

SUGESTÃO DE ATIVIDADE PARA A QUARENTENA - Movimentos Resistidos

Indicado para 2ª série EM

Olá!

Como estão?

Nos nossos últimos atendimentos discutimos o conceito e práticas de alongamento e seus benefícios. No último encontro iniciamos a discussão sobre os movimentos resistidos.

No atendimento do dia 29/06, especificamente, apresentei uma introdução sobre o funcionamento da contração muscular e o conceito e princípios dos exercícios resistidos, que requisitam força e a depender da resistência e do estímulo, pode promover o aumento do volume muscular. Assistimos a alguns vídeos que vocês podem revisar:

<https://m.youtube.com/watch?v=qpcBos-EUug>

<https://m.youtube.com/watch?v=qpcBos-EUug>

Agora chegou a hora de iniciarmos as práticas!

Assista aos vídeos e escolha 1 dos dois treinos. Vocês deverão realizar até o próximo atendimento pelo menos dois dias de treino com intervalo de pelo menos 1 dia para descanso. Antes de iniciar realize exercícios para alongar o pescoço, os braços, as pernas e o tronco.

Atenção 1: exercícios por repetição vocês devem ajustar a quantidade de repetições à sua condição física. Sugestão é 6, 8 ou 10 vezes para cada exercício, observe quantas vezes você consegue realizar bem.

Atenção 2: Alguns exercícios os treinadores contam o tempo. Vocês podem realizar entre 30 segundos e 1 minuto, avalie conforme sua condição física.

Atenção 3: As pessoas que escolherem o vídeo 1 devem repetir cada série exercício proposto duas a três vezes.

Atenção 4: Vista uma roupa confortável e flexível, beba água no intervalo do exercício e dedique-se com atenção ao movimento.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mh4DRV7dho0>

<https://www.youtube.com/watch?v=E2dnI48VbHQ>

Após as práticas, responda:

- Quais desses exercícios são resistidos?
- Qual era a resistência (ou força contrária à ação do músculo em movimento)?

Anime-se, vou fazer também! Boas práticas! Registre suas experiências em texto, vídeo, ou foto. Discutiremos mais no nosso próximo atendimento.

Abraço,

Profa. Marília Menezes