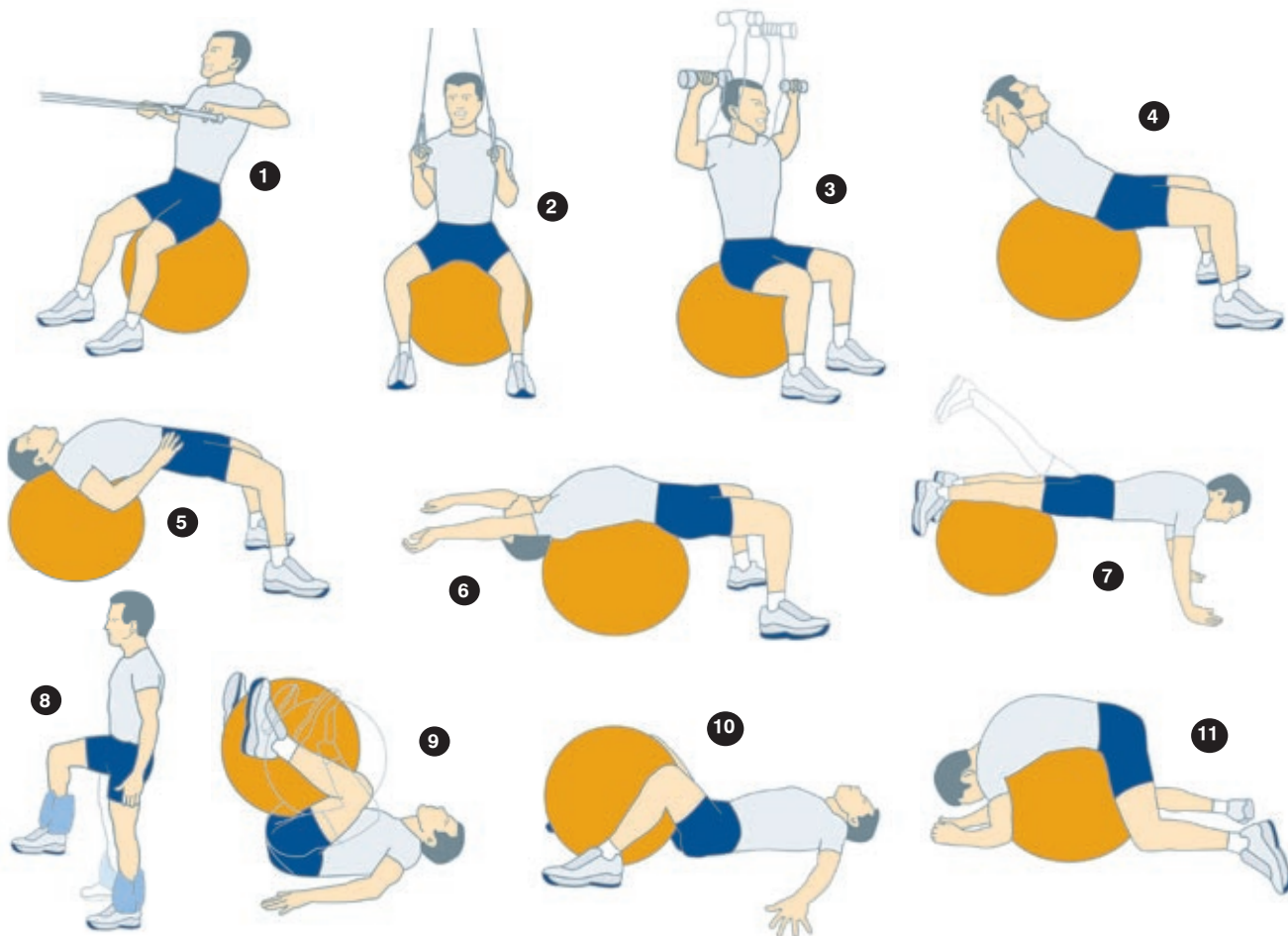


EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA O CORREDOR, USANDO ELÁSTICO E/OU BOLA SUÍÇA

A superfície instável da bola possibilita recrutar outros músculos para manter o equilíbrio em cima dela



1 Remada horizontal com elástico sentado na bola suíça. 15 a 20 repetições. Além dos músculos da cintura escapular serem trabalhados na remada, o abdome e os intercostais também são recrutados para manter o equilíbrio, ampliando o trabalho tanto na parte superior das costas como na proteção da coluna lombar.

2 Puxada pela frente com elástico sentado na bola. 15 a 20 repetições. Como todas as puxadas, o conjunto do grande dorsal (costas), os músculos posturais e o bíceps são beneficiados, além dos lombares na sustentação do equilíbrio.

3 Desenvolvimento. O foco desse exercício é o deltóide e o trapézio, músculos que protegem respectivamente o ombro e a coluna cervical.

4 Abdominal supra umbilical. Além dos benefícios tradicionais ao abdome, fazer

esse exercício na bola é mais difícil, porém mais abrangente em termos de recrutamento muscular.

5 Alongamento do abdome, usando a bola como ponto de apoio instável, fazendo uma ponte. Esse exercício é recomendado para quem tem hérnia de disco e/ou dores lombares.

6 Alongamento do abdome e toda a parte frontal do corpo, posicionando a bola na coluna lombar. A maior parte do dia ficamos com o corpo voltado para frente (flexionado) e quando cansados com as costas arriadas. Esse exercício atende a vontade natural que temos de espreguiçar.

7 Ponte inversa ou tesoura. Uma das pernas fica apoiada na bola, enquanto a outra levanta toda contraída. As duas mãos apóiam no chão. Esse exercício visa toda a parte posterior da perna, nádega e coluna lombar. No início é um pouco difícil até adquirir o equilíbrio.

8 Elevação da perna. Trabalho destinado aos flexores de quadril, principalmente o iliopsoas, assim como a parte baixa do abdome. Esses grupos musculares têm importância para o corredor no gesto esportivo na fase do voo. O corredor quando cansa parece se arrastar porque não consegue mais elevar a perna o suficiente.

9 Abdominal infra umbilical. Esse exercício visa a parte baixa do abdome e quando executado, segurando a bola entre as pernas, os músculos na parte interna das coxas também são recrutados.

10 Adução das coxas. Esse exercício objetiva os músculos da parte interna da coxa, chamados de adutores. Faça força no sentido de comprimir a bola por 3 a 5 segundos e descanse por mais 3 a 5 segundos. Repita isso por mais 15 a 20 vezes montando uma série.

11 Relaxe sobre a bola.