

UMA SESSÃO DE MEDICINE BALL

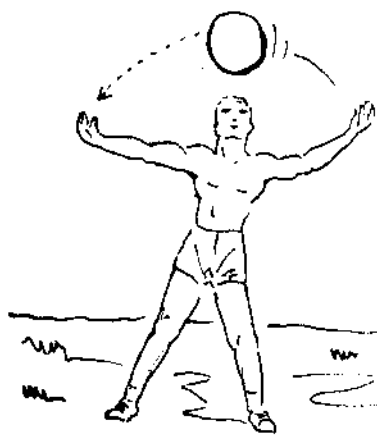
Pelo Cap. OSIRIS CARDOSO LABATUT RODRIGUES
(Ensinaamentos colhidos pelo Cel. PEREIRA LIRA, por ocasião de sua visita à Escola de Educação Física da Inglaterra, no ano de 1958)

— A sessão que se segue foi organizada, visando estabelecer exercícios com o "medicine ball" que atendessem aos grupos musculares, localizando o maior esforço em determinadas regiões.

— Os grupos musculares estão ordenados da seguinte maneira: braços e espáduas, tronco, pernas, dorso lombar e abdominais.

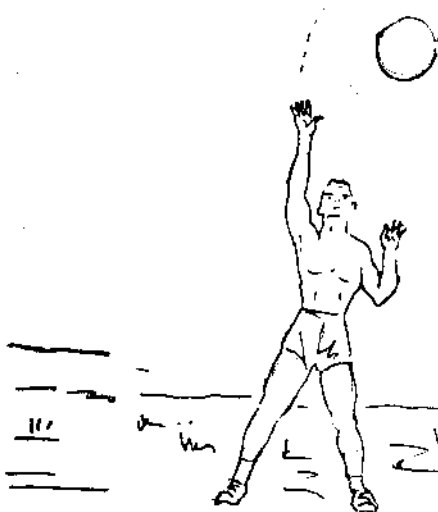
— As figuras, por si, poupam a explicação do exercício e este poderá ser individual ou coletivo.

EXERCÍCIOS DE BRAÇOS E ESPÁDUAS



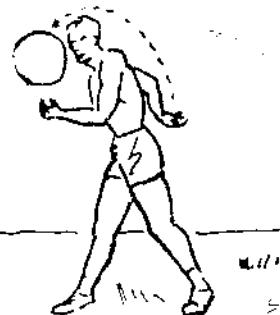
(1)

Braços esticados (esp.)



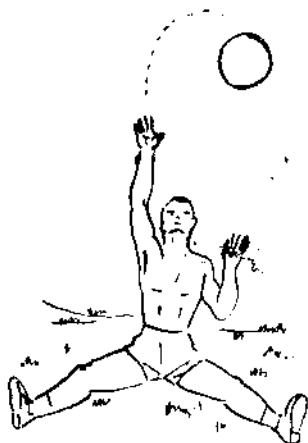
(2)

Flexão alternada de braços



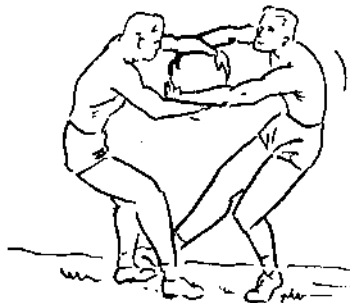
(3)

Forçamento de espáduas



(4)

Flexão alt. de br.



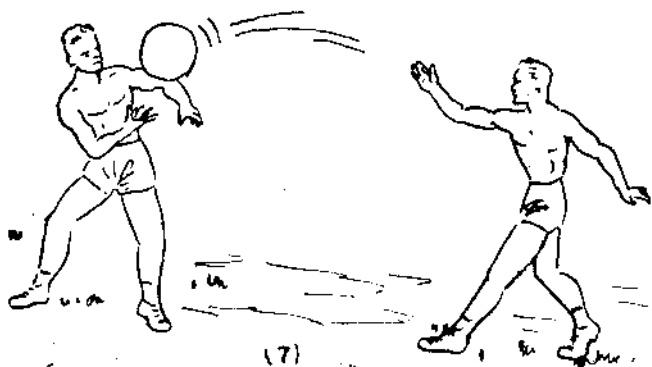
(5)

Tração de braços



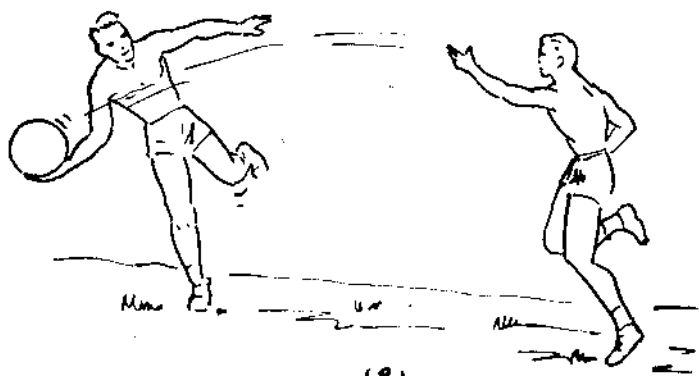
(6)

Jogo



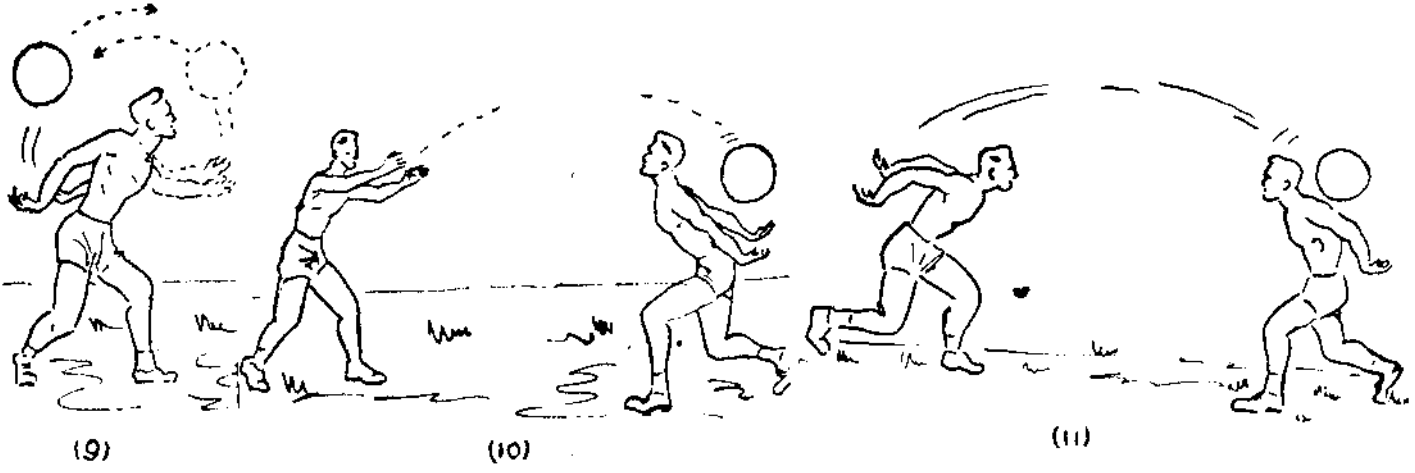
(7)

Alt. de braços



(8)

Alt. de braços



(9)

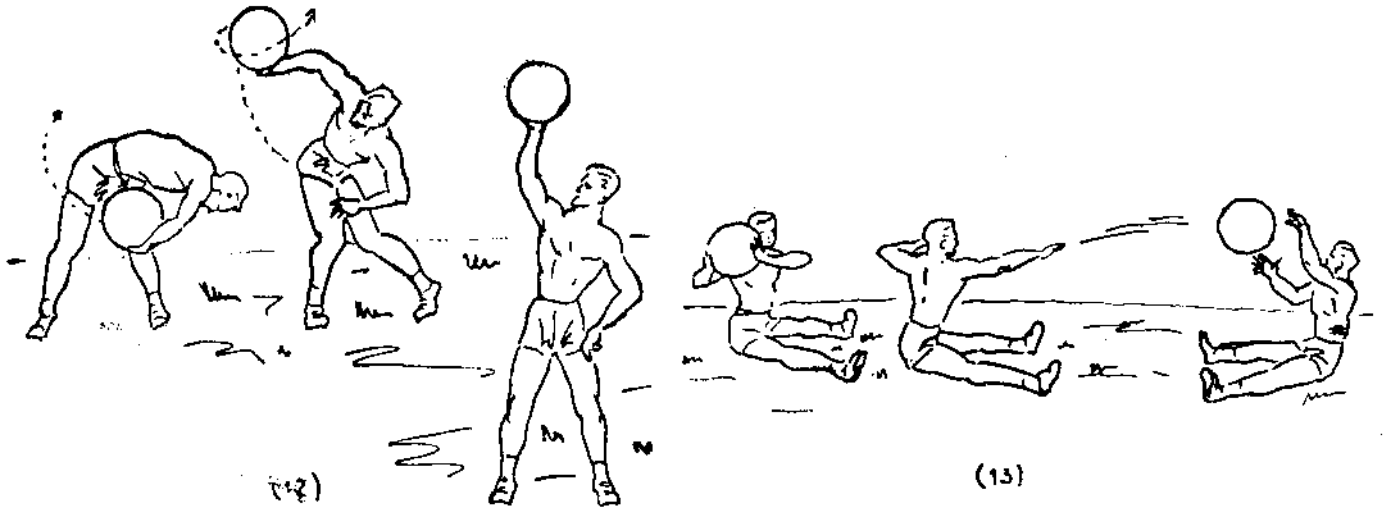
(10)

(11)

Forçamento alt. de espáduas

Forçamento simultâneo esp.

Forçamento simultâneo esp.

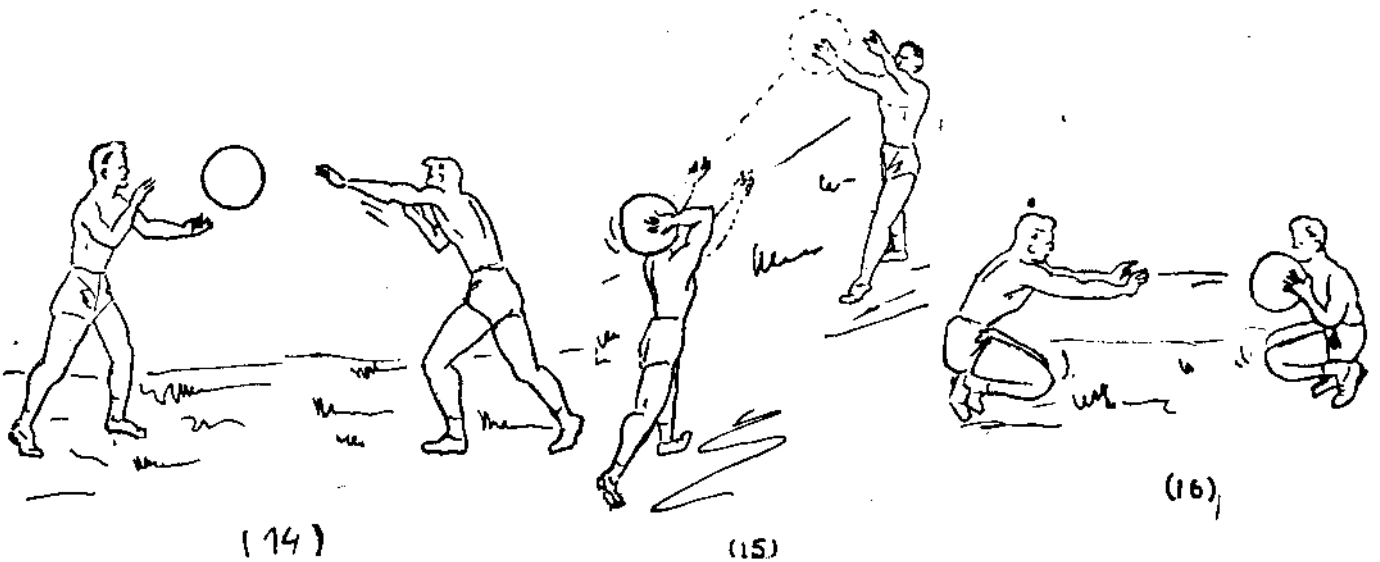


(12)

(13)

Forçamento esp. alt. (com flexão tr)

Repulsão (alt. br.)



(14)

(15)

(16)

Repulsão (alt. br.)

Simultâneo de braços

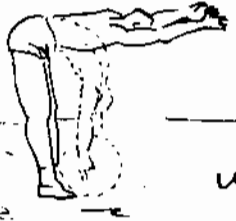
Simultâneo de braços

EXERCÍCIOS DE TRONCO



(17)

Costas retas
(flexão frontal)



(18)

Costas retas
(flexão frontal)



(19)

Costas curvas
(flexão frontal)



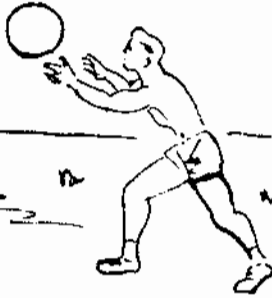
(20)

Costas curvas
(flexão frontal)



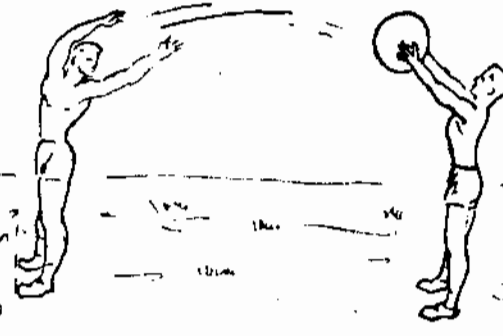
(21)

Costas curvas
(flexão frontal)



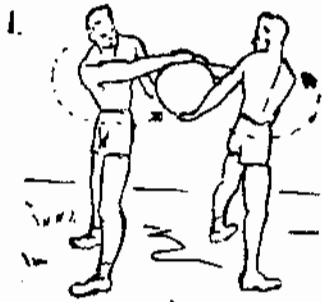
(22)

Inclinação lateral do tronco



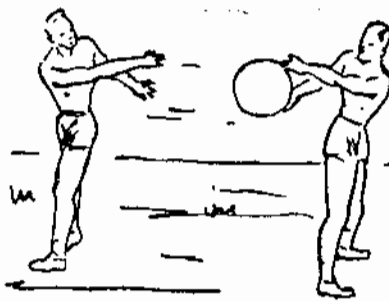
(23)

Inclinação lateral



(24)

Rotação do tronco



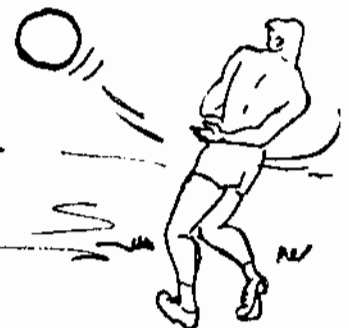
(25)

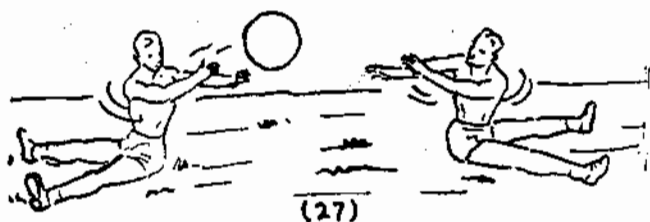
Rotação do tronco



(26)

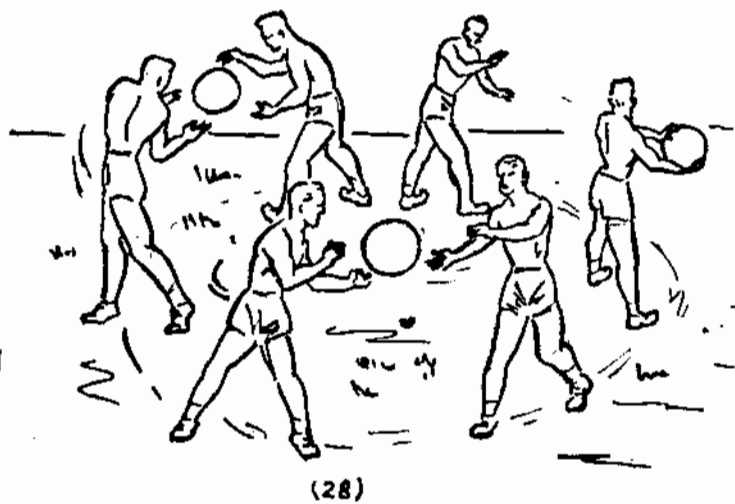
Rotação do tronco





(27)

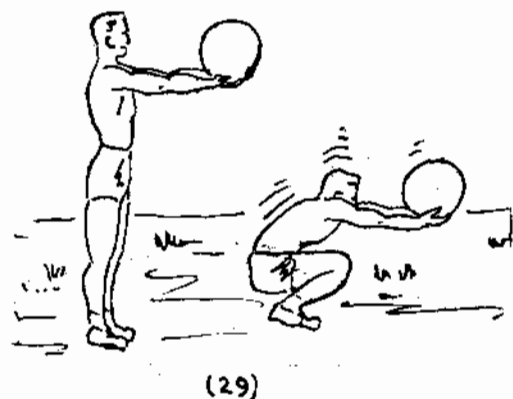
Rotação do tronco



(28)

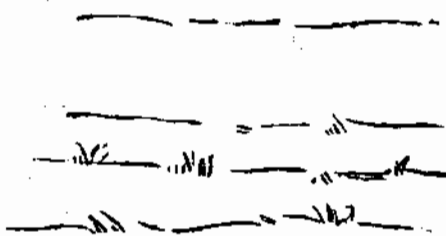
Rotação do tronco

EXERCÍCIOS DE PERNAS



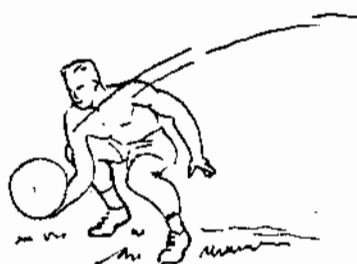
(29)

Simultâneo de pernas



(30)

Alternado de pernas



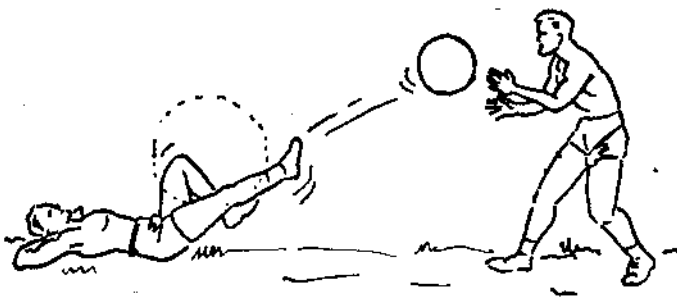
(31)

Simultâneo de pernas



(32)

*Simultâneo de pernas
com forçamento lombar*



(33)

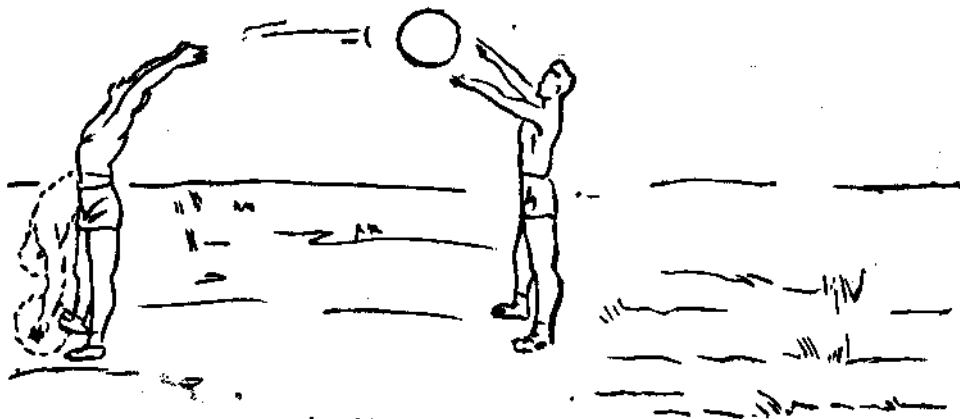
Alternado de pernas



(34)

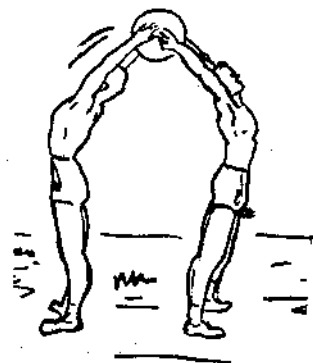
Pernas com forçamento dorso lombar-Corrida (pernas)

EXERCÍCIOS DORSO LOMBARES



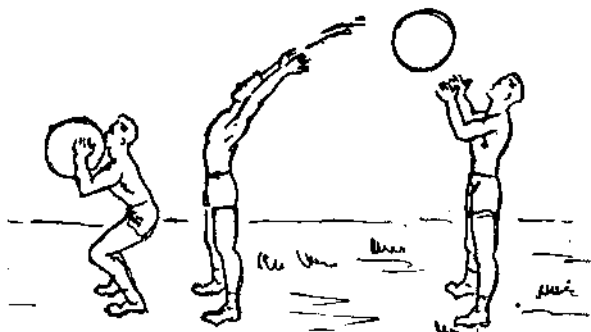
(35)

Dorso lombar com flexão frontal do tronco



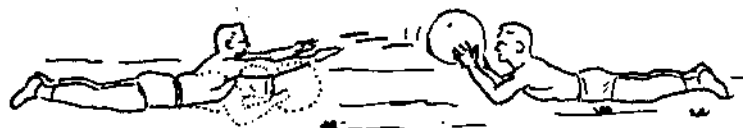
(36)

Dorso lombar



(37)

Dorso lombar com flexão simultânea das pernas



(38)

Dorso lombar

EXERCÍCIOS ABDOMINAIS



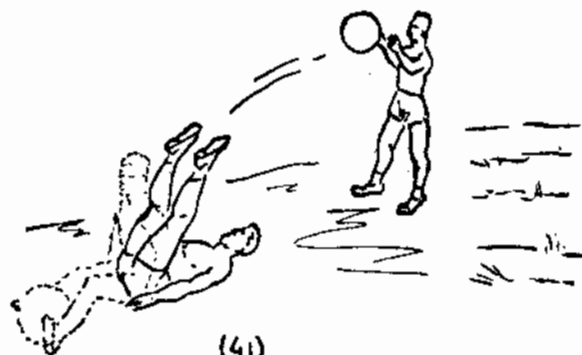
(39)

Ação simultânea das pernas



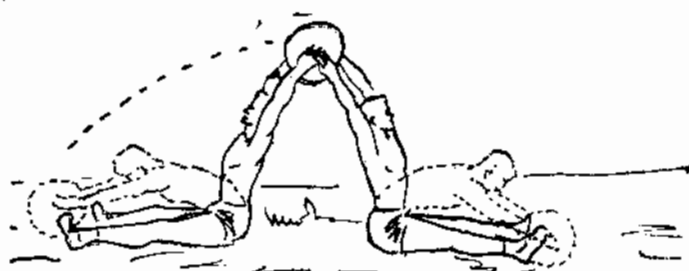
(40)

Ação do tronco



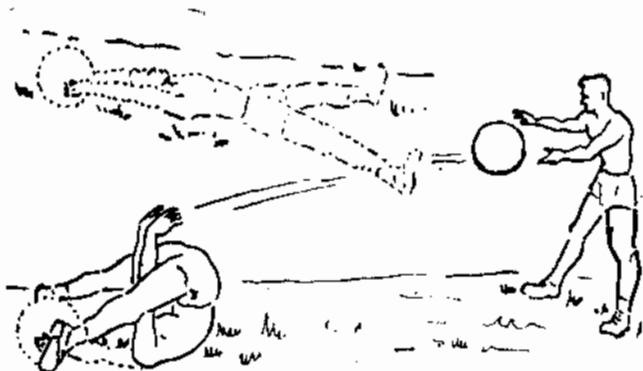
(41)

Ação das pernas



(42)

Ação do tronco



(43)

Ação das pernas



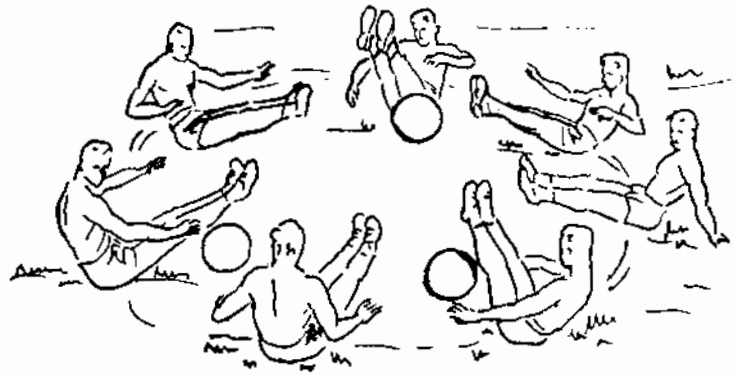
(44)

Simultâneo de braços



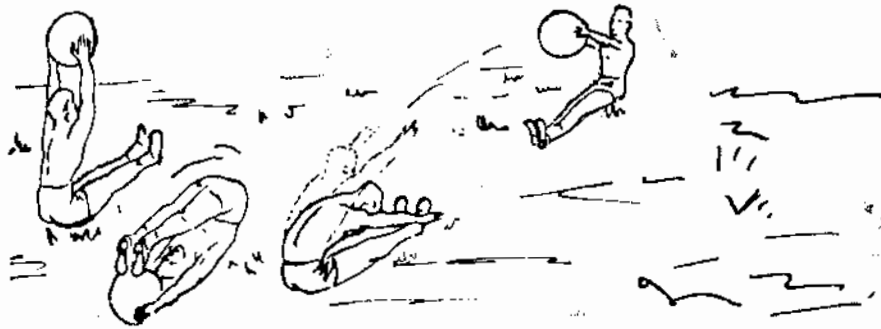
(45)

Ação das pernas



(46)

Ação das pernas



(47)

Ação do tr. e das pernas



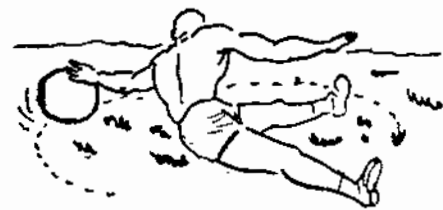
(48)_a

Ação do tronco (com rotação)



(48)_b

Ação do tronco (com rotação)



(48)_c

Ação do tronco (com rotação)