

CANOAGEM – Treino 19 – 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.

Alongamento membros superiores.

MATERIAL: Colchonete e bastão.

PERÍODO DE TREINO: 3 x POR SEMANA.

AQUECIMENTO:

1. Corrida no lugar.
2. Corrida no lugar, tocar os calcanhares nas mãos atrás do corpo, alternadamente.
3. Corrida no lugar, tocar o pé com a mão e na frente do corpo, alternadamente.
4. Saltar no lugar com rotação do tronco e levar o cotovelo no joelho oposto elevado, alternadamente.
5. Saltar no lugar com rotação do tronco e levar a mão no pé oposto, alternadamente.
6. Saltar com uma perna à frente e a outra atrás. Realizar a rotação do tronco e braços para o lado oposto à perna da frente, 10X.
7. Saltar afastando as pernas lateralmente e realizar rotação do tronco e braços, alternadamente, 10X.
8. Giro dos braços para frente, 10X.
9. Giro dos braços para trás, 10X.
10. Rotação do pescoço no sentido horário, 10X.
11. Rotação do pescoço no sentido anti-horário, 10X.
12. Flexionar e estender o pescoço olhando para baixo e para cima, alternadamente, 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.



1.

Na posição, inclinar o tronco para frente.



2.

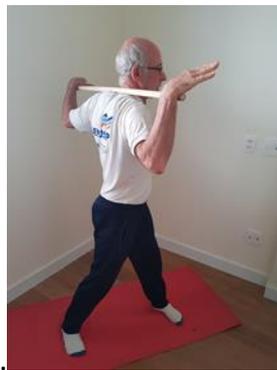
Na posição, inclinar o tronco para o lado.



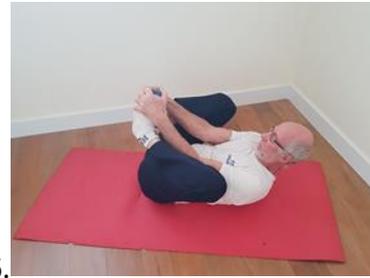
3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

Estender as pernas segurando os pés com as mãos.



10.

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