

Natação – Treino 10 – Out/20 – CEPEUSP



Pixabay

Já que não tem piscina ainda, vamos aproveitar a criatividade e usar uma parede, mas cuidado para não se empolgar para não se machucar!

Procure se aquecer previamente para se beneficiar destes exercícios de força e melhorar essa capacidade física.

Quais os benefícios dos exercícios de força?

- Aumento da circulação sanguínea e irrigação celular.
- Aumento do volume da fibra muscular.
- Maior sustentação da estrutura osteoarticular, favorecendo uma melhor postura.
- Aumento da resistência física para ações do dia a dia e da Natação.
- Melhora da autoestima ao conseguir realizar movimentos que antes não conseguia, e assim ter uma melhor qualidade de vida.

Exercícios de Força Dinâmica e Estática:

- Membros superiores (Melhora da postura)

1) Em pé, de frente para parede com um braço de distância. Pés unidos, fazer circundação dos ombros com os braços à frente, simultaneamente (como na braçada do estilo borboleta), inclinar o tronco ereto à frente e flexionar os cotovelos, mantendo as mãos apoiadas na parede na altura dos ombros. Repetir 10 vezes.

2) Em pé, de lado para parede a uma distância de um braço e pés unidos. Apoiar a mão mais próxima na parede e na altura do ombro. Inclinar o corpo lateralmente, mantendo-o firme e alinhado. Aproximar-se da parede flexionando o cotovelo. Repetir 10 vezes com cada braço.

3) Em pé, de costas para a parede, pés unidos, a um braço de distância da parede. Realizar a circundação simultânea dos ombros para trás (como no estilo costas), deixando seu corpo tombar para trás contraindo seu abdômen. Apoiar as mãos na parede e na altura do quadril, flexionando os braços. Repetir 10 vezes.

- Abdômen:

4) Em pé, de frente para a parede, distante um braço e pés unidos. Inclinando o tronco à frente apoiando os antebraços na parede e na altura dos ombros. Manter o tronco firme e alinhado (contrair os glúteos e abdômen) por 1 minuto. Repetir 3 vezes. Exercício de prancha na parede.

5) Em pé, de lado para a parede, distante um braço e pés unidos. Apoiar a mão mais próxima na parede e na altura do ombro. Manter o braço estendido todo tempo (cuidado para não machucar o ombro), e flexionar o tronco na lateral, sem tirar os pés do lugar. Repetir 10 vezes cada lado.

- Membros inferiores:

6) Em pé, de frente para a parede, um braço de distância. Colocar as mãos na parede e estender as pernas ficando na ponta dos pés. Levar as mãos para cima, o máximo que conseguir. Repetir 10 vezes.

7) Idem ao exercício anterior. Afastar-se da parede um pouco mais e inclinar o tronco. Estender as pernas, ficando na ponta dos pés e manter suas mãos apoiadas na parede e em cima. Repetir 10 vezes.

8) Idem ao exercício anterior. Afastar-se da parede ainda mais, inclinar o tronco (contraindo glúteos e abdômen) e estender as pernas, ficando na ponta dos pés, mantendo suas mãos acima. Repetir 10 vezes.

9) Em pé, de frente para a parede, pernas afastadas na largura dos ombros. Um braço de distância da parede. Apoiar as mãos na parede e saltar tocando as mãos no alto da parede, e ao voltar, flexionar as pernas. Caso não possa saltar, elevar os calcanhares ficando na ponta dos pés. Repetir 10 vezes.

10) Idem ao exercício anterior. Afastar um pouco mais as pernas lateralmente. Caso não possa saltar, elevar os calcanhares ficando na ponta dos pés. Repetir 10 vezes.

Para auxiliar na compreensão desses exercícios, segue um breve vídeo para ilustrar e facilitar o entendimento. Clique [aqui!](#)

Boa prática e até breve!

Profa. Ms. Maria de Lourdes A. M. Cassis