



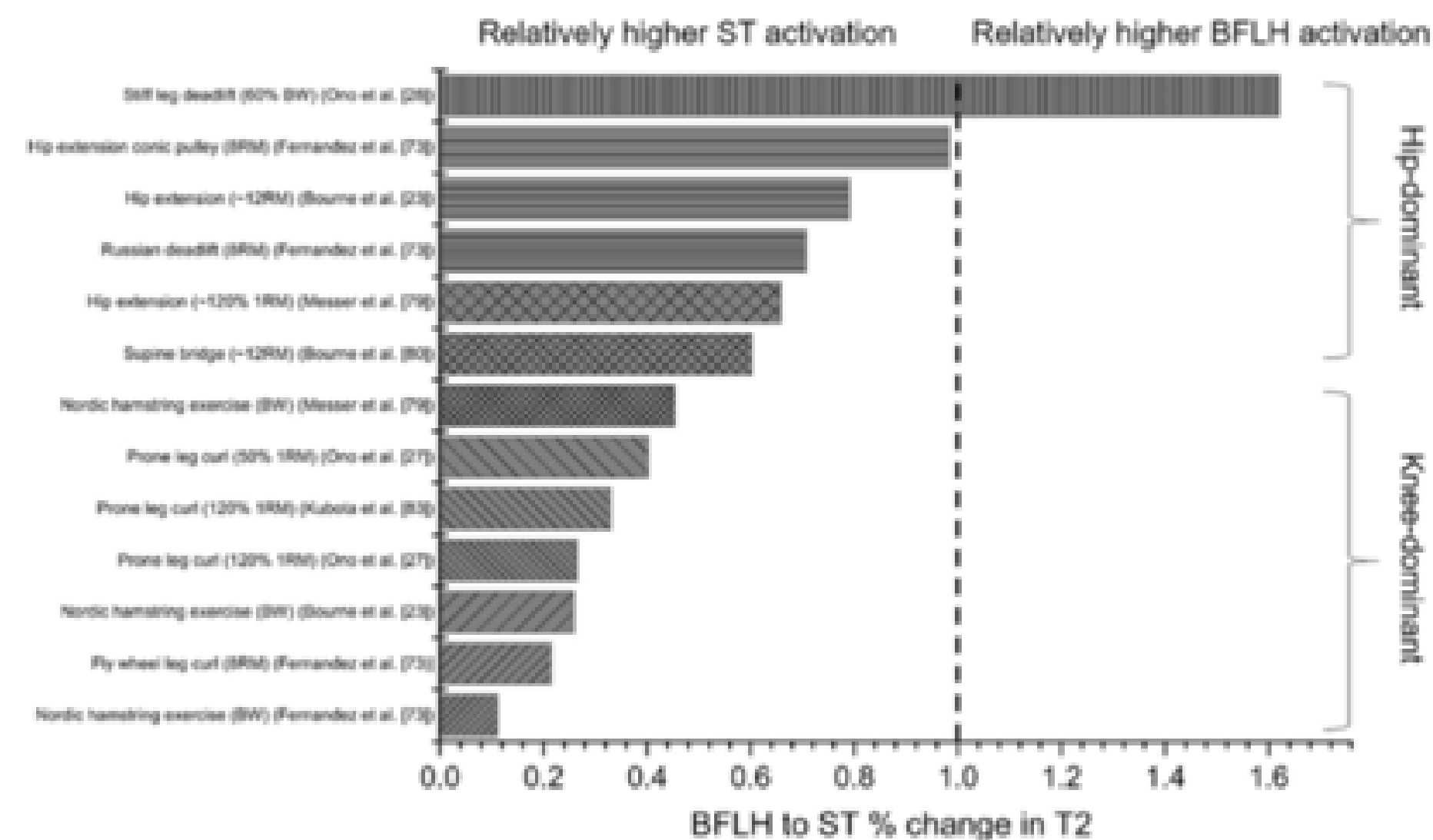
**BIO
MECÂ
NICA**

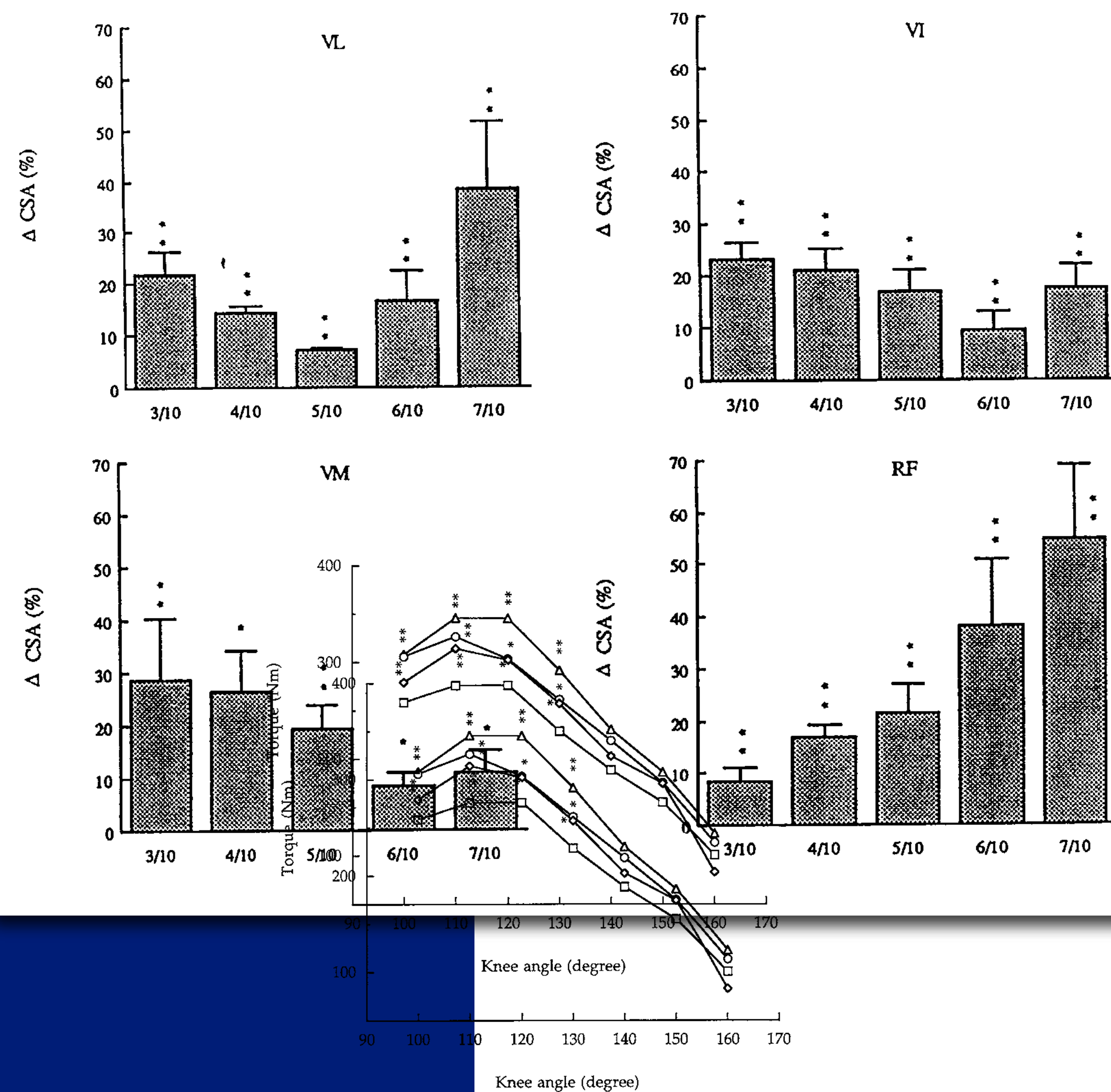
**AO SEU
ALCANCE**

AULA 04

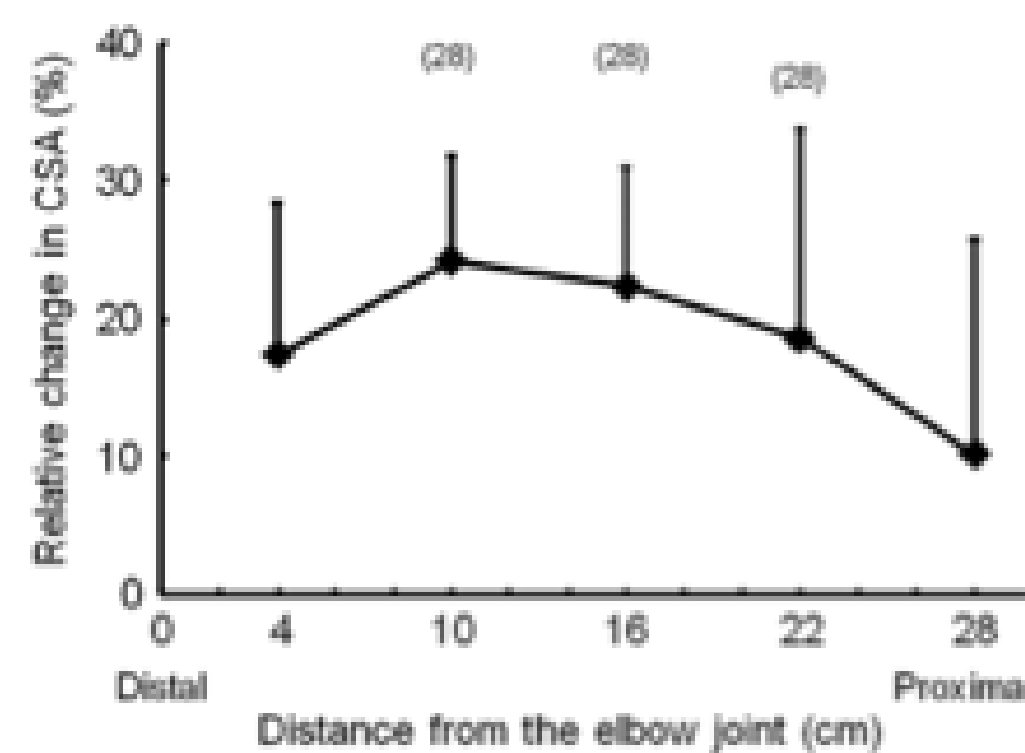
BIOMECÂNICA APLICADA A MUSCULAÇÃO

Durante o Back Squat a movimentação anteroposterior dos joelhos altera o torque resistente para as articulações de quadril e joelho. Como observado por Fry et al. (2003), ao ultrapassar os joelhos da linha imaginária da ponta dos pés há um aumento do torque para os joelhos, enquanto que, ao não permitir que os joelhos ultrapassem essa linha, haverá um aumento para o torque de quadril.

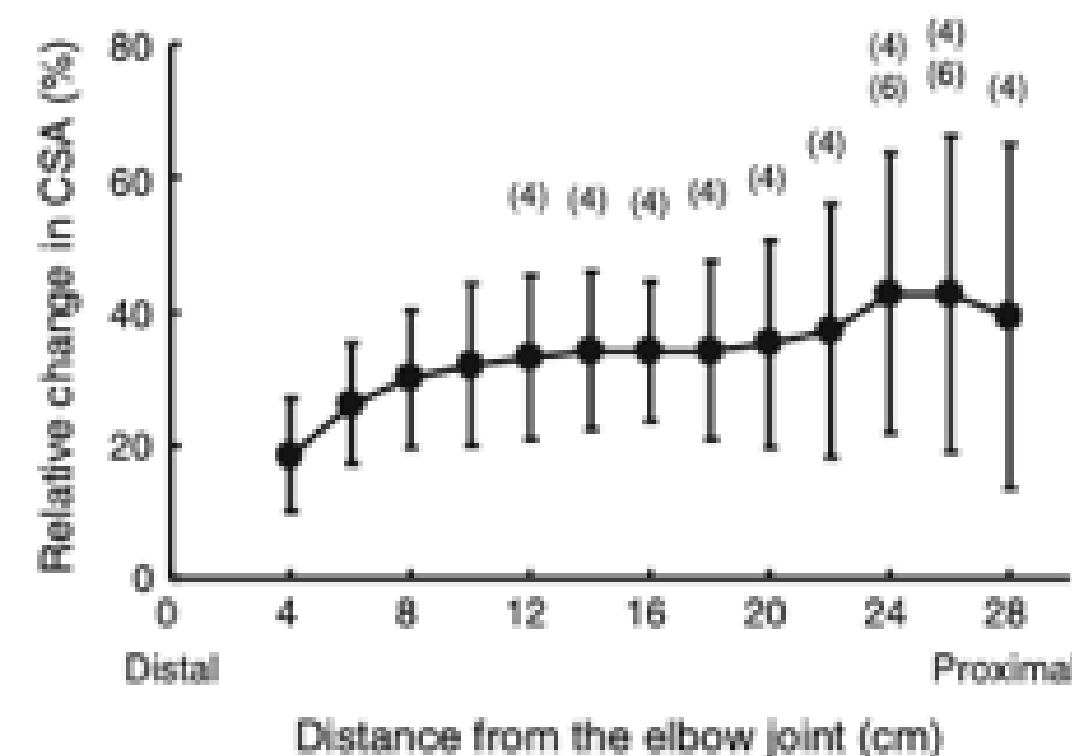




Após um período de treinamento de 6 meses realizando somente o exercício cadeira extensora, Narici et al. (1996) verificaram um aumento aproximado de 18% da área de secção transversal dos vastos lateral, medial e intermédio, enquanto o Reto femoral apresentou um aumento aproximado de 28%. Além disso, foi observado que a região distal do reto femoral apresentou um aumento de 57%, enquanto a região proximal aumentou 10%.



Tríceps supinado



Tríceps testa

Após um período de treinamento de 12 semanas realizando o exercício Tríceps testa ou o exercício Tríceps supinado, Wakahara et al. (2012 e 2013) verificaram que, quando realizado o tríceps Testa houve um aumento da ativação da porção longa do tríceps braquial e uma maior hipertrofia na região proximal do tríceps braquial. Contudo, quando realizado o exercício tríceps supinado, houve uma menor ativação da porção longa do tríceps braquial, bem como uma maior hipertrofia da região distal do tríceps braquial.

Jornada da especialização.

