foram novas experiências, novas perspectivas e complemento de informações. O tema que irei abordar é: Treinamento de força muscular.

CAPÍTULO 8 - TREINAMENTO DE FORÇA

Sagazes senhores e senhoritas, quando nos referimos a força muscular é necessário compreender o conceito, no qual prometo ser breve. Força muscular é a força ou torque máximos que um músculo ou determinado grupo pode gerar em velocidade específica ou determinada.

Quanto as suas manifestações, podemos classificar a força em 4 conceitos: Força máxima ou absoluta, força explosiva, força de resistência e força hipertrófica.

Quando realizamos estes treinos, os principais objetivos são: melhorar a performance, obter estética corporal, maior qualidade de vida e saúde.

So let's go there!

Força máxima ou absoluta: é a capacidade máxima que um indivíduo consegue realizar para vencer uma resistência, ou seja, o máximo que ele consegue levantar de peso (carga) em um movimento corporal especifico. Sendo uma repetição máxima. Treino pra quem deseja derrubar uma parede, puxar um caminhão ou algo do tipo.

Força explosiva: é a soma da força absoluta juntamente a velocidade, sendo a capacidade de vencer uma grande resistência no mínimo intervalo de tempo. Treinos estão voltados para saltos, lançamentos, halterofilia e etc.

Força de resistência: é a capacidade do músculo realizar inúmeras repetições do mesmo movimento. Treino que visa o fortalecimento, reabilitação muscular e rendimento esportivo. Treino indicado pra quem busca aquele tônus muscular, ficar todo durinho (a) para o verão.

Força hipertrófica: é a força utilizada para o desenvolvimento muscular, ou seja, a hipertrofia. Que é o aumento das fibras musculares decorrentes dos exercícios realizados. Treino pra quem quer ficar grandão, todo musculoso e passando de lado pelas portas.

É indiscutível que cada treino exige uma prescrição de exercícios voltada para cada indivíduo, respeitando os princípios biológicos e capacidades individuais, eis a grande importância de um profissional da área.

Então se você se identificou com algum destes princípios, venha pra cá. Nossa equipe da Coordenação de Esportes está afiada esperando por você.

André Lang
Coordenação de Esportes