

## Natação – Treino 9 – 28/09 – Prof. José Luiz Signorini

### Os Esportes Aquáticos em Boas Pernas



Pixabay

Os exercícios de resistência e velocidade para pernas são úteis e necessários para melhorias no desempenho das saídas e das viradas em todos os estilos, bem como manter a estabilidade do corpo na horizontal e proporcionar uma ajuda no deslocamento (elas correspondem aproximadamente a 25-30% da velocidade dependendo do estilo), também essenciais para flutuação vertical no Polo Aquático, mergulho com nadadeiras e equipamentos, nado transporte em caso de emergência, e melhorias na impulsão e performance dos saltos ornamentais de plataformas ou trampolins.

Vejam os alguns desses exercícios mais simples e conhecidos, e que não exigem nenhum equipamento, poderão ser feitos em casa mesmo, com ótimos resultados:

- 1- Executar 3 séries de 12 a 15 saltitos afastando as pernas no sentido anteroposterior (polissapato) elevando o braço contrário à perna da frente.
- 2- Subir os degraus da escada, lentamente, e de costas (cuidado!) Repetir de 10 a 12 vezes em 3 séries.
- 3- Subir um degrau saltando com as duas pernas unidas, dar impulso com os braços à frente para coordenar os movimentos e ajudar na inércia. Repetir 3 séries de 8 a 12 saltos.
- 4- Subir um degrau da escada por vez, com velocidade e movimentos dos braços alternados, como se fosse uma corrida curta e veloz. Repetir 12 a 20 movimentos em 3 séries.

- 5- Subir dois degraus da escada com uma passada, para promover um grande afastamento das pernas e melhorar a ação dos glúteos. Repetir 12 a 20 vezes em 3 séries.
- 6- Na posição de prancha, elevar a perna contrária ao braço à frente. Alternar, realizar duas séries de 12 a 15 movimentos para cada perna.



Pixabay

- 7- Apoio de costas em uma parede, manter as pernas flexionadas a noventa graus durante 30 segundos. Repetir 6 a 8 vezes.



(Reprodução/Freepik/bristekjedor)

- 8- Elevar os calcanhares ficando na ponta dos pés. Estender os dois braços à frente até à horizontal e flexionar um dos joelhos levando o calcanhar na direção dos glúteos. Repetir 15 a 20 vezes com cada perna e em 2 séries.



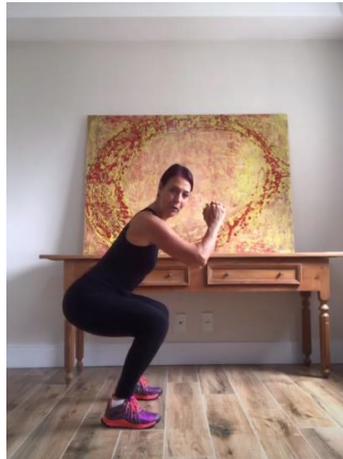
Pixabay

- 9- Pernas afastadas na largura dos ombros executar meio agachamento (só até 90º). Repetir 3 séries de 12 a 15 movimentos.



(Reprodução/Freeipik/katemangostar)

- 10- Executar saltos verticais parados impulsionando com os dois braços simultâneos e as pernas unidas tentando alcançar o máximo de altura do solo. Amortecer a queda com a ponta dos pés e flexionar os joelhos. Repetir 8 a 12 vezes em duas séries.



(Reprodução/YouTube/Cepeusp)

Ufa! Vamos tomar um copinho d'água...?  
Prof. Signorini