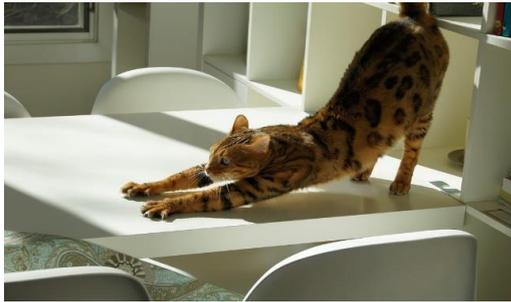


Natação - Treino 8 - Set/20



Pixabay

Excelente!

Agora que estão orientados, preparados e seguros a respeito desta modalidade, vamos finalmente à prática!

Iniciaremos sobre a importância dos Alongamentos.

Na natureza observamos que até os animais se espreguiçam e se alongam, um ato instintivo e natural. Oras, somos animais também, racionais é claro! Quantas vezes se espreguiçou assim naturalmente? ... Pois é! Um ato natural!

E na Natação podemos nos beneficiar dessas posturas de alongamentos por alguns motivos:

- Aumento da área de estímulo nervoso ativando maior número de fibras musculares e suas placas motoras favorecendo uma melhor prontidão aos movimentos.
- Aumento da irrigação sanguínea preparando a musculatura para a ação proposta, oxigenando-a.
- Facilitação da coordenação intramuscular e o deslizamento das fibras musculares.
- Aumento da capacidade física - flexibilidade muscular e da mobilidade articular, o que melhora a amplitude dos movimentos na natação, principalmente dos punhos, dos ombros, dos tornozelos, dos pés, do pescoço e do quadril.

Sequência de Exercícios:

Para facilitar seu alongamento prévio à entrada da água, podemos pensar em cada articulação começando pelos pés e terminando na cabeça, ou vice-versa. Mas antes, vamos dar aquela alongada geral:

1) Alongue-se na ponta dos pés unidos, e braços unidos e estendidos acima da cabeça. Contraia os glúteos, os adutores das coxas (internos das coxas) e o abdômen. Concentre-se na sua respiração e mantenha o seu olhar em algum ponto fixo para manter o equilíbrio. Permaneça por, pelo menos, 30 segundos nessa postura de alongamento de todo o corpo. Repita 3 vezes.

2) Com apoio do pé esquerdo no solo, faça rotação do tornozelo direito em equilíbrio e ao mesmo tempo, faça rotação dos punhos. Gire para direita e para esquerda, 3 vezes para cada lado, de forma bem ampla para soltar essas articulações. Repita trocando o pé de apoio.

3) Em pé, uma perna à frente com joelho flexionado e a outra perna atrás estendida. Mantenha os calcanhares no chão. O joelho flexionado não ultrapassa a linha do pé da frente. A perna de trás fica estendida para alongar o músculo gastrocnêmio (da batata da perna). O tronco ficará no prolongamento da perna de trás e os braços estendidos à frente na altura dos ombros. Permaneça por 15 segundos. Repita com a outra perna atrás.

4) Em pé, flexione o joelho direito trazendo o pé direito na direção dos glúteos, segurando-o com a mão direita. Permaneça em equilíbrio enquanto alonga a coxa (quadríceps). Mantenha os joelhos próximos enquanto alonga, expirando e relaxando as outras partes do corpo por 15 segundos. Repita com a outra perna e faça 3 vezes com cada uma.

5) Em pé, afaste as pernas lateralmente na distância dos ombros, flexione levemente os joelhos e faça rotação do quadril de forma ampla, 3 vezes para direita e 3 vezes para a esquerda.

6) Em pé, grande afastamento lateral das pernas, pés direcionados na diagonal, e os joelhos acompanhando a linha dos dedos dos pés. Flexione o joelho esquerdo e estenda a perna direita. As mãos procuram alcançar o pé direito, mantendo os calcanhares no chão. Permaneça 15 segundos nessa postura, expirando e estendendo a musculatura interna das pernas. Repita com a outra perna. Faça 3 vezes com cada perna.

7) Aproveitando a posição inicial do exercício anterior, flexione os joelhos e procure alcançar as mãos nos pés, abaixando o quadril no seu limite e alongue a virilha. Mantenha essa posição por 15 segundos. Aproveite essa posição e tente estender os dois joelhos com as mãos nos pés e permaneça por 15 segundos nessa posição, expirando e estendendo a musculatura posterior das pernas, além da virilha e do tronco. Agora abrace a perna direita encostando a orelha direita no joelho direito, permaneça por 15 segundos nessa posição, e repita abraçando a perna esquerda, encostando a orelha esquerda no joelho esquerdo, permanecendo 15 segundos nessa posição. Volte lentamente e relaxe.

8) Em pé, pernas afastadas lateralmente na distância dos ombros, faça rotação do tronco com balanço dos braços à frente, na altura dos ombros, levando-os para direita e esquerda, projetando-os para trás, permitindo o apoio da ponta dos pés ao girar. Repita 3 rotações para cada lado, de modo solto e agradável.

9) Em pé, pernas afastadas lateralmente na distância dos ombros, coloque a mão direita no ombro direito, e a mão esquerda no ombro esquerdo. Faça circundação dos ombros à frente 6 vezes e para trás 6 vezes, de forma ampla e simultânea. Procure expirar ao abaixar os cotovelos e alongue bem a musculatura peitoral. Procure relaxar ao final.

10) Em pé, segure o cúbito (cotovelo) direito com a mão esquerda, atrás da cabeça, alongando o músculo tríceps, direcionando a mão direita para baixo e atrás da cabeça. Permaneça por 15 segundos nessa posição, expirando e alongando o braço direito. Permaneça nessa posição e mantenha o quadril em posição fixa, incline o tronco lateralmente à esquerda. Permaneça por 15 segundos, expirando e alongando o tronco lateralmente, além do braço direito. Volte lentamente e relaxe. Repita tudo com o braço esquerdo inclinando o tronco lateralmente à direita. Ao final relaxe um pouco.

11) Em pé, entrelace as mãos atrás do tronco e vire as mãos entrelaçadas para fora. Mantenha as mãos entrelaçadas atrás e estenda os braços para trás, alongando a parte frontal

do tronco. Ao elevar o queixo para cima, sentirá alongar o pescoço também. Permaneça nessa postura por 15 segundos e ao expirar, sinta alongar.

12) Continue nessa mesma postura e flexione o tronco à frente, trazendo a testa em direção aos joelhos, elevando os braços estendidos e mãos entrelaçadas (atrás do tronco) com o pescoço relaxado. Fique 15 segundos nessa posição expirando, relaxando e alongando. Volte lentamente e ao final solte as mãos. Relaxe os ombros.

13) Em pé, faça rotação do pescoço à direita de modo que projete o seu olhar para o lado e atrás do seu corpo, por cima do seu ombro direito. Gire devagar expirando e alongando a articulação. Permaneça por 15 segundos até atingir seu limite. Agora repita para o outro lado. Repita 3 vezes para cada lado.

14) Em pé, pés unidos, braços estendidos à frente na altura dos ombros. Puxe a mão direita segurando com a mão esquerda, mantendo o dorso para frente, e ao mesmo tempo eleve os calcanhares alternadamente. Agora inverta a posição da mão direita, puxando-a com a mão esquerda pela palma da mão direita voltada para frente. Permaneça 15 segundos em cada postura, elevando os calcanhares alternadamente. Repetir os dois exercícios com a outra mão.

15) Para facilitar, deixarei um vídeo ilustrativo com os exercícios. Clique [aqui!](#)

16) Pronto! Agora dê uns pequenos saltos para soltar um pouco todo o corpo. Passe no chuveiro, coloque sua touca, e tchibum!

Boa nadada!

Profa. Ms. Maria de Lourdes A. M. Cassis