

Natação – Treino 16 – Profa. Maria de Lourdes



Pixabay

Monte sua série de exercícios!

Na natação é muito comum treinar estilos, corretivos, velocidade, resistência aeróbia organizado por séries de repetição em sequências escolhidas de acordo com a intensidade, habilidade e número de repetições adequados ao condicionamento de cada um e tem o objetivo de melhorar, tanto a técnica dos estilos, como o desempenho na performance do condicionamento físico aeróbio. Nos exercícios de força em solo também podemos programar séries do mesmo exercício (da mesma região corporal) ou alternando outros grupos musculares. No caso do mesmo grupo de músculos, em geral a repetição se dá em 3 séries com intervalo de 20 seg., 40 seg. ou até 1 min. dependendo da idade e atual condição física. E no caso de alternância dos grupos musculares, o número de séries pode ser maior que 3, mas nesse caso o intervalo é opcional.

Para saber quantas repetições realizar em cada série, é necessário avaliar-se sem uso de carga, para saber o quantas repetições consegue executar em 1min. Para então adotar o seu número de repetições por série, de acordo com o grupo muscular escolhido para treinar. Ex. Músculos abdominais e músculos dos membros superiores.

Pronto para se avaliar?

Vamos avaliar como está sua musculatura abdominal!

- Deite-se em um colchão em decúbito dorsal (barriga para cima) ou tapete, e flexione as pernas colocando os pés no chão um pouco afastados, em um apoio firme. Mantenha seus braços estendidos ao lado do quadril. Eleve o tronco a uma altura de 45 graus (tirando as omoplatas do colchão) mantendo os braços estendidos acima do chão, na mesma posição. Conte quantas repetições

consegue realizar em 1 minuto. Adote esse número de repetições nas próximas séries deste grupo muscular. Terminado o tempo, descanse de 20 seg. até 1 min. de acordo com sua necessidade de recuperação, abraçando os 2 joelhos na posição deitada para compensar sobrecarga na coluna vertebral. Pronto, essa foi sua 1ª série de abdominal frontal supra umbilical. Veja o vídeo explicativo [aqui](#).

- 2ª série de abdominal - Utilize o número de repetições avaliado e divida por 2. Ex. 20 dividido por 2 = 10, para executar os abdominais laterais, músculos oblíquos internos e externos. Deitado em decúbito dorsal, flexione as pernas, apoie a perna direita sobre o joelho esquerdo (formando um 4), coloque a mão esquerda na nuca, e o braço direito estendido perpendicular ao tronco, mantendo a mão na altura do ombro, com a palma da mão voltada para o solo. Eleve o tronco de modo que a omoplata esquerda saia do chão procurando direcionar o cotovelo esquerdo no joelho direito (não há necessidade de tocar o cotovelo no joelho). Execute metade do seu número de repetições nessa posição e na sequência, repita para o outro lado, somando o número total de repetições da série. Repita o exercício compensatório no intervalo de descanso escolhido.
- 3ª série de abdominal - Utilize o mesmo número de repetições avaliado e divida por 2 novamente para executar os abdominais infra umbilicais. Deitado em decúbito dorsal, eleve as pernas em ângulo reto, com as pernas levemente flexionadas e cruzadas. Apoiar as mãos sob o quadril e sem levantar o pescoço do colchão, eleve o quadril do chão levando as pernas para cima. Repita metade do número de repetições cruzando a perna direita sobre a esquerda e a outra metade na posição inversa. Repita o exercício compensatório no intervalo de descanso escolhido.
- Pronto, suas 3 séries de abdominais foram feitas!

Agora vamos à série de braços!

- Deitado em decúbito ventral (barriga para baixo) estenda os braços à frente tocando as mãos no chão. Flexione os braços e coloque as mãos sob os ombros, contraia os músculos dos glúteos, abdominais, e internos da coxa, eleve seu tronco estendendo os braços, com o apoio dos joelhos ou pés no colchão. Evite soltar o quadril ou elevá-lo demais. Mantenha o alinhamento da sua coluna no prolongamento do corpo. Retorne, toque as mãos à frente e conte 1 repetição, e assim sucessivamente durante 1 minuto. Pronto, agora você sabe qual o número de repetições que consegue realizar durante a série para flexão dos braços. Descanse de 20 seg. até 1 min. sentando-se sobre os calcanhares e estendendo os braços à frente com apoio das mãos no solo, para compensar a coluna vertebral. 1ª série de flexão de braços feita! Veja o vídeo explicativo [aqui](#).
- Em decúbito lateral, o braço que está sob o tronco, abraça-o sem apoiar o cotovelo no chão. Apoie a outra mão do braço que está por cima no chão, na altura do ombro apoiado. Eleve o tronco estendendo o braço apoiado, repita

metade do número de repetições feita para um lado, e a outra metade para o outro lado. Pronto, 2ª série feita! Descanse de 20 seg. até 1 min. sentando-se nos calcanhares e estendendo os braços à frente, para compensar a coluna vertebral.

- 3ª série, sente-se numa cadeira ou banco bem firme, apoiando as mãos na extremidade da cadeira com os dedos das mãos voltados para frente, pernas afastadas e flexionadas com os pés bem apoiados no chão. Apoie firmemente os braços, coloque o quadril para fora da cadeira e flexione os braços. Volte sem sentar-se novamente, repetindo o mesmo número de repetições. Terminou, sente-se novamente e relaxe os braços.

Agora é só treinar 3 vezes por semana e aos poucos aumentar o número de repetições por série, semanalmente, de 3 a 5 repetições a mais por série, até sentir que sua musculatura se fortaleceu. Então é só manter ou aumentar a carga para melhorar sua condição física muscular. Qualquer dúvida entre em contato mecassis@usp.br.

Até os próximos treinos!

Abraço

Profa. Maria de Lourdes A. M. Cassis