

## **CANOAGEM – TREINO 13 – 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.

Alongar os músculos posteriores das pernas, glúteos e lombar. Trabalhar o domínio do equilíbrio do corpo em diversas situações e alongamento dos membros superiores.

**MATERIAL:** Colchonete.

**PERÍODO DE TREINO:** 3 x por semana.

#### **AQUECIMENTO:**

1. Corrida no lugar
2. Alternar polichinelo normal com polichinelo cruzando as pernas, alternadamente, 20X.
3. Polissapato alternando com perna de polichinelo, 20X.
5. Saltitar com elevação do joelho, rotação do tronco e remada simultânea, 15 X.
6. Em pé, remada com parada na altura do ombro, rotação do tronco e estender bem o braço à frente, 15 X.
7. Caminhar com passos largos à frente, realizar o afundo e rotação de tronco com braços para o lado oposto da perna à frente, 10X.
8. Caminhar com passos largos à frente, realizar o afundo e rotação de tronco com braços para o mesmo lado da perna à frente, 10X.
9. Caminhar com passos largos à frente, realizar o afundo e rotação de tronco, cabeça e braços para o lado oposto da perna à frente, 10X.
10. Caminhar com passos largos à frente, realizar o afundo e rotação de tronco, cabeça e braços para o mesmo lado da perna à frente, 10X.
11. Membros superiores em cruz e diagonal, alternar a movimentação dos braços (palma das mãos para frente). Forçar para trás, 20X.
12. Cabeça voltada para baixo, rotação do pescoço para um lado e para o outro, 10X.
13. Cabeça voltada para cima, rotação do pescoço para um lado e para o outro, 10X.
14. Em pé, rotacionar o quadril, 10X para cada lado.

#### **PARTE PRINCIPAL:**

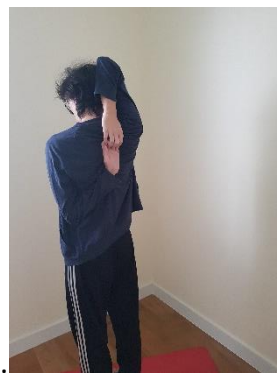
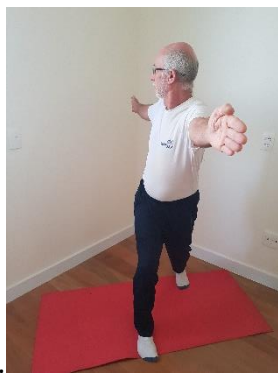
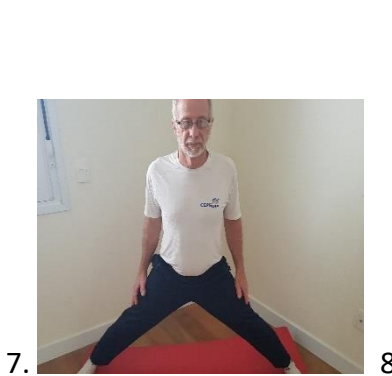
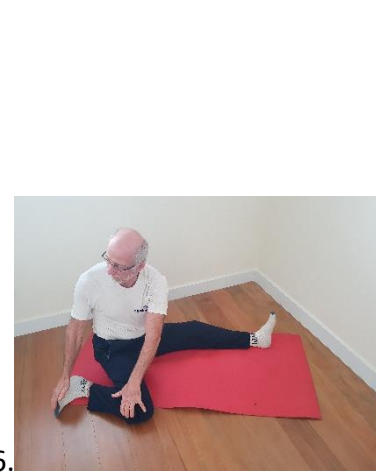
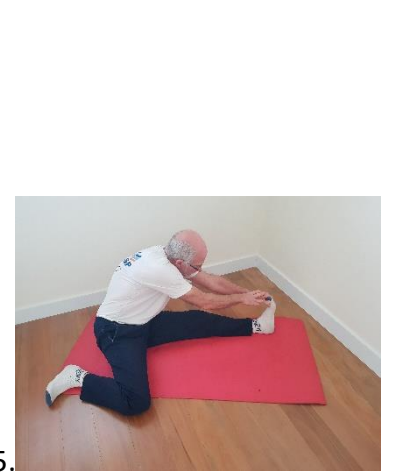
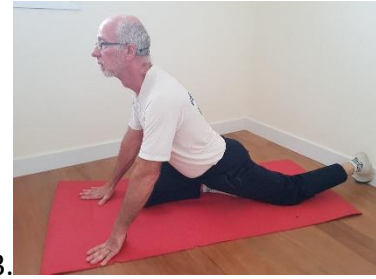
- Permanecer na posição o tempo que conseguir para sentir a região que está sendo alongada.
- Realizar os movimentos com amplitude no início e aumentar gradativamente

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).