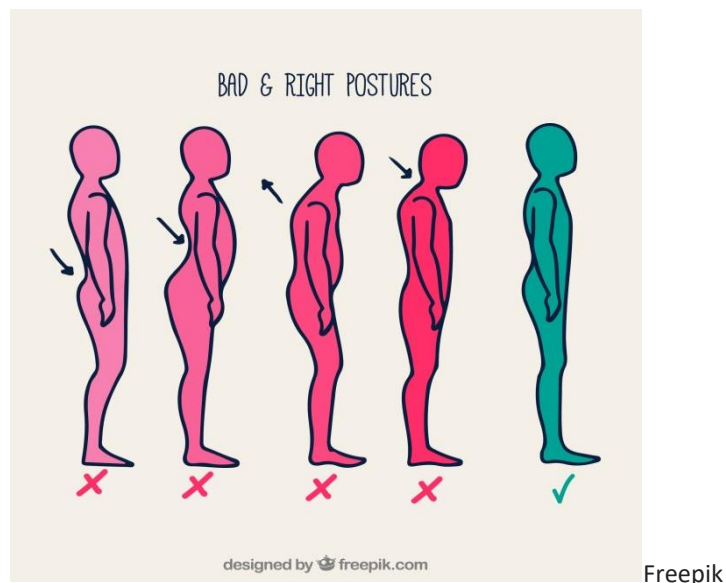


Natação – Treino 13 – Prof. José Luiz Signorini

Bem, a postura ...?

“Natação melhora problemas respiratórios e desvios de coluna”? Sim, com ressalvas. Alguns estilos como o nado borboleta e o nado peito podem ser muito prejudiciais para quem já tem algum pequeno probleminha com a coluna, os joelhos e o quadril, bem como quem tem alergias aos produtos químicos, p.e. o cloro, que é utilizado no tratamento da água da piscina, e que também podem originar crises de alergia desencadeadas durante ou após o contato com a água. Dificuldade respiratória em fase de crescimento pode provocar *alterações posturais definitivas da caixa torácica*.



Fora da água, parados, em pé, ou em movimento, caminhando ou correndo, a gravidade nos obriga a mudar os apoios e o centro de equilíbrio fazendo com que alguns grupos musculares se tornem mais fortes ou mais tensos, relaxando e alongando-se, ou encurtando, conforme a necessidade e a posição de conforto e de equilíbrio. Na água quase não há gravidade, e os desequilíbrios aparecem e interferem na harmonia e qualidade técnica dos movimentos, quase sempre sendo um empecilho ao desenvolvimento de boas performances nos estilos. Para melhor distribuir e equilibrar o *centro de massa* e equalizar grupos musculares conforme as preferências de lateralidade (respiração pelo lado direito ou pelo lado esquerdo) precisaremos de mais alguns esforços principalmente no chão e fora da água. Vejamos mais algumas dicas importantes e necessárias da NATACHÃO:



Pixabay

- 1- Deitado no chão com as duas pernas apoiadas no banco ou no assento da cadeira/sofá, os quadris e o tronco alinhados. Elevar o quadril do chão, contraindo fortemente os glúteos. Manter os braços apoiados no chão e repetir 12 a 15 vezes em 3 séries.



Freepik

- 2- Apoiar os braços no assento do banco com os braços um pouco mais abertos do que a largura dos ombros. Manter o corpo alinhado e inclinado com os pés no chão. Executar a flexão de braços no sofá até que o peito se aproxime do assento. Repetir 12 a 15 vezes em 3 séries.

- 3- Deitado no chão de costas, apoiar as pernas sobre o sofá, cadeira ou banco. Manter os joelhos flexionados a 90 graus. Executar as flexões abdominais colocando as mãos na nuca. Repetir 12 a 15 vezes em 2 séries.



Freepik

- 4- Idem a posição do exercício anterior. Executar os abdominais com rotação do tronco aproximando o cotovelo do joelho contrário. Repetir duas séries de 12 a 15 vezes.

5- De costas para o banco, apoiar os braços estendidos com as pernas unidas e estendidas, e o quadril alinhado com o tronco na vertical. Manter essa postura alinhada e flexionar/estender os cotovelos. Repetir 3 séries de 12 a 15 vezes.



Freepik

6- Apoiar as duas mãos no assento do banco, sofá ou mesmo no chão. Manter o corpo alinhado na posição da prancha. Flexionar um joelho à frente e depois o outro, alternadamente, como se fosse uma corrida (climb) trocando os apoios das pernas. Repetir de 20 e 30 vezes em 2 séries.



Freepik

7- Sentado no sofá com as mãos na nuca e tronco ligeiramente inclinado à frente. Levantar e saltar estendendo os braços para cima. Amortecer a queda na ponta dos pés e repetir 12 a 15 vezes em 3 séries.

8- De costas para o sofá, flexionar um joelho apoiando o pé no assento. Deixar o peso do corpo totalmente apoiado sobre a perna que está no chão e flexionar /estender o joelho desta perna. Repetir 12 a 15 vezes com cada perna, alternadamente, em 3 séries.



Freepik

Boa postura também é uma questão de consciência corporal. Exercite!

Fique no prumo!

Prof. Signorini

Crédito das imagens Freepik:

Posturas certas e erradas Hand vector created by freepik - www.freepik.com

- 1) Woman photo created by freepik - www.freepik.com
- 3) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com
- 5) Woman photo created by Racool_studio - www.freepik.com
- 6) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com
- 8) People photo created by diana.grytsku - www.freepik.com