

Canoagem - Treino 9 - 28/09 - FLEXIBILIDADE

Profs. Christian Klausener e Marcos Ito

OBJETIVO: Trabalhar a flexibilidade na rotação do tronco/quadril com a finalidade de melhorar a amplitude da remada e a postura sentado no barco.

CONTEÚDO: Exercícios de alongamento para os músculos posteriores das pernas, glúteos e região lombar.

MATERIAL: Colchonete.

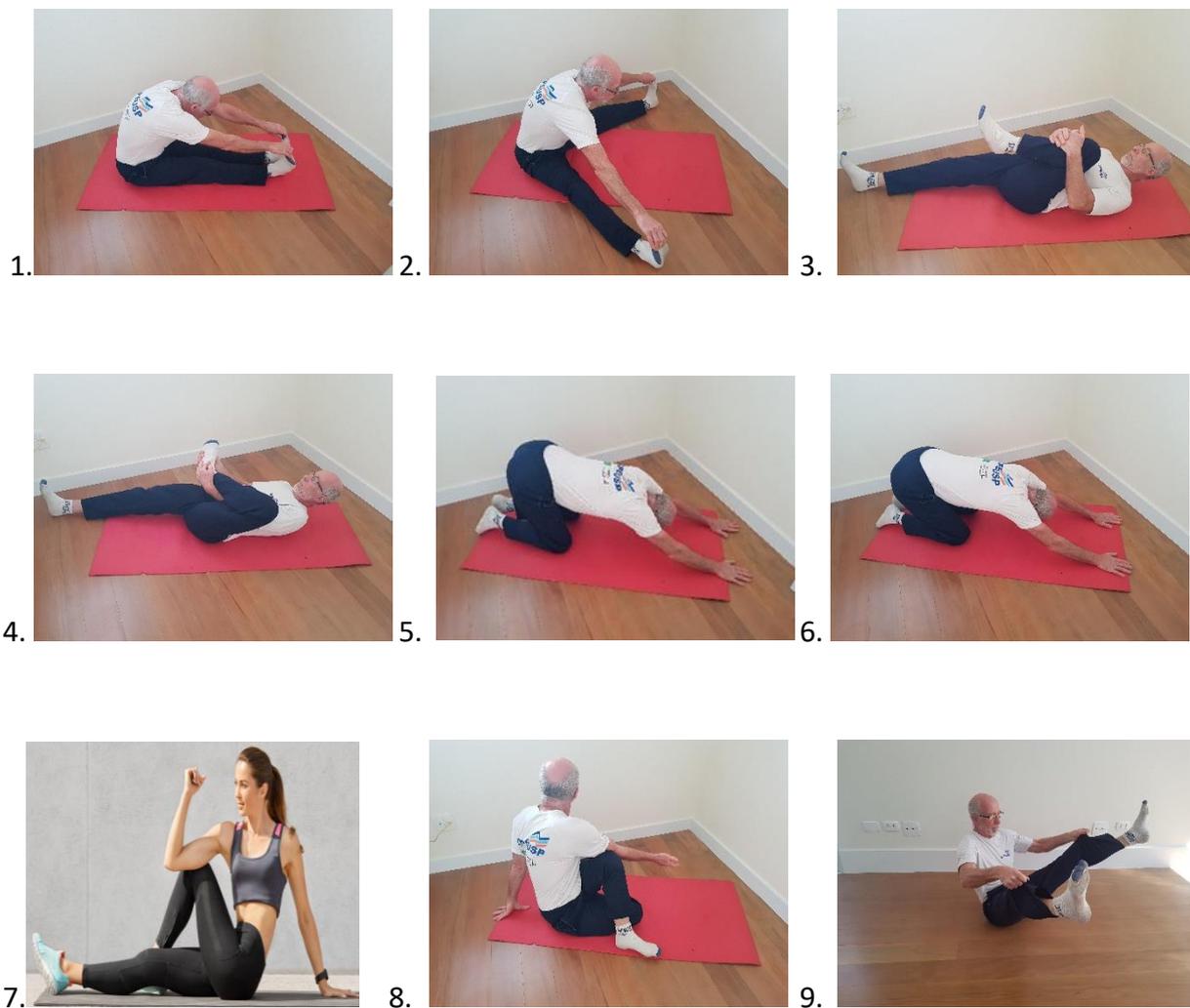
PERÍODO DE TREINO: 3 x POR SEMANA.

AQUECIMENTO:

1. Corrida no lugar.
2. Corrida no lugar tocar os calcanhares nas palmas das mãos, na direção dos glúteos, alternadamente.
3. Saltitar no lugar com rotação do tronco levando o cotovelo no joelho oposto, alternadamente.
4. Afundo alternado com rotação de tronco e braço para o lado oposto à perna da frente, 10X.
5. Afundo alternado com rotação de tronco e braço para o mesmo lado da perna da frente, 10X.
6. Giro no sentido horário dos braços e do tronco, 10X.
7. Giro no sentido anti-horário dos braços e do tronco, 10X.
8. Rotação do pescoço no sentido horário, 10X.
9. Rotação do pescoço no sentido anti-horário, 10X.
10. Olhar para o lado e para trás, por cima dos ombros direito e esquerdo, alternadamente, 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.



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

Imagens: Arquivo pessoal e Freepik.

Para saber mais informações sobre a História da Canoagem, acesse [aqui](#) o material elaborado pelo professor Christian Klausener.