

Canoagem – Treino 20 – Flexibilidade

Prof. 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.

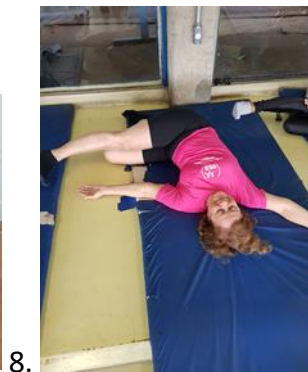
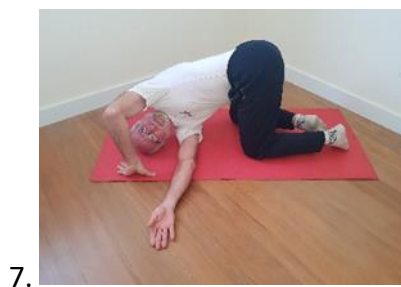
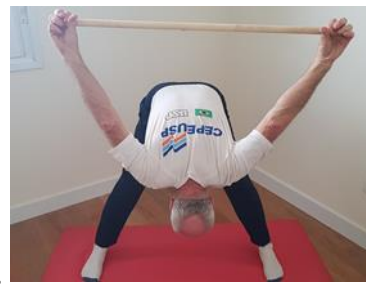
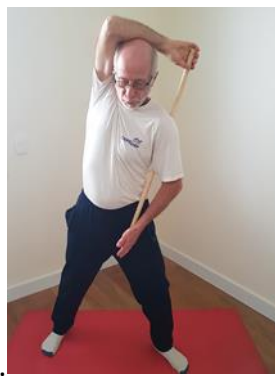
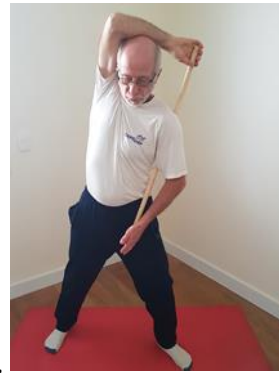
AQUECIMENTO

1. Polichinelo 20X.
2. Polissapato 20X.
3. Corrida no lugar com elevação dos joelhos, giro dos ombros, extensão do braço à frente (empurrar o remo), alternadamente, 10X.
4. Afundo lateral alternado com rotação de tronco e braço para o lado oposto, 10X.
5. Afundo lateral alternado com rotação de tronco e braço para o mesmo lado, 10X.
6. Membros superiores para frente com tronco para baixo, pernas estendidas, 10X.
7. Membros superiores para trás com coluna arqueada para trás, 10X.
8. Braços abertos, estendidos e na diagonal com palma das mãos para frente. Forçar a abertura dos braços 10 X para trás.
9. Idem, trocar a posição dos braços. Forçar a abertura dos braços 10 X para trás.
10. Rotação do pescoço no sentido horário, 10X.
11. Rotação do pescoço no sentido anti-horário, 10X.
12. Movimentação da cabeça na diagonal olhando para cima e para baixo olhando o ombro, 10X para um lado.
13. Movimentação da cabeça na diagonal olhando para cima e para baixo olhando o ombro, 10X para o outro lado.

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.



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