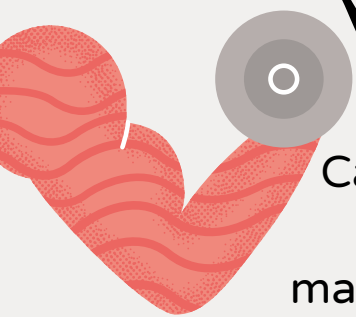


¿Qué es la fuerza muscular?



Capacidad de la musculatura para generar la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento.

T I P O S



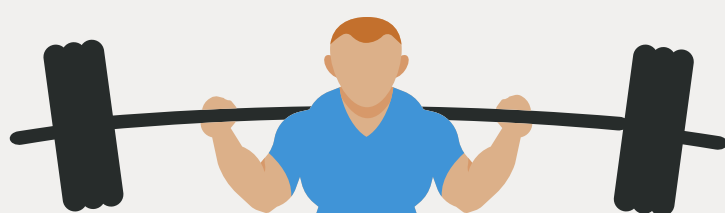
Fuerza absoluta

Es la capacidad potencial teórica de fuerza dependiente de la constitución del músculo.

Un ejemplo sería el deportista más grande, y más fuerte dentro de un equipo de fútbol.

Quando se realiza una contracción voluntaria máxima sin ejercer movimiento en el producto.
Un ejemplo sería cuando una persona empuja un auto enterrado en la arena, y este no se mueve.

Fuerza isométrica máxima



Fuerza máxima excéntrica

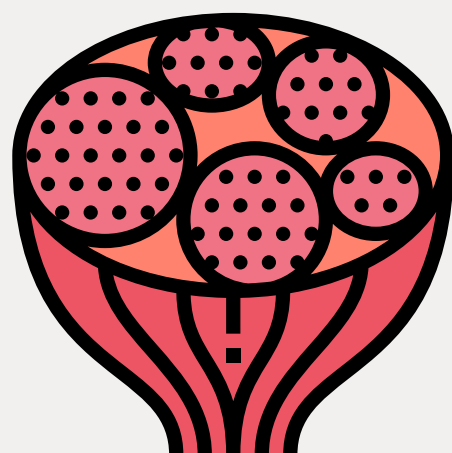
Quando se opone la máxima capacidad de contracción muscular ante una resistencia que se desplaza en el sentido opuesto al deseado.
Un ejemplo es cuando el deportista se le pide que realice una sentadilla con más peso del que pueda levantar.

Es la expresión máxima de la fuerza cuando la resistencia sólo se desplaza o se vence sólo una vez.
Un ejemplo sería cuando el deportista logra levantar un peso en press de banca, y quiere repetirlo de inmediato pero no logra su objetivo

Fuerza máxima concéntrica

¿QUÉ ES LA HIPERTROFIA?

Es una de las causas que genera en el cuerpo humano un incremento de la fuerza. Es generada por el engrosamiento de las fibras musculares producido como consecuencia de un incremento en el número y talla de las miofibrillas musculares



Elaborado por alumno de la Licenciatura en Fisioterapia
Referencias