

Canoagem – Treino 18 – 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. Alongar membros superiores.

MATERIAL: Colchonete e bola ou plataforma de equilíbrio simulando o equilíbrio no barco.

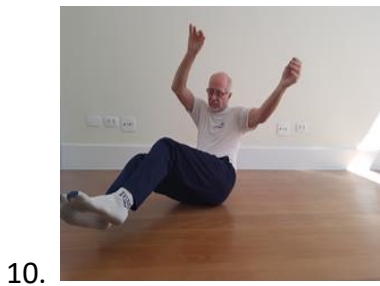
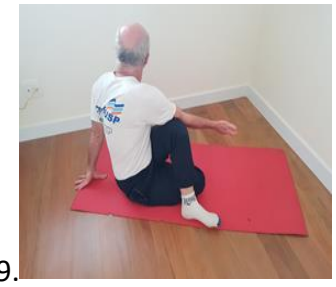
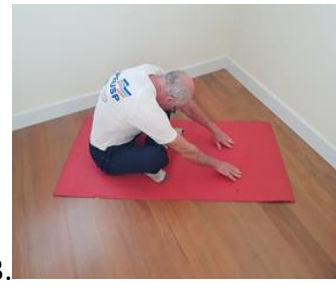
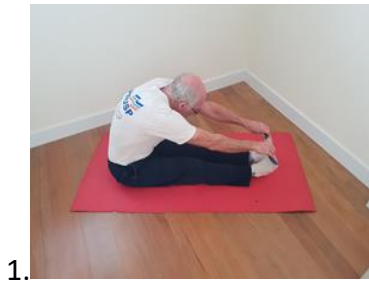
PERÍODO DE TREINO: 3 x POR SEMANA.

AQUECIMENTO

1. Corrida no lugar.
2. Corrida no lugar com elevação dos joelhos.
3. Afundo alternado com rotação de tronco e braço para o lado oposto da perna à frente, 10X.
4. Afundo alternado com rotação de tronco e braço para o mesmo lado da perna à frente, 10X.
5. Rotação dos ombros com braços para frente, 10X.
6. Rotação dos ombros com braços para trás, 10X.
7. Rotação do pescoço no sentido horário, 10X.
8. Rotação do pescoço no sentido anti-horário, 10X.

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. Fazer esse equilíbrio sentado numa bola ou plataforma de equilíbrio

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