

CANOAGEM – Treino 17 – Flexibilidade

Prof. Christian Klausener e Prof. 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. Corrida no lugar, elevar os braços estendidos para cima e para baixo, alternadamente, segurando o bastão com as mãos, 20X.
2. Corrida no lugar, elevar os braços estendidos para a frente e para o peito, alternadamente, segurando o bastão com as mãos, 20X.
3. Corrida no lugar, elevar os braços estendidos para cima e atrás da cabeça, alternadamente, segurando o bastão com as mãos, 20X.
4. Em pé com o bastão: remar no lugar girando os ombros, 20X.
5. Em pé com o bastão: remar no lugar girando o quadril e ombros, simultaneamente, 20X.
6. Em pé com o bastão: remar no lugar girando os ombros antes do quadril, 20X.
7. Em pé com o bastão: remar no lugar girando o quadril antes dos ombros, 20X.
8. Em pé segurando o bastão com braços estendidos, desenhar um círculo com o tronco no sentido anti-horário, 15X.
9. Segurando o bastão atrás das costas com braços estendidos, inclinar o tronco à frente junto com os braços (manter a posição por 20 seg.).
10. Bastão atrás das pernas estendidas, inclinar o tronco à frente e puxar o tronco em direção as pernas (manter a posição por 20 seg.).
11. Em pé segurando o bastão na diagonal com braços estendidos, rotacionar o tronco para os 2 lados, 15X.
12. Em pé segurando o bastão na diagonal (outro lado) com braços estendidos, rotacionar o tronco para os 2 lados, 15X.

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.



Obs. No chão ou em um apoio: se equilibrar somente nas mãos.

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