

# PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS PARA PREVENÇÃO DE LESÕES NA CANOAGEM



Federação  
Portuguesa  
CANOAGEM

## EXERCÍCIO 1

De pé, com os braços juntos ao corpo e fletidos 90°, com as mãos a segurar as pontas do elástico, rodar externamente os braços aproximadamente 75° vencendo a resistência do elástico, mantendo os cotovelos junto ao tronco.



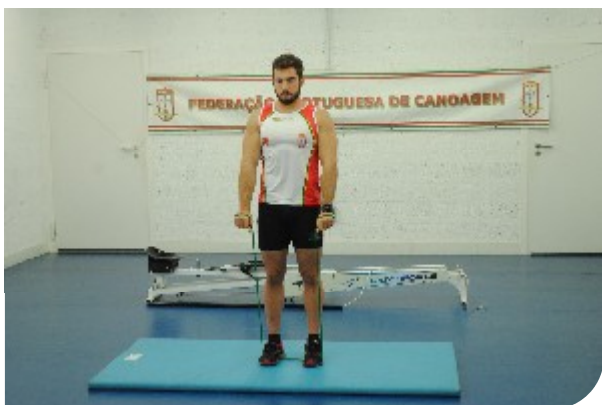
## EXERCÍCIO 2

Pisar o elástico no centro com as mãos a segurar as pontas e os polegares apontados para cima, elevar os braços para cima e para fora até os 90°.



## EXERCÍCIO 3

Pisar o elástico no centro com as mãos à largura dos ombros a segurar as pontas do elástico, elevar os braços para cima e para a frente até aos 90°.



## EXERCÍCIO 4

Em pé, segurar o elástico na diagonal com o braço estendido. Elevar o braço para cima e para fora, esticando o elástico diagonalmente. Repetir o exercício com o braço contrário.



## EXERCÍCIO 5

De pé, com o braço e o cotovelo a 90°, agitar uma garrafa (33cl meia cheia) com movimentos curtos e rápidos. Isto faz com que os músculos da coifa dos rotadores sejam ativados de forma balística.



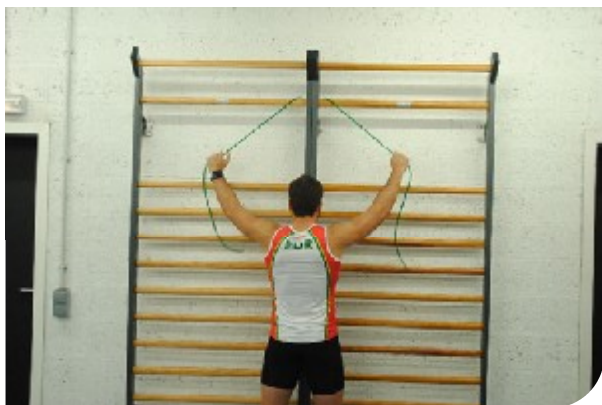
## EXERCÍCIO 6

Sentado num banco ou Swissball, ligeiramente inclinado a frente e com os braços ao lado do corpo, levar os braços para a frente até à altura da cabeça. Este exercício pode ser feito com elástico ou com alteres.



## EXERCÍCIO 7

De pé, com o elástico preso num suporte fixo e com joelhos ligeiramente flectidos, puxar o elástico trazendo as mãos de cima para baixo até que estas cheguem sensivelmente até altura dos ombros, puxando os cotovelos para trás sem elevar os ombros.



## EXERCÍCIO 8

Com o joelho e o braço do mesmo lado usados para suporte (braço estendido com a mão apoiada alinhada com o ombro), braço oposto estendido e agarrando o peso, levar a omoplata ao encontro da coluna fazendo com que a omoplata deslize sobre as costelas até a zona central.



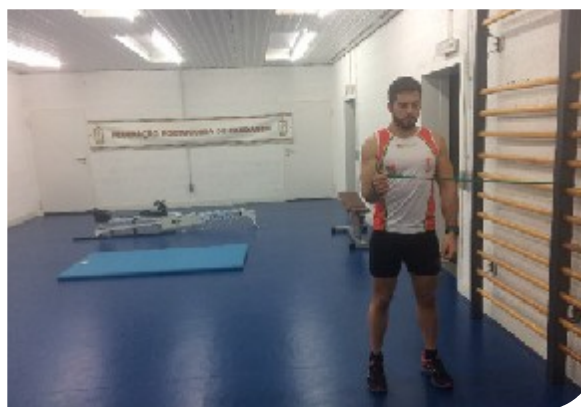
## EXERCÍCIO 9

De pé, com o elástico preso num suporte fixo e joelhos ligeiramente fletidos. Puxar o elástico trazendo as mãos até junto do peito, puxando os cotovelos para trás sem elevar os ombros.



## EXERCÍCIO 10

De pé, com os braços juntos ao corpo e fletidos a 90°. Com a mão segurar uma ponta do elástico e a outra ponta presa num ponto fixo, rodar externamente o braço aproximadamente 75°, vencendo a resistência do elástico e mantendo os cotovelos junto ao corpo.



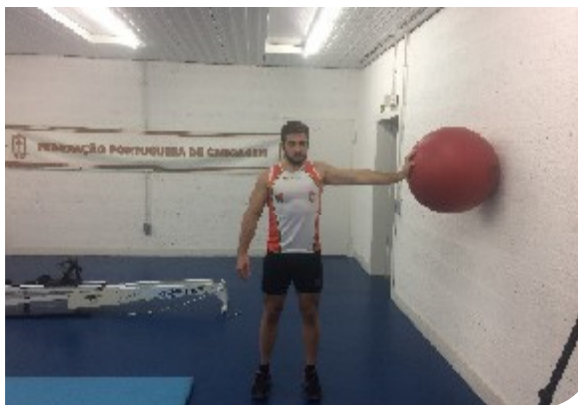
## EXERCÍCIO 11

De pé, com os braços altura dos ombros e mãos encostadas a uma parede, colocar uma das mãos sobre uma bola de ténis e fazer movimentos circulares com o braço.



## EXERCÍCIO 12

De pé, de lado para a parede, braço estendido e alinhado com o ombro, com uma bola (ex. Bola de ténis, Swissball, ...) entre mão e parede, fazer movimentos circulares do braço para a esquerda e para a direita.



## EXERCÍCIO 13

Deitado de barriga para baixo, braços abertos ao nível dos ombros e polegares apontados para cima. O exercício consiste em levantar os braços do chão, fazendo com que as omoplatas se unam ao centro.



## EXERCÍCIO 14

Deitado de costas no chão com as pernas apoiadas numa Swissball (elevadas e fletidas a 90°), de forma lenta e com movimento controlado, girar os joelhos para um dos lados contraindo os músculos abdominais durante todo o exercício. Puxar os joelhos de volta ao centro e repetir no lado oposto.





## EXERCÍCIO 15

Em prancha e numa posição o mais horizontal possível, manter essa posição com os músculos abdominais e glúteos contraídos (manter esta posição por 15seg - 1 min).



## EXERCÍCIO 16

Em prancha lateral com o antebraço apoiado por debaixo do ombro, manter a posição o mais reta possível, (manter esta posição por 15 seg - 1 min).



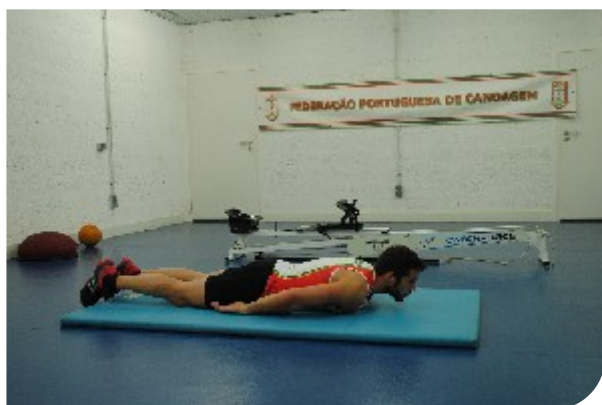
## EXERCÍCIO 17

Deitado de barriga para baixo com as pernas estendidas e com as palmas das mãos viradas para o chão e um pouco acima do nível dos ombros. O exercício consiste em levantar o tronco do chão, fazendo com que as omoplatas se unam ao centro.



## EXERCÍCIO 18

Deitado de barriga para baixo com as pernas estendidas e com os braços ao lado do tronco, o exercício consiste em levantar o tronco do chão fazendo com que as omoplatas se unam ao centro.



## EXERCÍCIO 19

Deitado de barriga para baixo com braços e pernas estendidos, manter essa posição elevando um dos braços e perna oposta.



## EXERCÍCIO 20

Em posição de quatro apoios, elevar um dos braços e perna oposta até ao nível do tronco. Manter as costas retas durante todo o exercício.



## EXERCÍCIO 21

Deitado de costas com os joelhos fletidos a 90°, com os pés apoiados no chão e braços estendidos com as palmas da mão viradas para baixo, contrair os músculos abdominais e manter durante o exercício, levantando lentamente as nádegas do chão até que as costas fiquem em linha com as coxas.



## EXERCÍCIO 22

Na mesma posição do exercício anterior mas com uma das pernas estendida e elevada, contrair os músculos abdominais e manter durante o exercício, levantando lentamente as nádegas do chão até que as costas fiquem em linha com as coxas.



## EXERCÍCIO 23

Na mesma posição do exercício anterior mas com as duas pernas apoiadas numa Swissball, contrair os músculos abdominais e manter durante o exercício, levantando lentamente as nádegas do chão até que as costas fiquem em linha com as coxas. Manter a posição por 3-5 segundos e retorne lentamente à posição inicial.



## EXERCÍCIO 24

Sentando numa Swissball com a coluna reta, joelhos a 90°, mãos na bacia e pés à largura dos ombros, contrair abdominais e manter a posição em equilíbrio por 3 - 5 Segundos.



## EXERCÍCIO 25

Sentando numa Swissball com a coluna reta, joelhos a 90°, mãos na bacia e pés à largura dos ombros, contrair abdominais e desta vez começar a levantar lentamente uma das pernas, mantendo a posição de equilíbrio por 3 - 5 Segundos. Repetir 10-20 vezes.



## EXERCÍCIO 26

Deitado de barriga para cima com pernas apoiadas num banco ou cadeira e braços estendidos com as mãos unidas ao centro, levantar ombros e costas do chão usando os músculos abdominais na sua totalidade. O Exercício pode ser executado em três posições distintas - centro, esquerda e direita. Na posição central as mãos devem passar por entre os joelhos, nas posições laterais as mesmas devem passar ao lado do joelho.



# PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS PARA PREVENÇÃO DE LESÕES NA CANOAGEM



Federação  
Portuguesa  
CANOAGEM