



PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES E MELHORA NO RENDIMENTO EM ATLETAS DA NATAÇÃO

### Flexão de Braço



Realizar a flexão de braço mantendo cotovelo junto do corpo com uma leve rotação para simular o crawl. A posição de flexão com cotovelo junto ao corpo dificulta o exercício, para tornar mais fácil pode ser executado com joelhos apoiados.

3 séries de 10-12 repetições

### Ombros de Nadadores

Deitar de bruços, retrair os ombros mantendo os braços alinhados com os ombros e realizar 10 pequenos movimentos circulares com o braço todo. Em seguida com os braços esticados para frente, fazer 10 pequenas rotações para dentro de para fora. Em seguida realizar 10 levantamentos com os braços afastados do corpo e polegares voltados para cima. Começar com uma série e depois evoluir para três séries, progredir adicionando resistência, como um halter por exemplo.



3 séries de 12 repetições.

### Bola Medicinal



Em pé com os pés afastados na linha dos ombros, pegar uma pequena bola e colocar as duas mãos para cima, em seguida jogue a bola no chão a sua frente, o movimento precisa ser rápido e com bastante força. Este exercício foca no fortalecimento do ombros, trabalhando o grande dorsal, deltóides e tríceps proporcionando uma baixa taxa de braçadas enquanto mantém a velocidade na água.

3 séries de 12 repetições.

### Agachamento de Costas



Em pé, com os pés afastados na linha dos ombros e apontando um pouco para fora, segure uma barra ou um cabo de vassoura na linha dos cotovelos e apoie sobre os ombros. Em seguida devagar, incline a parte de cima do seu corpo em direção ao chão, flexionando os joelhos e mantendo uma boa curva na lombar o tempo todo, para auxiliar você pode olhar para cima e mantenha o peito estufado. Abaixo até suas costas ficar paralela com o chão e você esteja quase sentado, permaneça assim por um segundo, então devagar, volte a posição inicial, mantendo a curva da lombar enquanto volta. Tente focar no seu centro enquanto realiza o exercício.

3 séries de 12 repetições.

### Posição de criança



Sente-se sobre seus calcanhares. Devagar leve suas mãos para frente o mais longe possível e descanse sua cabeça no chão. Essa posição é útil para nadadores pois alonga a parte anterior da perna para melhorar a posição do pé na água e alivia qualquer tensão de corrida. Manter a nádegas sobre os calcanhares ajuda a mobilizar a lombar, melhorando sua postura. Esticar seus braços para frente alonga seus ombros, importante para nadadores, enquanto abaixar sua cabeça alonga a parte de cima das costas

3 vezes de 30 segundos

### Suspensão

Em pé com os pés afastados na linha dos ombros, segurar uma barra de treino na altura da cintura com os braços estendidos na largura dos ombros e palma das mãos voltadas para baixo, em seguida descer um semiagachamento deslizando a barra nas coxas até a altura dos joelhos, em seguida levante-se estendendo as pernas em movimento acelerado.

**Importante: O movimento de levantar deve ser iniciado com a força das pernas em vez do levantamento dos braços.**

3 séries de 6 repetições



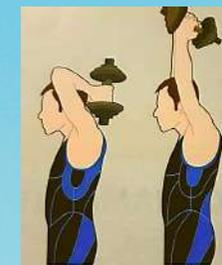
### Prancha Frontal: Protração e Retração



Exercício foca no controle dos movimentos do ombro e escapulares. Em posição de flexão inclinada, mantendo ombros alinhados e os braços sem mover. Empurre seu corpo para cima de seus braços, fazendo força com os ombros, sem arquear a lombar (protração). Volte seus ombros em linha neutra, comprimindo escapula (retração) e retorne a posição neutra.

3 séries de 10-12 repetições

### Extensões do Tríceps



Em pé, segure uma halter em cada mão com os ombros levantados acima da cabeça mantendo os cotovelos próximos das orelhas, em seguida abaixe o antebraço atrás da sua cabeça e estenda-os para cima. Para progredir sente na ponta de um banco com as mão próximas ao corpo, em seguida abaixe e levante usando seu tríceps.

3 séries de 12 repetições.



Fisioterapia Esportiva

Centro Universitário de Lavras- UNILAVRAS  
Andreiza Maria, Bruna Cristina, Evelyn Jane,  
Jaqueline Dias, Luana Oliveira