

Natação – Treino 18 – Profa. Maria de Lourdes



Pixabay

Na natação precisamos de força sim, combinados com ações de relaxamento muscular. Nos movimentos natatórios tracionamos os músculos para realizar a ação do deslocamento n'água e na fase de recuperação do movimento, observa-se o relaxamento destes músculos tracionados. A própria água tem ação relaxante, pois pressiona a pele, e com sua temperatura fria, aciona os sensores térmicos, a vaso constrição dos vasos e tem como efeito pós contração involuntária dos músculos (tremedeira), uma especial sensação de relaxamento. Com a água aquecida que provoca uma vasodilatação dos vasos, também teremos uma sensação de bem estar, assim como sentimos após o banho.

Mas como treinar esse relaxamento?

1) Alongar os músculos sempre, antes e após os treinos para mantê-los prontos para essa ação: tração versus descontração com o máximo de amplitude articular. E ao nadar, prestar atenção após executar as trações, propulsões e o quanto se recupera relaxando os músculos.

Obs. Rever treinos de alongamentos.

2) Permitir-se relaxar um pouco dos afazeres por alguns minutos e aproveitar o pós treino para soltar os músculos flutuando n'água por exemplo, ou deitar-se em um colchonete e procurar soltar os músculos.

Relaxamento direcionado

Pode ser feito para aliviar as tensões do dia a dia e principalmente após o seu treino de natação. Ouça o áudio, se preferir, [aqui](#).

1) Deite-se em um colchonete em decúbito dorsal (barriga para cima), confortavelmente, sem sapatos, roupas apertadas, óculos, bonés, bolsas etc. Feche os olhos. Concentre-se e procure um local silencioso, mas caso surja algum ruído, mantenha sua concentração.

2) Solte os pés (breve tempo para soltar).

3) Solte os tornozelos (breve tempo para soltar).

4) Solte as pernas (breve tempo para soltar).

5) Solte os joelhos (breve tempo para soltar).

6) Solte as coxas (breve tempo para soltar).

7) Solte o quadril (breve tempo para soltar).

8) Solte o tronco (breve tempo para soltar).

9) Solte os ombros (breve tempo para soltar).

10) Solte os braços (breve tempo para soltar).

11) Solte os cotovelos (breve tempo para soltar).

12) Solte os antebraços (breve tempos para soltar).

13) Solte os punhos (breve tempo para soltar).

14) Solte as mãos (breve tempo para soltar).

15) Solte os dedos das mãos (breve tempo para soltar).

16) Solte o pescoço (breve tempo para soltar).

17) Solte a mandíbula (breve tempo para soltar).

18) Solte a boca (breve tempo para soltar).

19) Solte os músculos da face (breve tempo para soltar).

20) Solte as orelhas (breve tempo para soltar).

21) Solte o nariz (breve tempo para soltar).

22) Solte os olhos (breve tempo para soltar).

23) Solte as sobrancelhas (breve tempo para soltar).

24) Solte a testa (breve tempo para soltar).

25) Solte a cabeça (breve tempo para soltar).

26) Solte toda a cabeça (breve tempo para soltar).

27) Solte o corpo todo desde a sola dos pés até o topo da cabeça. (breve tempo para soltar).

28) Respire fundo e procure sentir uma sensação como se o ar preenchesse seu corpo. Solte o ar e relaxe!

29) Respire fundo e procure sentir uma sensação como se o ar preenchesse um pouco mais o seu corpo. Solte o ar e relaxe!

30) Respire fundo e procure sentir uma sensação como se o ar preenchesse todo o seu corpo. Solte o ar e relaxe!

31) Movimente as mãos e os pés lentamente. (breve tempo para movimentá-los).

32) Respire fundo, espreguice e solte o corpo.

33) Abra os olhos!

34) Vire-se lateralmente e lentamente sem levantar a cabeça.

35) Apoie a mão do braço de cima no chão. Levante seu tronco lentamente e lateralmente, sendo por último a cabeça, para não “quebrar” o relaxamento feito.

36) Mantenha-se sentado por um tempo para retomar aos poucos a sensação de “acordado” e levante-se vagarosamente.

Foi bom para você?

Observe os pontos do seu corpo onde sentiu maiores tensões e procure alongar mais essa parte do corpo. Solte os músculos e perceba por que tensionou esta região e tente evitar tensioná-la novamente no seu dia a dia! Permita-se relaxar sempre! Principalmente se tiver muitas demandas de treinos e atividades! Até a próxima dica!

Abraço,

Profa. Maria de Lourdes Cassis