

GINÁSTICA BÁSICA

1) Parada do apoio de frente



2) Flexão de braços



3) Tesoura



4) Agachamento



5) Sugado



6) Agachamento unilateral



7) Abd supra



8) Elevação pélvica



9) Abd infra



10) Polichinelo

- a) antes da ginástica básica, deve ser realizado o aquecimento dinâmico;
- b) em seguida, realizar-se-á a abertura do dispositivo de forma semelhante ao descrito no aquecimento estático;
- c) recomenda-se a contagem alternada entre o guia e os executantes, visando a dar maior ritmo e atratividade à sessão.
- d) a tomada de posição para cada exercício será feita partindo-se da posição final do exercício anterior; e
- e) os exercícios realizar-se-ão na cadência lenta para que todos os movimentos sejam executados com segurança e menor risco de lesão.



TREINAMENTO FÍSICO DESPORTIVO

