

RESISTÊNCIA X FORÇA

Porque treinamos resistência muscular?

Cantores populares, como: sertanejo, rock, pop, gospel; costumam se apresentar por horas seguidas. Tendo em vista, uma demanda vocal intensa durante o show, principalmente devido a necessidade muitas vezes de um repertório eclético, envolvendo domínio de várias técnicas, percebe-se que muitos apresentam fadiga vocal durante ou após o show. Isso acontece por falta de resistência muscular aplicada a demanda vocal específica. Alguns cantores possui naturalmente uma boa resistência vocal, já outros com o tempo, ou até mesmo por falta de treinamento específico acabam lesionando as pregas vocais por falta deste condicionamento muscular.

Vamos entender alguns princípios da resistência muscular.

Para que a musculatura torne mais resistente, é preciso estar forte para a demanda desejada. Para entender melhor isso, vamos primeiramente saber o que é “tônus”. De acordo com o dicionário, tônus muscular é a condição natural de flexibilidade e de firmeza de um tecido ou órgão; condição de contração que se mantém permanente, pouco intensa, não patológica, ocorrendo nos músculos, é natural, pra melhor entender. Nesse caso, o músculo pode apresentar-se hipotônico (tônus diminuído) ou hipertônico (tônus aumentado).

Força Muscular pode ser definida como a força ou tensão que um músculo ou, mais corretamente, um grupo muscular consegue exercer contra uma resistência, em um esforço máximo. Existem quatro tipos básicos de contração muscular: isotônica, isométrica, excêntrica e isocinética.

CONDICIONAMENTO DE FORÇA E RESISTÊNCIA

Treinamento prático Força

Finger kazoo – 20x curto/grave

(firmeza glótica) 20x curto/médio

20x curto/agudo

Treinamento prático resistência

Emissão prolongada até o ar acabar:

vibração de língua com pressão no fluxo

grave 10x

médio 10x

agudo 10x

glissando 10x