

**CANOAGEM – Treino 11 – 12/10**  
**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 sentado no barco.

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

Trabalhar o domínio do equilíbrio do corpo em diversas situações.

Alongamento de membros superiores.

**MATERIAL:** Colchonete

**PERÍODO DE TREINO:** 3 x POR SEMANA.

**AQUECIMENTO:**

1. Polichinelo, 20X.
2. Polissapato, 20X.
3. Corrida no lugar, elevação dos joelhos, girando os ombros e estender um dos braços à frente (simular o movimento de empurrar o remo), alternadamente.
4. Afundo lateral alternado com rotação de tronco e braço para o lado oposto da perna estendida, 10X.
5. Afundo lateral alternado com rotação de tronco e braço para o mesmo lado da perna estendida, 10X.
8. Flexão do quadril com tronco para baixo, pernas estendidas, 10X.
9. Extensão da coluna arqueada para trás, 10X.
10. Braços abertos um pouco abaixo da linha dos ombros, estendidos e com palma das mãos para frente. Movimentar os braços para trás, 10x.
11. Movimentação da cabeça em círculo, no sentido horário, 10X.
12. Movimentação da cabeça em círculo, no sentido anti-horário, 10X.
13. Pequena rotação do pescoço para um lado. Flexionar e estender o pescoço, olhando para cima e para baixo, 10X.
14. 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 o tempo que conseguir para sentir a região que está sendo alongada.
- 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. 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).

Para saber mais informações sobre a Canoagem e os Jogos Olímpicos, acesse [aqui](#) o material elaborado pelo professor Christian Klausener.