

## Natação – Treino 5 – Prof. José Luiz Signorini

### Nadar para *respirar* melhor ou respirar para *nadar* melhor?



Pixabay

Sim, as duas são corretas e necessárias, por isso estão no tema da aula desta semana. Por enquanto, estaremos empenhados em melhorar o “*respirar melhor*” enquanto nós e as piscinas estamos em quarentena, para depois estarmos empenhados em “*nadar melhor*”, quando estivermos todos, disponíveis. Por isso você começou a caminhar e a correr para ativar e ampliar todo o processo respiratório (captação, transporte, e produção de energia através do oxigênio). Isso é fundamental, mas também são necessários outros preparativos para compor o seu *kit de natação e sobrevivência*, como os exercícios que lhe darão mais *expansibilidade* da caixa torácica, e mais *mobilidade* das articulações dos ombros, da coluna vertebral e *amplitude* de movimento dos quadris. A Capacidade respiratória poderá também ser melhorada com os exercícios de pular corda, pedalar, dançar, corrida estacionária ou polichinelos (dá para fazer tudo em casa). Vamos acrescentar aos seus exercícios de caminhada e corrida leve, alguns exercícios de soltura e alongamento para a região do tronco. São exercícios *balanceados e dinâmicos*, que também exigem um pouco de *relaxamento e descontração* da musculatura elevadora de ombros, estabilizadores da articulação, e *coordenação motora* para executá-los, razão pela qual serão *mais úteis* quando iniciar a execução de movimentos dos braços nos diferentes estilos, já dentro da água.



Pixabay

1. Em pé, braços paralelos e descontraídos, balancear os dois braços simultaneamente, descrevendo um semicírculo até a altura dos ombros, de um lado para outro. Combinar o balanceio com a flexão do tronco à frente. Executar 3 séries de 8 a 12 repetições com intervalo entre as séries de 1 a 2 minutos.
2. Em pé, braço esquerdo na altura dos ombros apontando *para frente na horizontal*. Balancear a perna direita simulando um chute em direção à mão do braço estendido. Executar 2 séries de 8 a 12 repetições para cada perna, com intervalo entre as séries entre 1 a 2 minutos
3. Em pé, mantenha as pernas unidas e os braços estendidos ao longo do corpo. Saltar no mesmo lugar, afastando as pernas e, de maneira sincronizada, elevar os braços acima da cabeça, até as palmas das mãos se unirem. Retorne à posição inicial de maneira sincronizada (polichinelo). Executar o movimento 8 a 12 vezes em 3 séries com intervalo entre 1 a 2 minutos entre as séries.
4. Apoio de frente (prancha) elevar os quadris, descer flexionando os braços e fazendo uma onda com a coluna. Repetir 4 a 6 vezes em 3 séries com intervalo de 2 a 3 minutos cada série.
5. Na posição da prancha, elevar e estender uma perna para trás e para cima. Repetir 4 a 6 vezes com cada perna. Executar 2 séries para cada perna.



Pixabay

6. Na posição da prancha, elevar um dos braços na vertical e retornar tocando o ombro oposto com a mão. Executar 4 a 6 vezes com cada braço. Repetir a série 2 vezes com intervalo de 2 a 3 minutos.



Pixabay

7. Deitado de costas com os braços estendidos à frente, elevar simultaneamente os 2 braços e as 2 pernas. Fazer movimentos rápidos e curtos, repetir 20 vezes em 2 séries com intervalo entre 2 e 3 minutos. Após a execução dessas 2 séries fazer compensações para aliviar a tensão da musculatura lombar, deitar-se de costas e abraçar os joelhos, permanecer com os joelhos bem próximos ao peito por 20 a 30 segundos, repetir 4 a 6 vezes.
8. Deitado de costas, elevar uma perna de cada vez até 45 graus. Executar 2 séries de 12 a 15 repetições com intervalo de 2 a 3 minutos.

Respire,

Prof. Signorini