

# O Reforço Muscular



**Associação Desportiva O Mundo da Corrida**  
**Centro de treino**

# REFORÇO MUSCULAR

## Porque é que precisamos e fazer reforço?

Quando corremos, há três fases: a primeira é a **fase de apoio**, a segunda é a **fase aérea** e a terceira a **de amortecimento**.

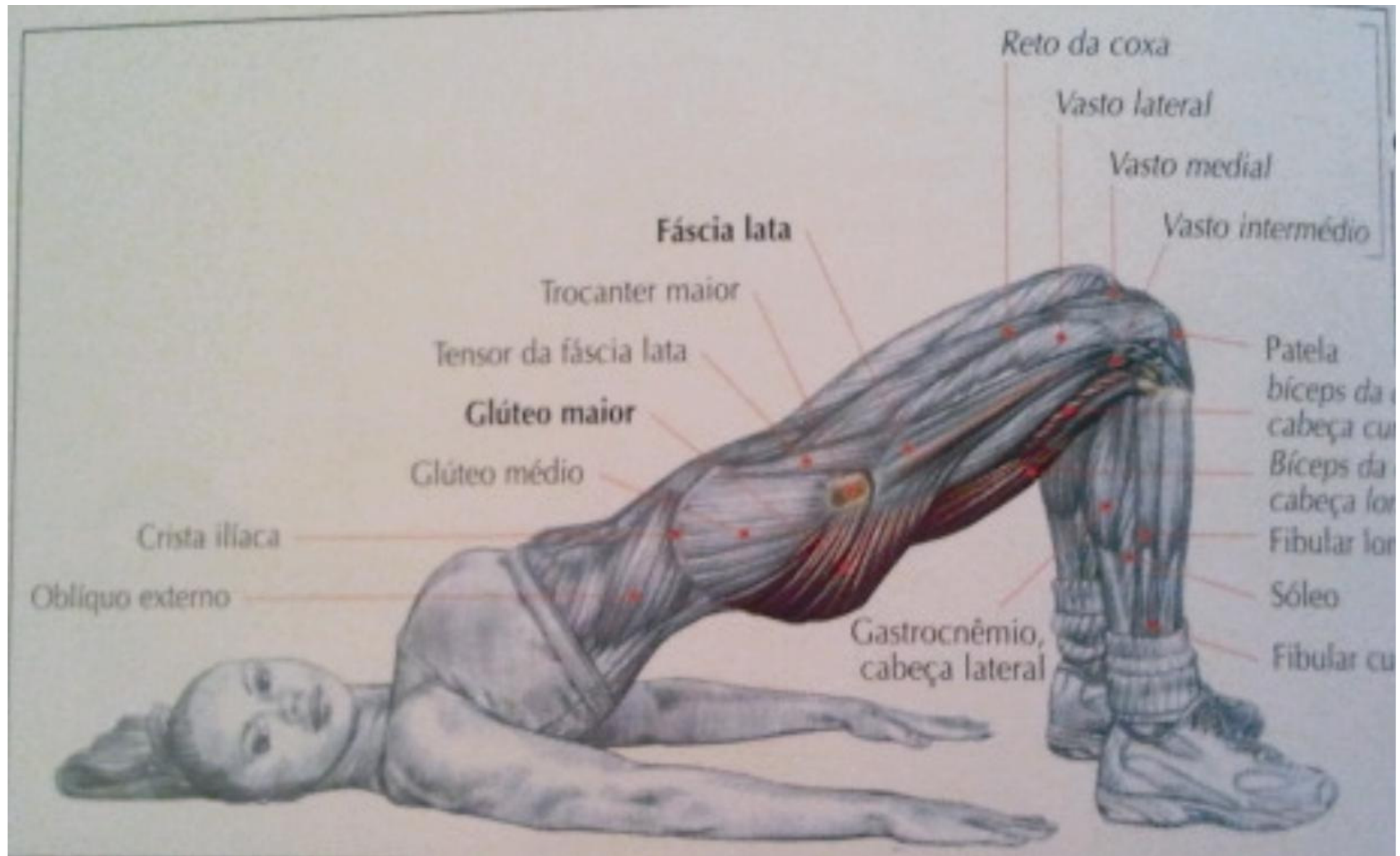
Para cumprir essas três fases, o corredor precisa de uma certa “definição muscular”, pois é justamente isso que os exercícios localizados trazem ao corpo.

Muitos atletas descaram essa parte, que é essencial, mas é importante ter os músculos preparados para o esforço que nos propomos realizar.

Os exercícios de fortalecimento muscular buscam a boa forma física do corpo e para além de reforçar, evitam lesões.

O corredor não deve só pensar nos exercícios para as pernas, os exercícios abdominais também são prepotentes, assim como na região lombar e braços.

# REFORÇO MUSCULAR





# REFORÇO MUSCULAR

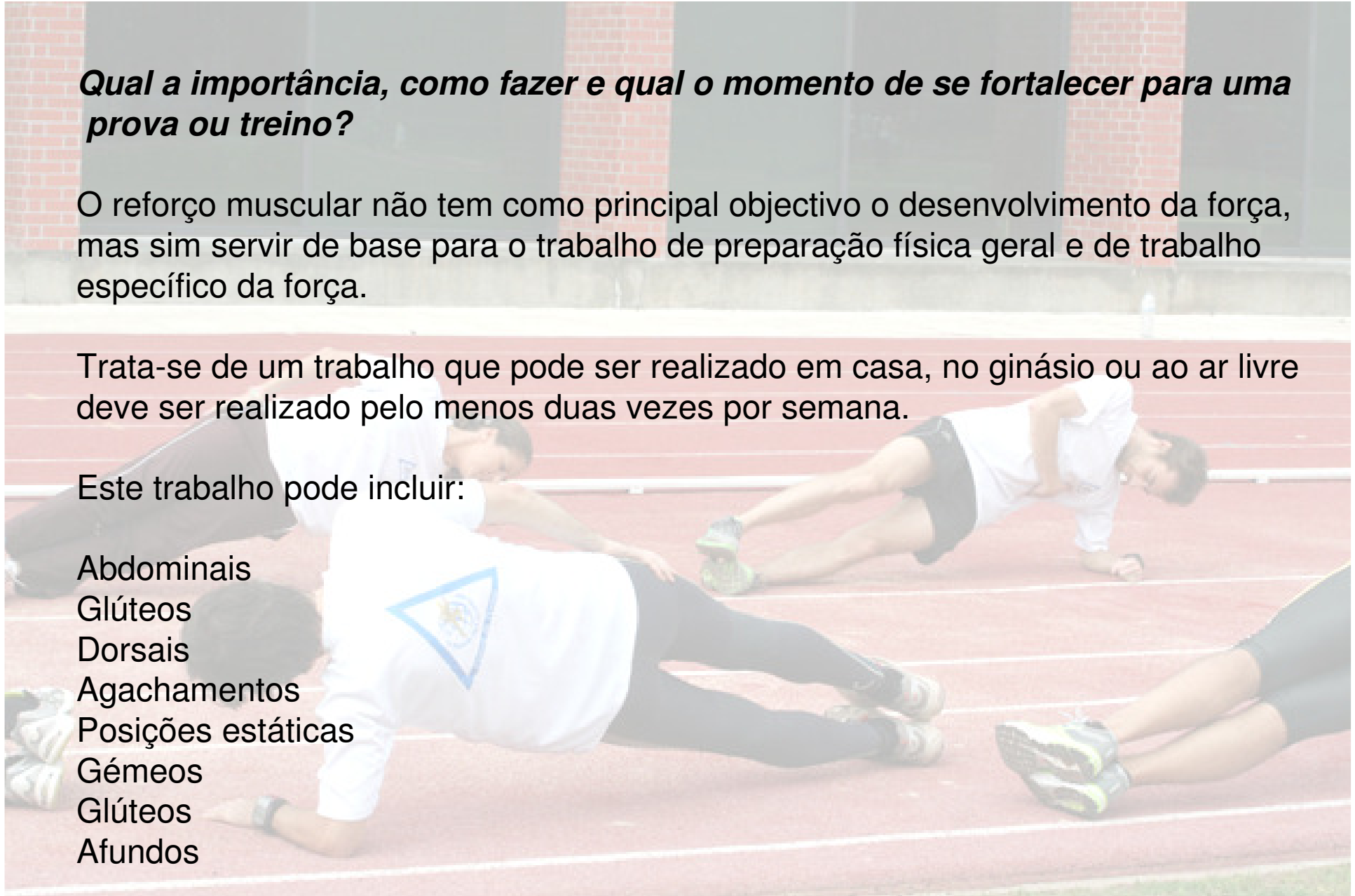
***Qual a importância, como fazer e qual o momento de se fortalecer para uma prova ou treino?***

O reforço muscular não tem como principal objectivo o desenvolvimento da força, mas sim servir de base para o trabalho de preparação física geral e de trabalho específico da força.

Trata-se de um trabalho que pode ser realizado em casa, no ginásio ou ao ar livre deve ser realizado pelo menos duas vezes por semana.

Este trabalho pode incluir:

Abdominais  
Glúteos  
Dorsais  
Agachamentos  
Posições estáticas  
Gêmeos  
Glúteos  
Afundos



# REFORÇO MUSCULAR



# REFORÇO MUSCULAR



# REFORÇO MUSCULAR



Posição inicial



Posição final



# REFORÇO MUSCULAR



Posição inicial



Posição final

# REFORÇO MUSCULAR



Posição inicial



Posição final

# Músculos

Os músculos são constituídos por [tecido muscular](#) e caracterizam-se pela sua contratibilidade,

funcionando pela contração e extensão das suas [fibras](#)

