

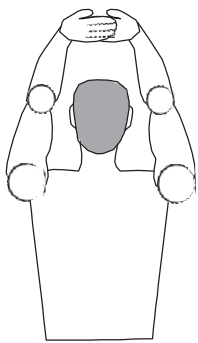
Dicas de Alongamento

A flexibilidade do corpo e das juntas é controlada por vários fatores: estrutura óssea, massa muscular, tendões, ligamentos, e patologias (deformações, artroses, artrites, acidentes, etc). Todos estes elementos controlam a movimentação das juntas. Para melhorar a flexibilidade anotamos alguns exercícios.

Exercícios de alongamento

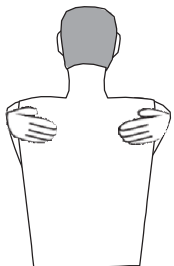
Os exercícios abaixo são destinados para o alongamento e pré aquecimento da musculatura. Estes exercícios irão ajudar a prevenir danos. É muito importante sempre fazer um pré aquecimento da musculatura antes de fazer qualquer exercícios que requer força para evitar rompimentos de filamentos musculares e danos às articulações.

Quando for fazer estes exercícios não segurar o ar para evitar tontura. Assim que iniciar estes exercícios os músculos irão precisar de oxigênio e conseqüentemente sua batida cardíaca e respiração irão aumentar.



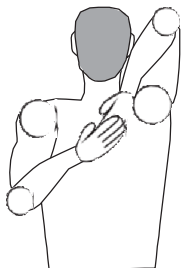
Relaxar a musculatura dos braços

Entrelace os dedos de ambas as mãos com suas palmas para cima e levante os braços por 10 segundos.



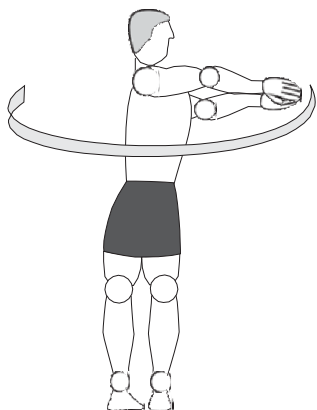
Soltar a musculatura das costas

Se abrace e devagar tente encostar o centro das costas e segure por 10 segundos.



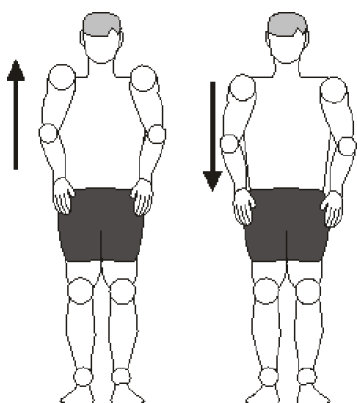
Relaxar e alongar o peito e a musculatura superior dos ombros

Dê as mãos atrás das costas. caso seja difícil dar as mãos você pode usar a ajuda de uma toalha. Segure por 10 segundos e depois se curve para a frente e tente olhar por entre as pernas. Fazer com os dois lados.



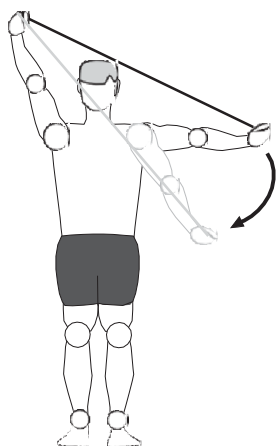
Soltar a musculatura das costas

Dê as mão e estique ambos os braços e agora vire devagar para o lado o mais que for possível e segure por 10 segundos e depois faça o mesmo pra o outro lado. Não fazer movimentos bruscos e repentinos.



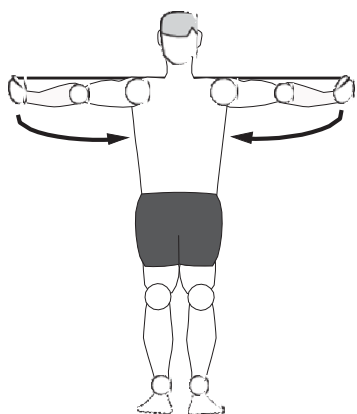
Soltar a musculatura do pescoço

Fique em pé com os braços ao lado do corpo e agora levante os ombros o mais alto possível e os deixe cair. Depois levante o ombro o mais alto possível e o movimento para frente em círculos e depois para trás também em círculos. 10 vezes para cada lado.



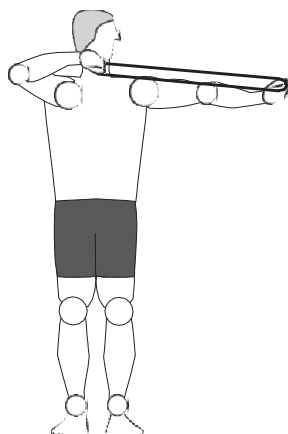
Soltar a musculatura das costas

Usar uma borracha e segurar uma ponta com cada mão. Levantar um braço acima da cabeça e o outro braço à altura do ombro. Com o braço à altura do ombro puxe-o para baixo e segure por 10 segundos. Repita 6 vezes com cada braço.



Soltar musculatura do peito

Usar uma borracha e segurar ambas as pontas tendo o elástico por detrás da cabeça, com os braços à altura do ombro e depois movimente os braços para frente do corpo e segure por 10 segundos. Repita 6 vezes.



Fortalecer o músculo da puxada

Usar um elástico e segurar um lado com a mão esquerda e com a mão direita pegue na outra ponta e puxe o elástico mantendo o cotovelo alto até a mão encostar o queixo. Segure por 10 segundos e depois soltar. Repetir 6 vezes para cada braço.

Exercícios de força

No arqueirismo não é necessário somente a força para puxar a corda como também para manter a estabilidade do arco deixando-o o mais parado possível. A força não é determinada pela massa muscular e sim por seu tônus; quanto maior for a massa muscular menor é a flexibilidade física. A potência para puxar uma corda é determinada pela força momentânea e pela técnica correta. Um excesso de potência no arco somente para satisfazer a vaidade é fatal, podendo causar severos problemas nas juntas do ombro, cotovelo e punho.

Por isso, no começo, sempre deve-se começar a treinar com arcos mais leves (menos potentes) até se acostumar com a técnica do tiro.

Fortalecimento

O melhor resultado para fortalecer a musculatura se adquire seguindo os passos abaixo:

- Aumento progressivo
- Movimentos específicos

Aumento progressivo

O peso de treino é determinado com um teste onde é possível levantar o máximo de peso por 10 vezes consecutivas. Uma vez determinado o peso máximo, se começa a treinar com 75% desse peso.

Com qualquer exercício sempre deve-se começar com um peso bem inferior, não se adquire força levantando ou puxando uma vez um peso elevado e sim puxando devagar várias vezes um determinado peso. O correto é iniciar o treino com um peso onde é possível fazer muitas repetições sem se cansar excessivamente (no mínimo 3 séries de 10 repetições consecutivas). Não se deve esquecer que em um campeonato (round FITA) um arqueiro puxa e atira 144 vezes (sem contar o período de aquecimento).

Depois de cada série deve-se fazer uma pausa de pelo menos um minuto antes de começar uma nova série de exercícios.

Quando um exercício começa a causar dor nas juntas pare imediatamente ou diminua o peso.

Câimbras no dia seguinte (dores musculares), são sinais de que a musculatura está crescendo e se desenvolvendo. Nesse caso deve-se continuar o treino, no dia seguinte, com um peso menor ou igual.

Melhores resultados são conseguidos treinando com um peso menor e repetindo os movimentos lentamente do que com um peso grande com poucas repetições e movimentos rápidos. No tiro com arco não se visa massa muscular e sim seu tónus.

Movimentos específicos

Os músculos necessários no tiro com arco são: musculatura das costas e dos ombros; musculatura superior e inferior das omoplatas e das costas; musculatura dos braços; musculatura dos dedos e antebraços; musculatura das costas como a musculatura de sustentação; musculatura das pernas para manter o equilíbrio.

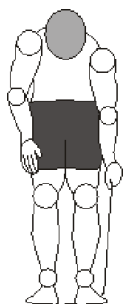
Lembre-se de treinar ambos os lados do corpo.

Exercícios com elástico

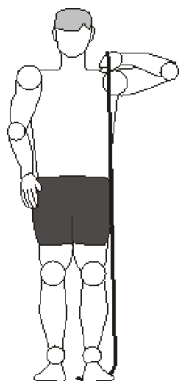
(também podem ser feitos com um pequeno peso)

1ª Série

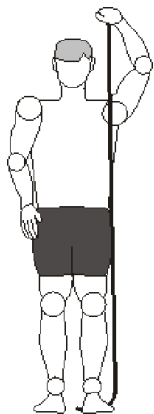
Este primeiro exercício visa um aumento gradativo de tensão muscular com o uso progressivo da musculatura das costas.



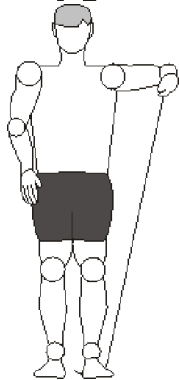
1. Começar pisando numa ponta do elástico e enrolando a outra ponta do elástico na mão de tal forma que o dedão da mão aponte para baixo e para dentro da perna.



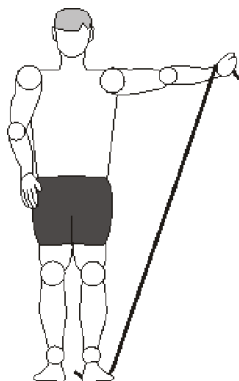
2. Levantar a mão até chegar à altura do ombro e segurar o elástico por 10 segundos sem encostar no corpo.



3. Agora, elevar a mão à altura ligeiramente acima da cabeça mantendo o elástico rente ao corpo e manter por 10 segundos.



4. Abaixar a mão até que o cotovelo e a mão fiquem à altura do ombro e o antebraço forme um ângulo de 90° com o braço (se esse ângulo for menor que 90° o exercício não terá nenhum efeito, o mesmo acontece se o cotovelo e a mão não estiverem à altura do ombro). Manter por 10 segundos.



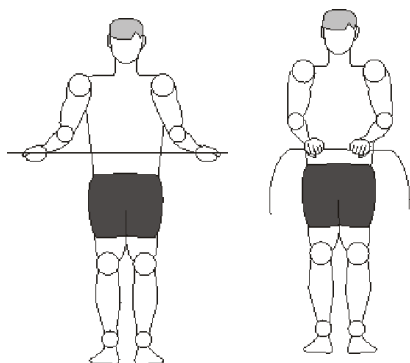
Esticar o braço lateralmente até ficar uma linha com as costas e a mão à altura do ombro. É importante observar que o corpo não incline para trás (compensação muscular por causa de falta de musculatura para segurar o elástico). Manter por 10 segundos.

5. Repetir o mesmo exercício com o outro braço.

6. Fazer cada lado 3 vezes.

7. Para facilitar e melhorar a execução do exercício faça-o em frente a um espelho.

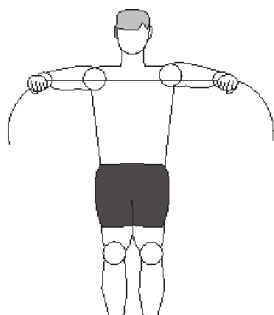
2ª Série



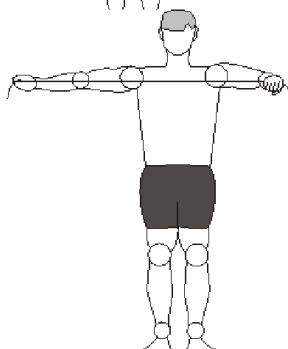
Postura inicial:

O elástico deverá ser enrolado na mão de tal forma que fique somente um palmo de distância entre os punhos.

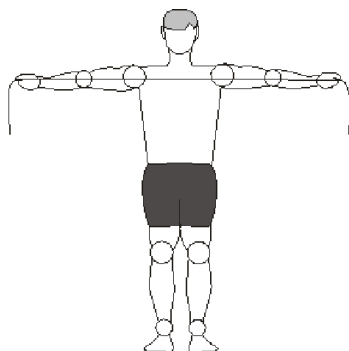
Se for muito difícil, ou se o elástico não tiver suficiente elasticidade pode-se aumentar a distância entre os punhos até no máximo a largura dos ombros.



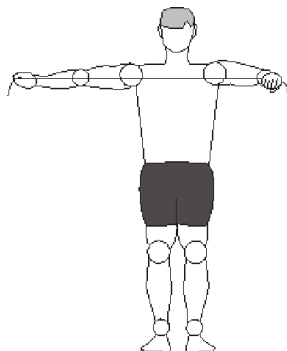
1. Da postura anterior, levantar os braços de tal forma que os cotovelos fiquem à altura dos ombros e os antebraços fiquem a 90° dos braços, esta é a postura 1.



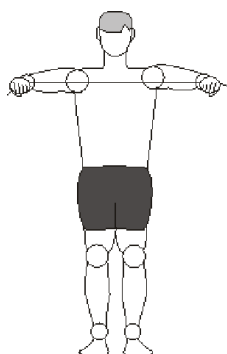
2. estique lateralmente o braço direito, mas sem esticar o braço por completo, sempre mantendo uma pequena curvatura.



3. mantendo o braço esticado com os cotovelos à altura dos ombros esticar o outro braço.



4. encolher o braço esquerdo até a postura 1 prestando atenção em não reduzir a tensão do elástico.



5. encolher o braço direito até a postura 1.

Neste exercício é muito importante manter os cotovelos elevados, caso contrário o exercício não terá o efeito desejado.

Os cotovelos têm que estar também numa mesma linha com as costas.

Em caso de dificuldade pode-se fazer este exercício encostado numa parede de tal forma que tanto as costas como os cotovelos encostem a parede.

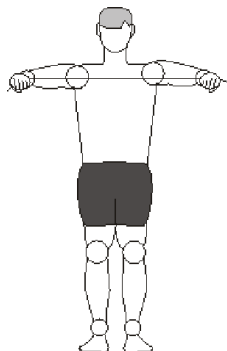
É muito importante manter constantemente a tensão no elástico e não relaxar durante os exercícios, pois ele visa trazer tonicidade muscular.

É melhor usar um elástico mais fino e fazer mais repetições do que um elástico muito grosso e fazer somente uma ou duas repetições.

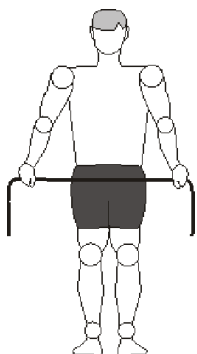
Quanto menor for a tensão do elástico e maior a repetição maior será o treino de força e tonicidade muscular.

Quanto mais maior for a tensão do elástico e conseqüentemente menor as repetições maior será o ganho de massa muscular e isso não é o que se busca para o tiro com arco.

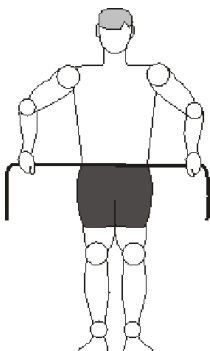
Ao terminar o exercício 1 e voltando a postura 1 inicial pode-se logo em seguida, sem pausa e sem relaxar a musculatura, continuar para o próximo exercício.



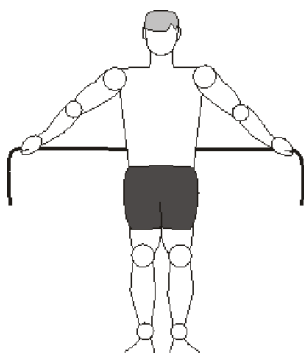
1. da postura 1 estique os braços para frente e pouco para fora mantendo assim uma pressão entre os braços.



2. abaixar as mãos até o elástico encostar no quadril, mantendo sempre a tensão do elástico.



3. elevar os cotovelos o mais alto possível mantendo o elástico encostado no corpo.

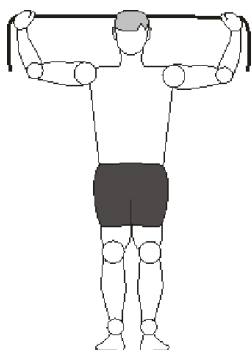


4. esticar os braços para o lado mantendo o elástico encostado no corpo.

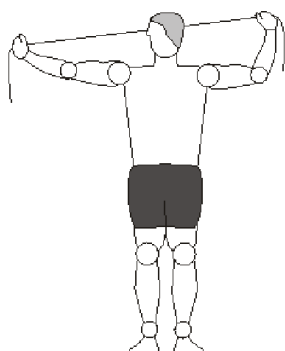
Este exercício deveria ser executado logo em seguida ao anterior sem deixar a musculatura dos ombros e costas relaxar.

E não esquecer de se olhar no espelho quando estiver fazendo os exercícios, para evitar fazê-lo de forma errada e tortos.

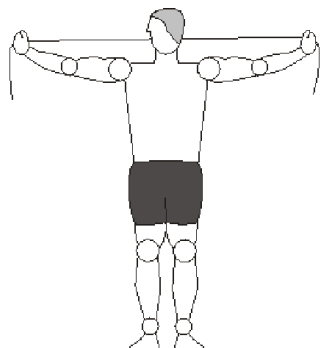
3ª Série



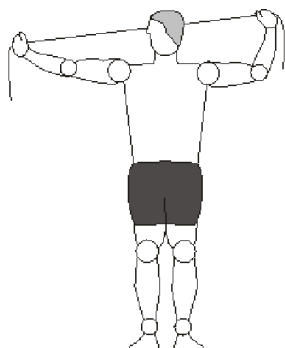
Da postura 1 eleve os braços de tal forma que o elástico fique passando e encostando atrás da cabeça, postura 2. Desta forma é possível manter os braços à altura do ombro num ângulo de 90°.



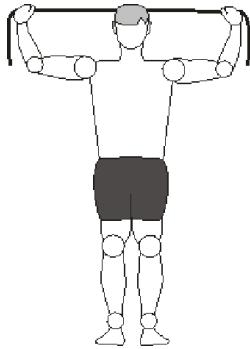
1. desta postura estique levemente o braço direito para o lado sem esticar ele por completo.



2. manter o braço direito esticado e esticar o esquerdo, Prestar atenção para não alongar por completo ambos os braços.



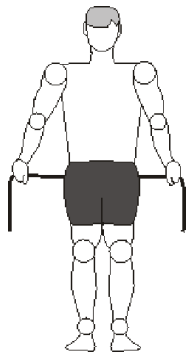
3. volte o braço esquerdo.



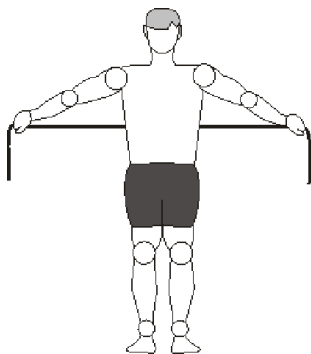
4. volte o braço direito.

Repetir 3 vezes toda a sequência, começando com o braço esquerdo. É muito importante não esticar os braços por completo. Ao fazer isso a musculatura que é visada cessa seu trabalho, pois através da junta do cotovelo a estrutura óssea dá a resistência e apoio para manter a posição evitando assim o treino da musculatura desejada.

Ao terminar este exercício passar direto para o próximo, sem descansar.



1. A partir da postura 2 esticar os braços para trás e depois para baixo até o elástico encostar no traseiro sempre mantendo a tensão no elástico.



2. ao abaixar as mãos elas dão duas voltas enrolando o elástico no punho diminuindo seu comprimento.

3. abrir os braços mantendo o elástico encostado no corpo, segurar por alguns segundos e relaxar.

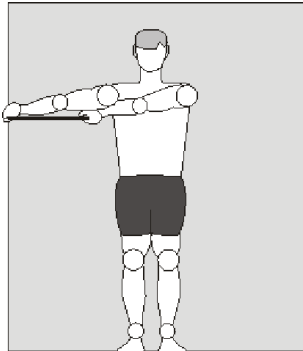
É muito importante que o tamanho do elástico diminua para que o exercício tenha o efeito desejado. A posição final antes de abrir os braços e com as costas da mão viradas para frente.

Fazer o exercício sempre na frente de um espelho.

4ª Série

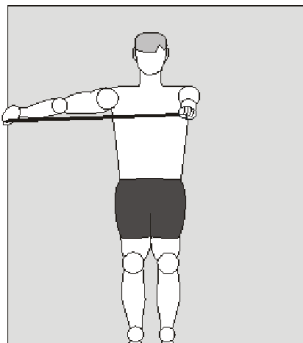
1º exercício:

Da postura inicial postura 1, encoste as costas na parede.

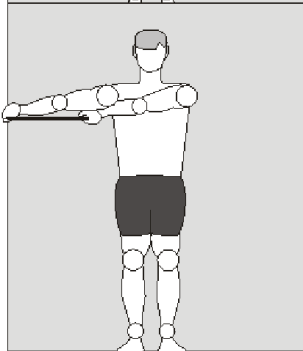


1. estique o braço direito e o encoste todo na parede, encoste o braço direito e parte das costas (de preferência as costas inteiras) também na parede.

2. estique o braço esquerdo e chegue bem perto do direito, mas mantendo uma pequena tensão no elástico.

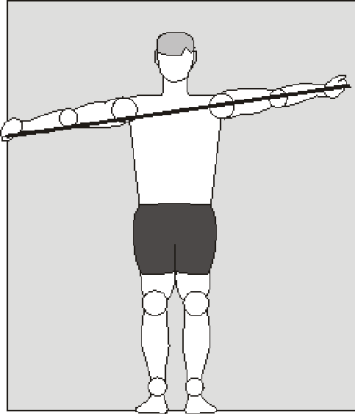


3. agora abra o braço esquerdo até formar um vínculo de 90° com o corpo.

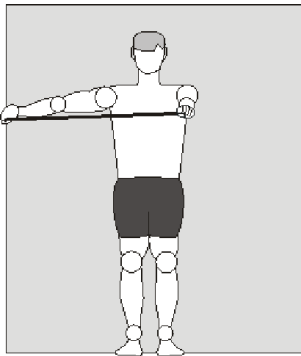


4. volte o braço

2º exercício:



1. da posição final do primeiro exercício continue esticando o braço até que ele fique quase totalmente esticado (não estique-o totalmente pois, a tensão desaparecerá e o exercício será



2. volte o braço esquerdo até ele ficar num ângulo de 90° com o corpo.

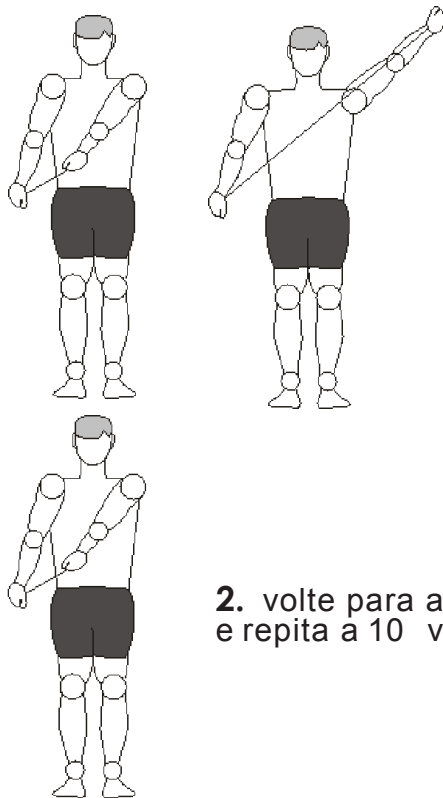
3. repita o exercício 10 vezes.

É importante manter tensão no elástico durante todo o exercício para ele ter o efeito desejado.

Faças os dois exercícios separadamente em duas etapas e não tente encurtar o treino emendando um no outro, pois não terá o efeito desejado.

5ª Série

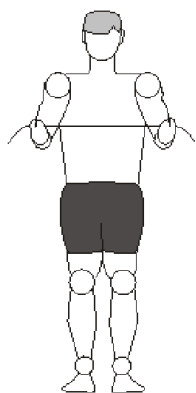
1º exercício:



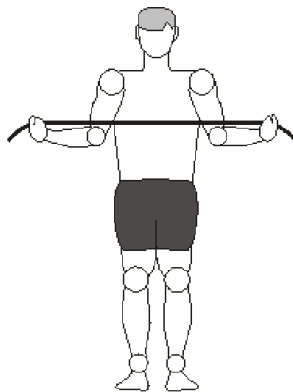
1. mantendo o braço direito esticado para baixo perto do corpo estique o braço

2. volte para a posição inicial sempre mantendo tensão no elástico e repita a 10 vezes.

2º exercício:



1. segurar o elástico com as mãos viradas para o lado, os antebraços em ângulo de 90 ° e os cotovelos encostados ao corpo.



2. agora levar os antebraços para o lado sem tirar os cotovelos do corpo.

3. segurar algum tempo e voltar à posição inicial, repetir 10 vezes.

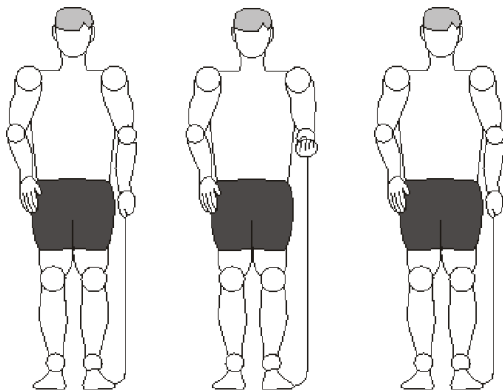
Repetir este exercício 3 vezes.

6ª Série

Dois exercícios muito parecidos, a única diferença é a posição da mão.

Começar com a mão virada para cima, essa posição irá treinar a musculatura da parte frontal do braço.

Tal qual na primeira série pisar em uma das pontas do elástico com o pé, e a outra ponta você enrola na mão até o elástico ficar do comprimento do seu pé até o joelho. Endireitar o corpo com o braço esticado mantendo a tensão no elástico.



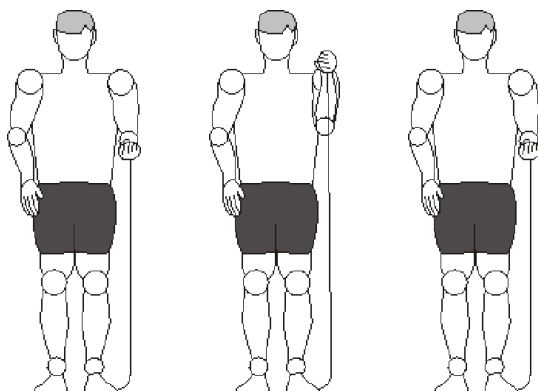
1. levantar a mão e o antebraço até a altura do cotovelo formando um ângulo de 90°, e depois abaixar esticando por completo o braço sem relaxar a musculatura.

2 repetir o exercício de 7 a 10 vezes.

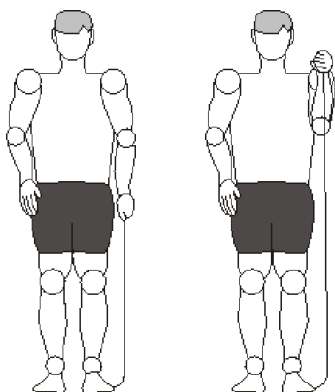
3. terminar o exercício com o braço à altura do cotovelo.

É importante não trazer o cotovelo para frente quando for elevar a mão, quanto mais o cotovelo estiver para trás, melhor será o efeito do

Virar a mão para dentro para treinar a musculatura da parte traseira do braço.



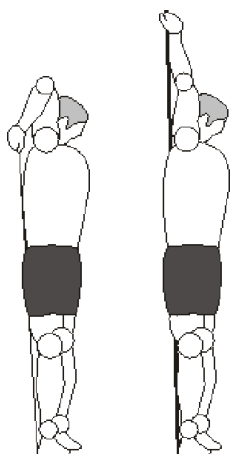
4. elevar o braço até o ombro e abaixar até a altura do cotovelo. Repetir de 7 a 10 vezes com movimentos lentos, movimento o braço 7 segundos para cima e 7 segundos para baixo.



5. esticar o braço completamente e levantar a mão até o ombro em seguida abaixar a mão esticando novamente o braço por completo sem

Repetir de 7 a 10 vezes, levantando o braço em 10 segundos e abaixando-o também em 10 segundos. Fazer o exercícios 3 vezes com ambos os braços. É muito importante fazer estes exercícios lentamente e devagar. Quanto

6ª Série



Pisar no elástico e segurar a outra ponta mantendo-o atrás das costas, elevar a mão e o antebraço até esticar o braço quase por completo o braço (mantenha sempre um pequeno ângulo).

Repetir este exercício 10 vezes com cada braço.

É importante não trazer o cotovelo para frente quando for elevar a mão, quanto mais o cotovelo estiver para trás melhor será o efeito deste exercício.