



FORÇA /CICLO RESPIRATÓRIO

A capacidade de um músculo produzir força também depende do estado que o ciclo respiratório pode assumir em cada momento: apneia (bloqueio respiratório), inspiração ou expiração.

Condições em que se realiza o esforço	Grau de tensão muscular
Apneia	Máxima
Expiração	Situação intermédia
Inspiração	Menor

O bloqueamento da respiração permite desenvolver tensões musculares máximas, no entanto, tem efeitos secundários nefastos nas respostas circulatórias da pequena e grande circulação.

Indicações metodológicas

- Não executar mais de 3 repetições de um exercício em apneia;
- No caso do trabalho dinâmico, expirar na fase concêntrica e inspirar na fase excêntrica;
- A inspiração não deve ser forçada, mas efectuada com naturalidade;
- Transmitir apenas a informação relativa à expiração deixando que o atleta naturalmente inspire na fase em que deverá exercer uma menor tensão muscular.

FORÇA/FUNÇÃO CIRCULATÓRIA

Uma das diferenças fundamentais entre o trabalho muscular dinâmico e estático está relacionada com a função circulatória.

Trabalho muscular dinâmico – compressão cíclica dos vasos; factor facilitador da actividade circulatória local (bomba muscular)

Trabalho muscular Estático – inexistência do efeito de bomba muscular; o músculo trabalha em hipoxia utilizando as suas reservas locais, aumenta a pressão arterial local e geral

Indicações metodológicas básicas para o trabalho isométrico

- Duração de cada contracção deve ser reduzida (5-8'')
- Intervalo entre cada repetição deve ser no mínimo idêntico à duração da contracção
- Volume total do trabalho isométrico não deve ser superior a 10 '
- esforço não deve realizar-se em condições de bloqueio respiratório