

CANOAGEM – Treino 10 – 05/10

Flexibilidade – Profs. Christian Klausener e Marcos Ito

OBJETIVO: Trabalhar a flexibilidade de rotação do tronco/quadril com a finalidade de melhorar a amplitude da remada.

Trabalhar a flexibilidade do tronco/quadril e pernas para uma boa postura sentada no barco.

Obs.: Alongar os músculos posteriores das pernas, glúteos e lombar.

Trabalhar o equilíbrio do corpo em diversas situações.

MATERIAL: Colchonete.

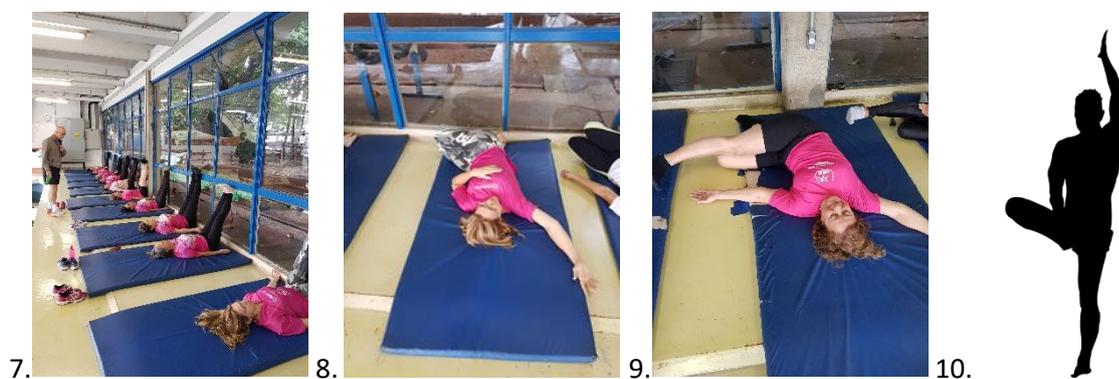
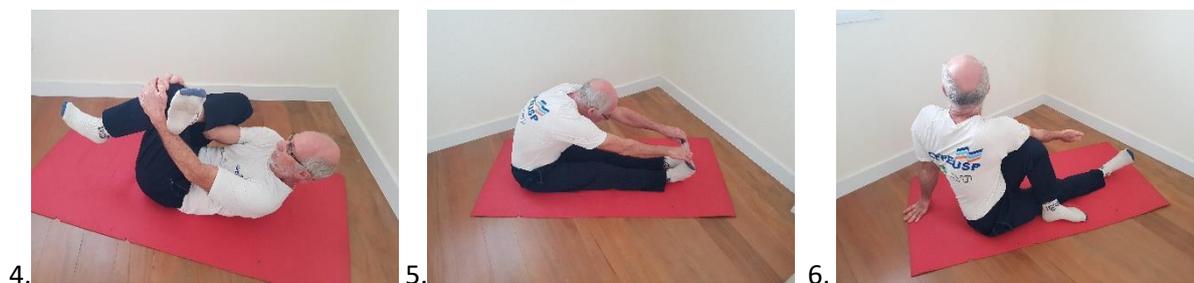
PERÍODO DE TREINO: 3 x POR SEMANA.

AQUECIMENTO:

1. Corrida no lugar.
2. Corrida no lugar girando os ombros e estender um dos braços à frente (simular o movimento de empurrar o remo), alternadamente.
3. Corrida no lugar girando os ombros, executando o movimento da remada com os membros superiores.
4. Afundo lateral alternado, com rotação de tronco e braço para o lado oposto do pé estendido, 10X.
5. Afundo lateral alternado, com rotação de tronco e braço para o mesmo lado do pé estendido, 10X.
6. Circundução dos ombros com braços estendidos para frente e para trás, 10X.
7. Um braço para cima e o outro para baixo, estendidos e na diagonal com palmas das mãos para frente. Levar os braços para trás, 10 X.
8. Idem, trocar a posição dos braços. Levar os braços para trás, 10 X.
9. Movimentação da cabeça em círculo no sentido horário, 10X.
10. Movimentação da cabeça em círculo no sentido anti-horário, 10X.
11. Pequena rotação do pescoço para um lado. Flexionar e estender o pescoço, olhando para cima e para baixo, 10X.
12. Pequena rotação do pescoço para o outro lado. Flexionar e estender o pescoço, olhando para cima e para baixo, 10X.

PARTE PRINCIPAL:

- Permanecer na posição de 15 a 30 segundos.
- Realizar os movimentos com amplitude no início e aumentar gradativamente sem ultrapassar o seu limite confortável.
- Realizar os movimentos de forma simétrica.
- Realizar, pelo menos, 10 respirações em cada movimento, de forma lenta e inspirar e expirar profundamente e sem tensão.
- A cada inspiração tentar alinhar bem a coluna e a cada expiração, alongar um pouco mais.



PARTE FINAL: Deitado, relaxar o corpo e respirar normalmente (meditação).

Imagens: Arquivo pessoal e Pixabay.

Para saber mais informações sobre a História da Canoagem no Brasil, acesse [aqui](#) o material elaborado pelo professor Christian Klausener.