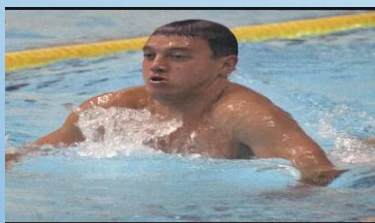
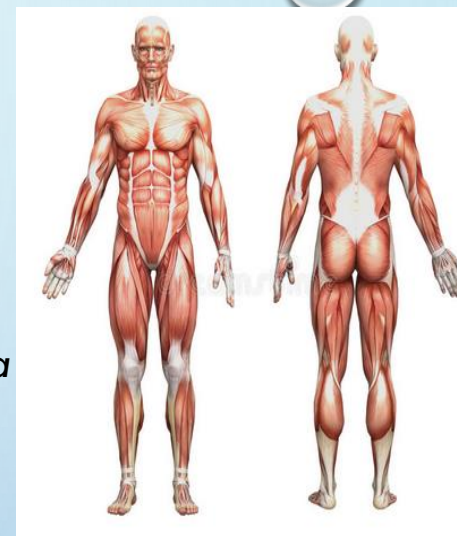


CURIOSIDADES SOBRE NATAÇÃO

Sabia que...

Vários músculos são trabalhados na natação. A requisição de cada músculo ou cadeia muscular é em função da ação motora que está a ser executada durante o nado. Hoje abordamos as técnicas simultâneas.



Técnica de Bruços – Solicita principalmente os bicíptes, músculos internos da coxa e toda a região peitoral.

Técnica de Mariposa – Considerado o estilo mais difícil de ser executado, trabalha em especial o trapézio, peitoral, bicíptes e glúteos. Os músculos posteriores do tronco e abdominais são fundamentais para os movimentos de ondulação.

