

## **CANOAGEM – Treino 14 – 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.

Alongar membros superiores.

**MATERIAL:** Colchonete

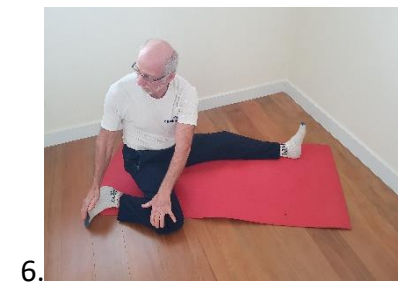
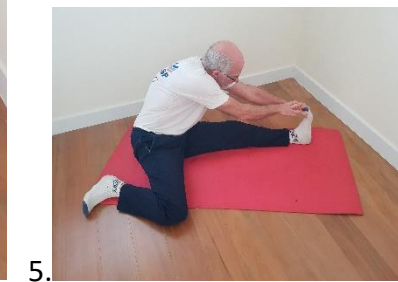
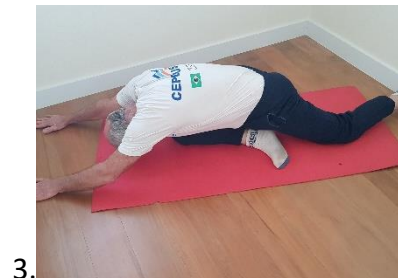
**PERÍODO DE TREINO:** 3 x POR SEMANA

#### **AQUECIMENTO:**

1. Polichinelo 20 X.
2. Movimento das pernas do polichinelo com movimentação dos braços do polissapato, 20X.
3. Movimentação das pernas do polissapato com movimentação dos braços do polichinelo, 20X.
4. Saltitar com elevação do joelho e braço oposto com rotação do tronco, 15X.
5. Em pé, remada com parada na altura do ombro, girar o tronco (sem movimentação do quadril), estender bem o braço da frente, 15X.
6. Em pé, remada com parada na altura do ombro, girar o tronco (com movimentação do quadril), estender bem o braço da frente, 15X.
7. Avanço e afundo com rotação do tronco e braços para o lado oposto da perna à frente, 10X com cada perna.
8. Avanço e afundo com rotação do tronco e braços para o mesmo lado da perna à frente, 10X com cada perna.
9. Avanço e afundo com rotação do tronco e braços (em cruz) para o lado oposto da perna à frente, 10X com cada perna.
10. Avanço e afundo com rotação do tronco e braços (em cruz) para o mesmo lado da perna à frente, 10X com cada perna.
11. Cabeça voltada para baixo, rotação do pescoço para um lado e para o outro, 10X.
12. Em pé, girar o quadril sem a movimentação dos ombros, 10X para cada lado.
13. Em pé, girar o quadril e tronco simultaneamente, 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.



10.



**PARTE FINAL:** Deitado, relaxar o corpo e respirar normalmente (meditação).