

## **CANOAGEM – Treino 16 – 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. Movimentação das pernas do polichinelo com elevação dos braços à frente segurando o bastão com 2 mãos, 15 X.
2. Movimentação das pernas do polichinelo e remada com o bastão, 15 X.
3. Movimentação das pernas do politamanco com elevação dos braços à frente segurando o bastão com 2 mãos, 15 X.
4. Movimentação das pernas do politamanco e remada com o bastão, 15 X.
5. Em pé, segurar o bastão com braços estendidos para cima, girar os ombros sem movimentar o quadril, 20X.
6. Em pé, segurar o bastão com braços estendidos para cima e girar o quadril junto com os ombros, 20X.
7. Em pé, segurar o bastão com braços estendidos para cima e inclinar o tronco lateralmente e alternadamente, 20X.
8. Em pé, segurar o bastão com braços estendidos para cima, movimentar o tronco de forma circular no sentido horário, 15X.
9. Em pé, segurar o bastão com braços estendidos para cima, movimentar o tronco de forma circular no sentido anti-horário, 15X.
10. Segurar o bastão atrás das costas com braços estendidos, inclinar o tronco à frente junto com os braços (manter 20 seg.).
11. Bastão atrás das pernas estendidas, inclinar o tronco à frente e trazer o tronco o mais próximo das pernas que conseguir (manter 20 seg.).

### **PARTE PRINCIPAL:**

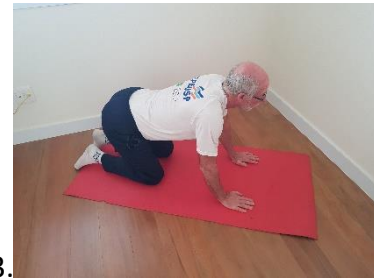
- Permanecer na posição o tempo que conseguir para sentir a região que está sendo alongada.
- Realizar os movimentos com amplitude no início e aumentar gradativamente

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).