FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO COM ELÁSTICOS PARA KAYAK-POLO

PARA REFORÇO E ALONGAMENTO DOS OMBROS

Aquecimento aeróbio:

- 5-10 minutos de rotação articular geral para aumentar o ritmo cardíaco e preparar as articulações
- Não fazer os exercícios antes do aquecimento

Exercícios com elásticos:

- 10 a 20x repetições
- É importante manter uma postura correcta ao fazer os exercícios:
    - Costas direitas
    - Abdominais contraídos na rotação das ancas
    - Ombros 2cm para cima e 1cm para trás
    - Queixo para cima e cabeça para trás
- Movimentos calmos e controlados em ambas as direcções
- Expirar ao puxar
- Inspirar ao relaxar

---

1. Contracção dos Ombros

- Começar com os ombros 2cm para cima e 1cm para trás
- Segurar os elásticos com os polegares para a frente
- Empurrar, o mais possível, os ombros para baixo
- Retomar a posição inicial

1

2

Piers Martin
ASA National Development Officer for Water Polo

2. Cotovelos para longe do corpo

- Com ambos os braços, primeiro o esquerdo e depois o direito
- Braço a 90º
- Cotovelos encostados ao corpo

1

2

---

3. Cotovelos para junto do corpo

- Com ambos os braços, primeiro o esquerdo e depois o direito
- Braço a 90º
- Cotovelos encostados ao corpo

1

2

---

4. Braços para longe do corpo

- Com ambos os braços, primeiro o esquerdo e depois o direito
- Braço ligeiramente flectido
- O braço vem para baixo, da posição vertical para a horizontal
- Regressar à posição inicial

1

2

1

2

---

5. Braços para o corpo

- Com ambos os braços, primeiro o esquerdo e depois o direito
- Braço ligeiramente flectido
- O braço vem de baixo para cima, da posição horizontal para a vertical
- Regressar à posição inicial

1

2

Piers Martin
ASA National Development Officer for Water Polo

6. Ombros a afastar-se do corpo

- Começar com os cotovelos alinhados com os ombros para o corpo estar em posição de “T”
- Polegares para dentro
- Os braços empurram para a frente e ficam esticados ao nível dos ombros

1

2

7. Ombros para o corpo

- Começar com os cotovelos alinhados, com os polegares para dentro
- Puxar os braços para trás até os pulsos chegarem aos ombros
- Rodar os ombros e braços e regressar à posição inicial

1

2

Piers Martin
ASA National Development Officer for Water Polo

3

4

---

8. Ombros

- Começar com os polegares para cima, com o pulso no lado oposto da cintura
- Mover o pulso ao longo da cintura e para cima para terminar em posição de 90º
- Regressar à posição inicial
- Repetir com o outro braço

Em alternativa utilizar uma garrafa de água, com 1,5Kg ou similar.

1

2

3

4

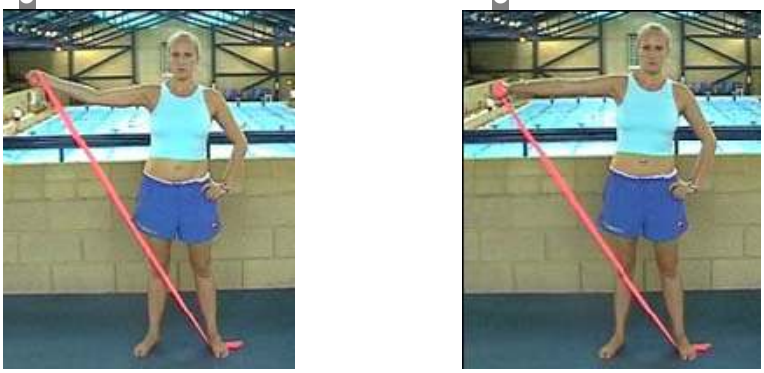
---

9. Rotação do Pulso

- Início com o pulso a 30º com o polegar para cima
- Rodar o pulso para o polegar ficar para baixo, mantendo o braço sempre esticado
- Repetir o movimento aos 60º e 90º
- Repetir com o outro braço

1 1 2 2

3 3



---

10. Pulsos e antebraços

- Pulsos ao lado do corpo e ao nível da cintura com as palmas das mãos para cima
- Baixar as mãos apenas um pequeno ângulo e regressar à posição inicial
- Repetir com as palmas das mãos para baixo

1 2 1 2