

## Canoagem – Treino 7 – 14/09 – Profs. Christian Klausener e Marcos Ito

**OBJETIVO:** Trabalhar a flexibilidade na rotação do tronco e quadril com a finalidade de melhorar a amplitude da remada.

**MATERIAL:** Colchonete.

**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 de 15 a 30 segundos.
- Realizar os movimentos com amplitude no início e tentar 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 e inspirando e expirando profundamente e sem tensão.
- A cada inspiração tente alinhar bem a coluna e a cada expiração alongar um pouco mais.



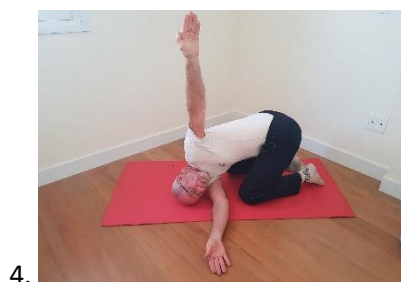
1.



2.



3.



Obs.: Observar a altura do quadril nos exercícios n° 02, 03, 04 e 05

Observar a altura dos joelhos nos exercícios n° 06 e 07.

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

Imagens: Arquivo pessoal, CEPEUSP e Freepik.

Para saber mais informações sobre a Canoagem, sua história, a origem das embarcações, as diferentes modalidades, a Canoagem nos Jogos Olímpicos e no CEPEUSP, acesse [aqui](#) o material elaborado pelo professor Christian Klausener.