

Natação – Treino 15 – Prof. José Luiz Signorini

Cãibras podem “matar” o seu treino.

Muito comuns e intensas na região da panturrilha, posteriores da coxa, dedos do pé e muito raramente no músculo diafragma responsável pela ventilação, as cãibras chegam a prejudicar a performance ou inviabilizar a continuidade e progressão do nado. São resultantes de contrações intensas, em virtude da fadiga e da falta de alguns nutrientes, ou do acúmulo de resíduos que impedem o perfeito equilíbrio do metabolismo energético. O treinamento físico equilibrado com exercícios de fortalecimento e de alongamento, associados com uma alimentação que forneça os ingredientes essenciais (glicose, sódio, cálcio, potássio, magnésio) para o perfeito equilíbrio das reservas energéticas, podem afastar as possibilidades de ocorrência desses eventos “surpresa”. Por ora, vamos nos ater ao alongamento e relaxamento da musculatura posterior da perna.



Pixabay

Exercícios para os Isquiotibiais:

- 1- Sentado no colchonete com o tronco ereto, flexionar os pés em direção ao peito e os braços apoiados no chão ao lado dos quadris. Inclinar levemente o tronco à frente. Repetir 12 a 15 vezes em três séries.

- 2- De joelhos no colchão com uma perna estendida à frente. Inclinir o tronco à frente em direção ao joelho.



Freepik

- 3- Deitado de costas, trazer um joelho flexionado em direção ao peito. Segurar a ponta do pé e tentar estender a perna. Repetir 12 a 15 vezes em três séries.
- 4- Em pé, ereto, estender os braços para cima e flexionar o tronco à frente sem flexionar os joelhos. Repetir o movimento em 12 a 15 vezes em três séries.
- 5- Pés apoiados em uma superfície na largura do quadril, inclinar o tronco à frente com a cabeça em direção aos joelhos, mantenha a posição final por 15 a 20 segundos. Repetir o movimento de 12 a 15 vezes em três séries.

Exercícios para panturrilhas:

- 1- Sentado em um colchonete com os joelhos flexionados. Levantar o tronco à frente e tentar alcançar e segurar a ponta dos pés. Estender totalmente as pernas e puxar a ponta dos pés na direção do tronco, permanecendo na posição entre 15 a 20 segundos. Repetir 20 vezes em três séries.



Freepik

- 2- Em pé, de frente para uma parede, colocar o calcanhar no chão e a ponta do pé apoiada na parede de forma que o pé fique inclinado a 45 graus em relação ao solo. Aproximar os joelhos estendidos da parede permanecendo no ponto máximo por 15 a 20 segundos. Repetir 20 vezes em três séries.
- 3- Em pé com os joelhos um pouco flexionados, segurar a ponta de um dos pés e tentar estender o joelho, pouco a pouco, até a extensão total. Segurar por 15 a 20 segundos. Repetir 20 vezes em três séries.
- 4- Apoiar as mãos em uma parede, deixar o tronco inclinado e afastar uma perna para trás até ao ponto máximo em que conseguir manter o calcanhar no chão. Permanecer nessa posição por 15 a 20 segundos por 20 vezes em duas séries para cada perna.



Freepik

Economize energia, use somente os músculos necessários para o movimento pretendido. Relaxe os demais.

Melhora o desempenho. Melhora a autonomia. Afasta as câibras.

Prof. Signorini

Crédito das imagens Freepik

[Pessoas foto criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/pessoas)

[Fitness photo created by user18526052 - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/fitness)

[City photo created by katemangostar - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/city)