

**CANOAGEM – TREINO 12 – 19/10**  
**Flexibilidade**  
**Profs. Christian Klausener e Marcos Ito**

**OBJETIVO:** Trabalhar a flexibilidade na torção 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 domínio do equilíbrio do corpo em diversas situações.

Alongamento membros superiores.

**MATERIAL:** Colchonete.

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

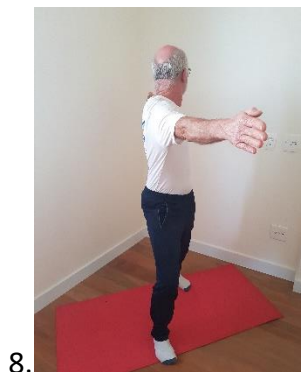
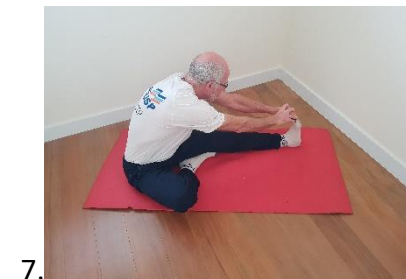
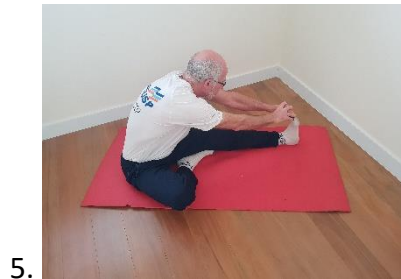
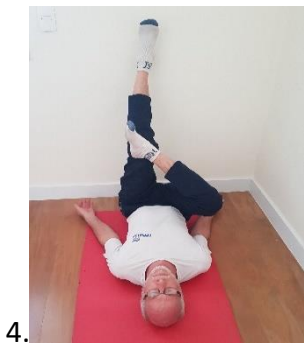
**AQUECIMENTO:**

1. Corrida no lugar.
2. Alternar os movimentos do Polichinelo e Polissapato, 5 em 5, 10X.
3. Saltitar com rotação para frente dos membros superiores, 15 X.
4. Saltitar com rotação para trás dos membros superiores, 15 X.
5. Realizar o afundo com rotação do tronco e braços para o lado oposto da perna à frente, 10X.
6. Realizar o afundo com rotação do tronco e braços para o mesmo lado da perna à frente, 10X.
7. Realizar o afundo com rotação do tronco, cabeça e braços para o lado oposto da perna à frente, 10X.
8. Realizar o afundo com rotação de tronco, cabeça e braços para o mesmo lado da perna à frente, 10X.
9. Braços abertos, estendidos e na diagonal com palma das mãos para frente (alternar). Forçar 20 X para trás.
10. Rotação do pescoço no sentido horário, 10X.
11. Rotação do pescoço no sentido anti-horário, 10X.
12. Flexão e extensão do pescoço, olhando para cima e para baixo, 10X em cada posição.

**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 Aprendizagem da Canoagem, acesse [aqui](#) o material elaborado pelo professor Christian Klausener.