

Natação – Treino 7 – Prof. José Luiz Signorini

De forma resumida...

Você gosta de Natação com *mais* emoção? Quero dizer: *eventualmente* nadar em águas abertas e revoltas, correntes fortes, travessias em mar, lagos ou rios com peixes, capivaras, galhos, águas escuras, jacarés etc. ou então, precisará algum dia, talvez, prestar socorro e rebocar alguém até a margem...? Se você é do tipo que gosta de estar “*preparado para o que der e vier*”, então é preciso fazer um trabalho de **Força** dos principais grupos musculares exigidos em situações críticas, onde estaremos atentos em busca de:



Pixabay

- *Melhoria da velocidade e frequência das braçadas, não importa se você é um nadador de águas abertas ou fechadas, fundo ou de velocidade.*

- *Nadar com mais eficiência e determinação, com braçadas amplas e precisas para vencer rapidamente maiores distâncias e economizar energia.*

- *Prevenir lesões e desgastes das estruturas das articulações de ombro.*

- *Aprimorar o desempenho, regularidade e resultados nos treinos evitando ausências frequentes por motivos de lesões, dores, desmotivações ou baixa produtividade.*

Para que isso ocorra é essencial que comecemos o quanto antes a realizar esse trabalho de **Força** (por enquanto, em casa mesmo) com exercícios de fortalecimento e estabilização para a articulação de ombros, deltoides, peitorais, trapézio e grande dorsal. Como fazer?

1. Comece exercitando os grupos musculares da região dos ombros. Isso poderá ser feito com um cabo de vassoura ou uma toalha enrolada. Segure com uma distância entre as mãos um pouco maior que a largura dos ombros, faça esforço moderado no sentido de afastar os braços, elevando-os à frente, para cima e por trás da cabeça. Retorne à posição inicial. Repita 12 a 15 vezes em 3 séries.
2. Fique em pé diante de uma porta aberta. Apoie as mãos nos batentes com os braços estendidos na altura dos ombros, deixe o corpo levemente inclinado para a frente. Faça uma pequena flexão de braços, tente colocar mais carga afastando mais os pés para trás. Repita 12 a 15 vezes em 3 séries.
3. Segure algum objeto com peso entre 3 a 5 kg em uma mão, pode ser uma embalagem de feijão, arroz, açúcar, ou uma mochila cheia de livros. Curve o tronco ligeiramente à frente e afaste uma das pernas para trás, estendida. O braço do mesmo lado da perna que está atrás, segura o peso para dar equilíbrio e estabilidade. Execute o movimento de remada estendendo e flexionando o cotovelo até tocar os ombros. Repita 12 a 15 vezes em 3 séries para cada braço.



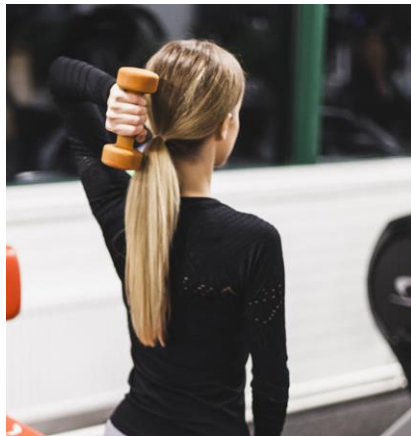
Freepik

4. Segure em cada mão algo com peso entre 2 e 4 kg. Deixe as pernas levemente flexionadas e afastadas um pouco mais do que a largura dos ombros. Incline o tronco à frente. Com os braços estendidos eleve os pesos até a altura dos ombros (posição da cruz) de forma lenta sem dar impulsos ou realizar um movimento de pêndulo. Repita 12 a 15 vezes em 3 séries.



Freepik

5. Em pé, segure em cada mão um objeto com peso entre 5 e 7 kg. Mantenha as pernas afastadas uma da outra e levemente flexionadas. Segure os objetos na altura dos ombros com os cotovelos flexionados, em seguida estenda um braço na vertical passando por trás da cabeça. Alterne os braços. Mantenha a cabeça erguida e o olhar na horizontal. Repita entre 12 a 15 vezes em 3 séries.



Freepik

6. Em pé, ou sentado, segure em cada mão um objeto com peso entre 3 e 5 kg. Eleve os braços estendidos lateralmente até à horizontal, se puder fazer em frente a um espelho, cuide para que o movimento não ultrapasse a linha de ombros. Repita entre 2 e 3 séries com 8 a 10 movimentos por série.



Freepik

7. Sentado no chão com as pernas estendidas. Segure um elástico pelas extremidades com as mãos e apoiado nos pés. Execute o movimento de remada flexionando os braços até que os cotovelos toquem as costelas. Repita entre 12 e 15 vezes em 3 séries.

Hnhnh...fique de olho no jacaré,



Pixabay

Prof. Signorini