

Ginástica de conservação da idade madura

Lição coletiva semanal (completa o trabalho individual, diário)

(TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO DO CAP. IVANHOÉ MARTINS)

SÉRIES	POSIÇÕES DE PARTIDA	ENUNCIADO DOS MOVIMENTOS	REPETIÇÃO
Sessão preparatória:			
Evolução	Coluna por dois; distância e intervalo: quatro passos	Marcha em serpentina—Idem correndo	1 minuto
Flexions:			
Braços	Posição fundamental	Elevação vertical dos braços (diferentes planos)	5 vezes
Pernas	Mãos nos quadrís	Flexão das pernas, joelhos afastados	5 vezes
Tronco	Afastamento lateral	Flexão e extensão do tronco (Na flexão, tocar o solo com as duas mãos, sem flexionar as pernas, entre os pés e depois o mais atrás possível)	5 vezes
Abdominal	Deitado	Elevação e abaixamento das pernas. Prolongar a elevação para trás até tocar o solo com os pés atrás da cabeça	5 vezes
Combinado	Posição fundamental	Abrir para frente, oblíquo e lateral com circundação dos braços	2 vezes de cada lado
Caixa torácica	Afastamento lateral	Com elevação lateral dos braços flexionados	5 vezes
Lição Própriamente dita:			
Marchar	Coluna por dois—Intervalo e distância, 4 passos	Marcha sobre as pontas dos pés Marcha alongada com grande balanceamento dos braços	100 metros alternando cada 25 metros
Trepar	Linha de duas fileiras:—Intervalo, 4 passos—Apóio de frente	Flexão dos braços	5 vezes
Saltar	Linha de duas fileiras:—Intervalo, quatro passos	Saltitamentos variados	1 minuto em 5 vezes
Levantar e transportar	Coluna por dois—distância quatro passos	Transportar um camarada a cavalo sobre o dorso	50 metros em 2 vezes
Correr	Coluna por dois—distância quatro passos	Corrida em andadura média	350 metros em 2 vzs.
Atacar e defender	Linha de duas fileiras: dois a dois de frente—Intervalo, quatro passos	Luta de tração pelos braços Luta de repulsão, dois a dois, de frente	1 minuto
Lançar	Linha de 2 fileiras—Intervalo, quatro passos—distância, seis passos	Lançar o medicine-ball: 1—por extensão horizontal de um braço (esquerdo e direito) 2—por abaixamento dos braços e flexão do tronco 3—por extensão horizontal dos braços (sentado) 4—por extensão do tronco e balanceamento de baixo para cima dos braços estendidos	4 minutos

VOLTA À CALMA

Marcha lenta com exercícios respiratórios.
Marcha com assobio.
Exercícios de ordem.

Banho frio, seguido de energias fricções.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- 1.º Prestar rigorosa atenção ao que já foi publicado em números anteriores, referente a controle médico, dosagem de exercícios, etc.
- 2.º A lição presta-se a indivíduos de mais ou menos 35 anos, cuja vida anterior tenha sido esportiva.
- 3.º Para indivíduos de idade superior ou cujo passado esportivo tenha sido nulo ou quase nulo, o instrutor deverá fazer as modificações aconselháveis, tendo em vista a diminuição do trabalho, o que é obtido pela menor duração e menor intensidade dos exercícios.
- 4.º Prestar particular atenção às reações dos alunos. As lições iniciais devem ser pouco intensas.
- 5.º Aconselhar a prática diária da lição individual, de que já demos três exemplos.
- 6.º Completar o trabalho pela prática de um esporte. Escolher à vontade e de acordo com o quadro a ser publicado no próximo número.