

Natação – Treino 17 – Prof. José Luiz Signorini

Nadador cansado!



Pixabay

Talvez a captação, transporte, produção não estejam lá muito eficientes...?

Captar o ar, *levar* até às estruturas celulares para *produção* de energia, e uma vez disponíveis, *utilizá-las* de maneira eficiente e econômica. Parece simples, mas...não tão fácil. Captar o ar significa uma caixa torácica flexível com grande capacidade de expansão e músculos inspiratórios e expiratórios fortes e resistentes. Para transportar esse oxigênio contido nesse ar captado até à produção de energia, uma circulação eficiente com grande quantidade de *hemácias* presentes na corrente sanguínea e rica na quantidade de ferro, resultantes de uma alimentação equilibrada com minerais e vitaminas, sono suficiente e descanso, e por último a quantidade de *mitocôndrias* resultantes de treinamentos aeróbios de média e longa duração, irão disponibilizar um grande volume de energia para treinar e aperfeiçoar os movimentos com a melhor *hidrodinâmica* associada aos movimentos de cada estilo, resultantes de testes e experiências realizadas no meio líquido. Difícil? Nem tanto. Um programa que mexe com essas estruturas todas em doses pequenas, mas progressivas, é o que precisamos. Vamos experimentar?

Ativar a frequência cardíaca e respiratória

- Corrida estacionária durante 30 segundos. Descansar 30 segundos. Repetir três vezes a sequência.

- Polichinelos durante 30 segundos. Descanso de 30 segundos. Repetir três vezes a sequência.

- 1- Apoiar as mãos e pés no chão com o quadril alinhado ao corpo. Com os cotovelos um pouco abertos na lateral, executar o movimento de flexão e extensão de braços.



Freepik

- 2- Tríceps na cadeira. Apoiar as mãos no assento da cadeira e flexionar os cotovelos com as pernas flexionadas ou estendidas. Flexionar os braços 12 a 15 vezes em três séries.



Pixabay

- 3- Agachamento formando um ângulo de 90 graus com os pés afastados na largura dos ombros. Repetir 12 a 15 vezes em três séries.



Freepik

- 4- Saltitar com afundo alternando pernas e mãos nos quadris. Repetir 12 a 15 vezes em três séries.



Freepik

- 5- Abdominal supra com pernas estendidas alternando os cotovelos no joelho. Repetir 12 a 15 vezes em três séries.



Freepik

- 6- Em pé, rotação do tronco com braços abertos e estendidos na linha dos ombros. Repetir duas séries entre 10 a 12 vezes para cada lado.

- 7- Prancha frontal, permanecer durante trinta segundos. Repetir 10 vezes em duas séries.



Pixabay

- 8- Deitado em decúbito ventral com a barriga no colchonete. Elevar as duas pernas unidas e os dois braços, simultaneamente – “posição do escorpião”. Repetir 10 vezes em duas séries.

- 9- Prancha lateral. Permanecer 30 segundos. Repetir 10 vezes para cada lado.



Freepik

-E então, continua cansado?...

-Experimente um copo de suco de beterraba com laranja!

Prof. Signorini

Crédito das imagens Freepik

1) Mulher foto criado por user18526052 - br.freepik.com

3) Man photo created by halayalex - www.freepik.com

4 e 5) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com

9) Mulher foto criado por master1305 - br.freepik.com