

CANOAGEM – Treino 15 – 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 sentado no barco.

Alongar os músculos posteriores das pernas, glúteos e lombar.

Trabalhar o domínio do equilíbrio do corpo em diversas situações.

Alongamento membros superiores.

MATERIAL: Colchonete e bastão.

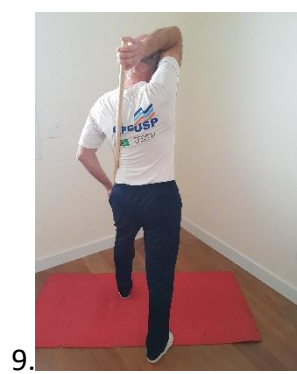
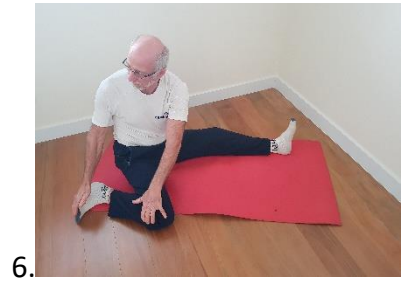
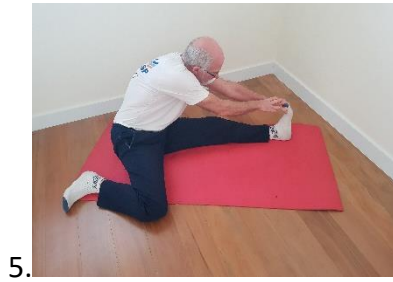
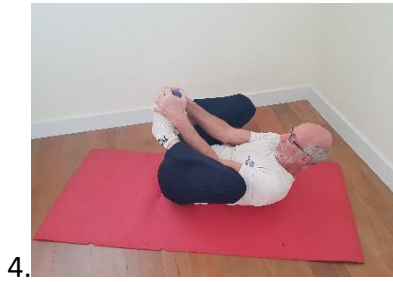
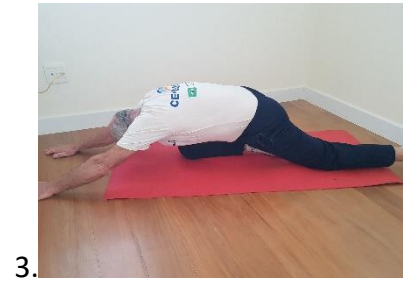
PERÍODO DE TREINO: 3 x POR SEMANA.

AQUECIMENTO:

1. Perna de polichinelo com extensão dos braços à frente. Segurar o bastão com 2 mãos, 15X.
2. Perna de polichinelo com extensão dos braços para cima. Segurar o bastão com 2 mãos, 15X.
3. Perna politamanco com extensão dos braços à frente, 15X.
4. Perna politamanco com extensão dos braços para cima, 15X.
5. Em pé com bastão nos ombros. Girar o ombro sem o quadril, 20X.
6. Em pé com bastão nos ombros. Girar o quadril junto com o ombro, 20X.
7. Em pé com bastão nos ombros. Inclinar o tronco para os lados, alternadamente, 20X.
8. Em pé com bastão nos ombros. Desenhar um círculo com o tronco no sentido horário, 15X.
9. Em pé com bastão nos ombros. Desenhar um círculo com o tronco no sentido anti-horário, 15X.
10. Em pé com bastão nos ombros. Inclinar o tronco à frente e manter a posição por 20 seg.
11. Em pé com bastão nos ombros. Inclinar o tronco para trás e manter a posição por 20 seg.

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).