

## Natação – Treino 11 – Prof. José Luiz Signorini

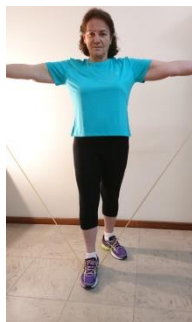
### Resistência para parte superior do corpo.



Pixabay

A resistência é a qualidade que vai permitir que você possa repetir muitas vezes o mesmo movimento, e com isso aperfeiçoá-lo. O resultado não é apenas quem é mais forte, mais rápido ou mais veloz, mas quem repetiu mais vezes o movimento criando uma excelente performance técnica a ponto de ter um melhor rendimento. *A somatória da técnica dos movimentos na água e as qualidades físicas equilibradas é quem vai proporcionar a melhor experiência.* Um programa que desenvolva de maneira harmônica todas essas qualidades, vai fazer *diferenças*.

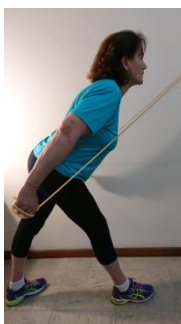
- 1- Pisar no elástico com um dos pés e cada mão segura uma das pontas dos elástico. Elevar os braços lateralmente, na altura dos ombros até a posição da cruz. Realizar de 20 a 30 repetições, em duas séries.



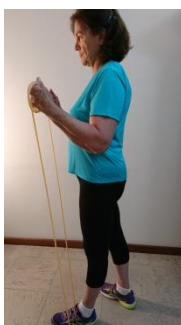
- 2- Prender o elástico, pelo meio, em alguma superfície **firme** – grade ou corrimão, acima da altura da cabeça. Ficar de costas e dar um passo à frente para ajustar a intensidade, deixar os cotovelos apontados para a frente, na horizontal e fazer movimentos de extensão dos braços. Repetir 30 vezes em 2 séries.



- 3- Ainda na grade ou no corrimão, prender o elástico um pouco acima da altura de sua cabeça, dar alguns passos para trás para ajustar a tensão do elástico. Com uma perna na frente e outra atrás, flexionar o joelho da frente e manter a perna de trás estendida. Inclinar o tronco à frente, abdômen contraído e coluna reta, puxar o elástico, terminando o movimento com as mãos ao lado do quadril. Em seguida, voltar os braços para frente. Repetir 30 vezes em duas séries.



- 4- Prender o elástico pelo meio em um dos pés. Com a coluna ereta e os ombros nivelados, flexionar os cotovelos ao lado do tronco, levando as mãos próximas ao queixo. Repetir 30 vezes em duas séries.



- 5- Pisar no elástico com os dois pés, segurar na altura dos ombros e ajustar a tensão. Estender os braços até o ponto mais alto. Repetir 30 vezes em 3 séries.

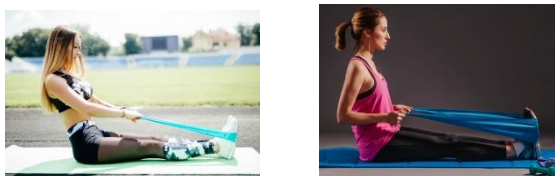


Freepik

- 6- Com o elástico preso nos pés, elevar os braços à frente de forma alternada, até a horizontal. Repetir 20 vezes em duas séries.
  
- 7- Pisar no elástico com os dois pés afastados lateralmente, na largura do seu quadril. Flexionar os joelhos até 90 graus. Segurar o elástico na altura dos ombros. Estender as pernas até ficar em pé, modulando a carga através da tensão dos elásticos. Repetir 30 vezes, em duas séries.
  
- 8- Prender o elástico próximo ao chão. Segurar o elástico com uma das mãos e ajustar a tensão. Elevar o braço acima da linha do ombro e com pequena flexão do cotovelo. Repetir 20 vezes com cada braço e em duas séries.



- 9- Sentar-se com o elástico preso na ponta dos pés. Flexionar um pouco os joelhos e segurar pelas pontas. Realizar o movimento da remada levando os cotovelos para trás. Repetir 30 vezes em duas séries.



Freepik

- 10- Deitar-se em um banco ou colchonete, ou em pé, com o elástico passando por trás das costas, estender os braços paralelos à frente. Repetir 20 vezes em três séries.



Resista! A pandemia vai passar, você não.

Professor Signorini

Crédito das imagens Freepik:

[Woman photo created by drobotdean - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/woman)

[Hand photo created by diana.grytsku - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/hand)

[Woman photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/woman)