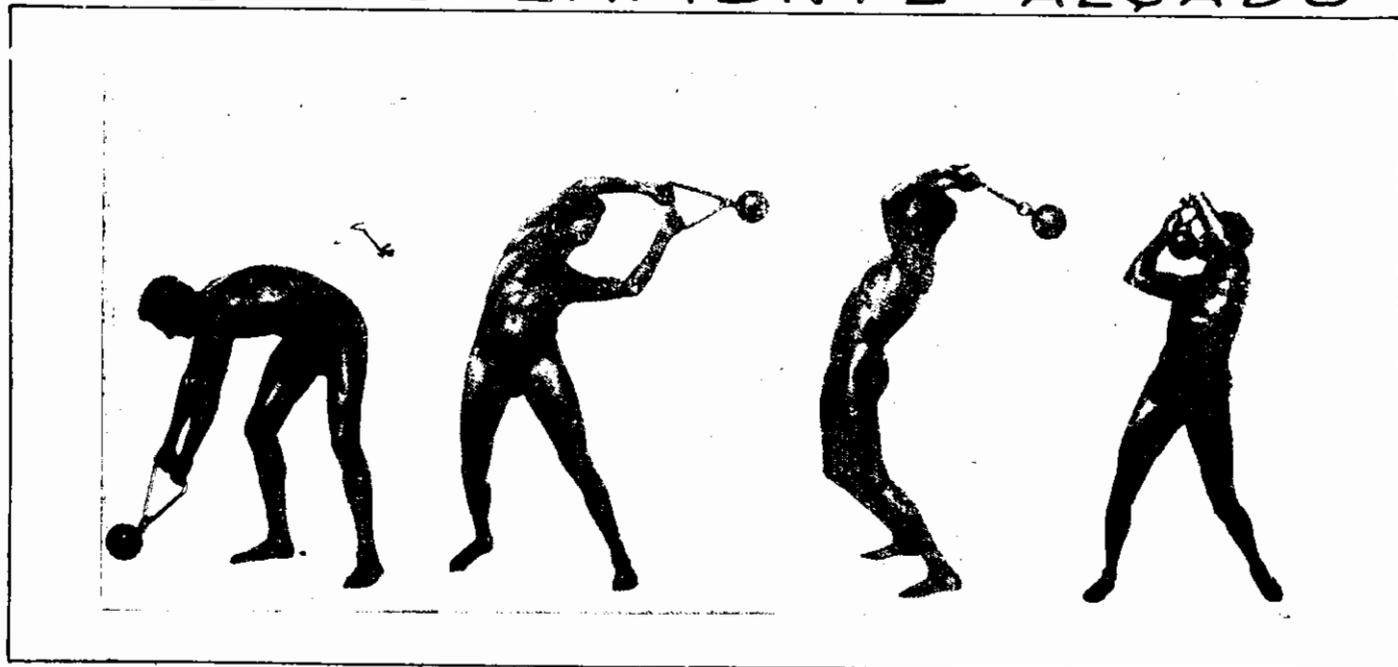


Exercícios educativos para o ARREMÊSSO DO MARTELO PÊSO DUPLAMENTE ALÇADO



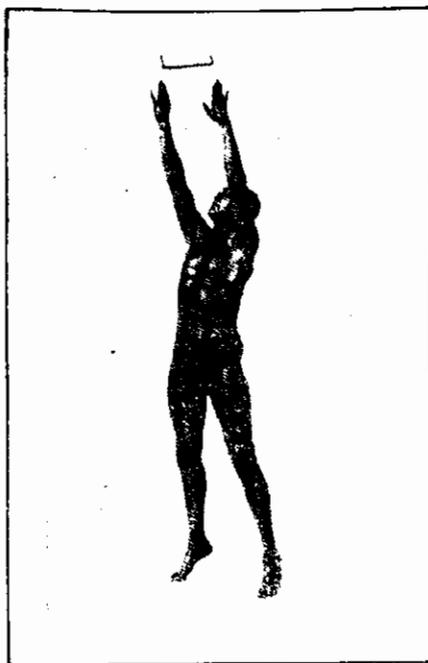
EXERCÍCIO 1 - GIRO PARADO

Apresentamos nestas páginas, aos nossos leitores, alguns exercícios educativos para o arremêssO do martelo. Para a sua execução, usamos um peso duplamente alçado, conforme o modelo visto acima. O peso é oco e munido de um tampão roscado, afim de se poder aumentar ou diminuir o número de quilos do aparelho.

A finalidade desses exercícios é preparar a série de músculos que trabalha no arremêssO do martelo.

É preciso que o trabalho oferecido a essa série de músculos seja gradativo e metódico. Para isso devemos começar com o peso de 7k,257, executando o giro lentamente. Gradativamente, vai-se aumentando o peso do aparelho e a velocidade do giro.

O exercício n.º 2 também é muito proveitoso, porque educa os músculos que trabalham na final do arremêssO.



EXERCÍCIO 2 - LANÇAMENTO PARA CIMA E PARA FRENTE

Exercícios educativos para o ARREMÊSSO DO MARTELO PÊSO DUPLAMENTE ALÇADO



EXERCÍCIO 3 - GIRO PARADO COM O MARTELO

Como é do conhecimento dos nossos leitores, o arremesso do martelo divide-se em duas fases distintas. Na primeira, o arremessador, parado, gira o aparelho e, em seguida, aproveitando a força centrífuga resultante, executar a

segunda fase, que consiste em girar o corpo fazendo sistema com o aparelho.

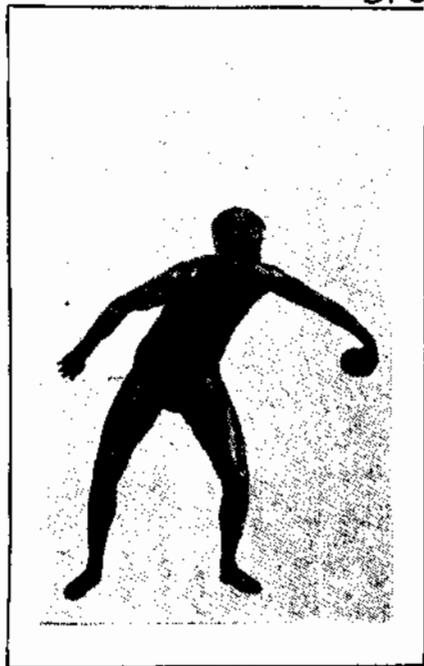
Nesta página, apresentamos aos nossos leitores uma série de fotografias que caracterizam perfeitamente a primeira fase acima referida.



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremêso do pêso

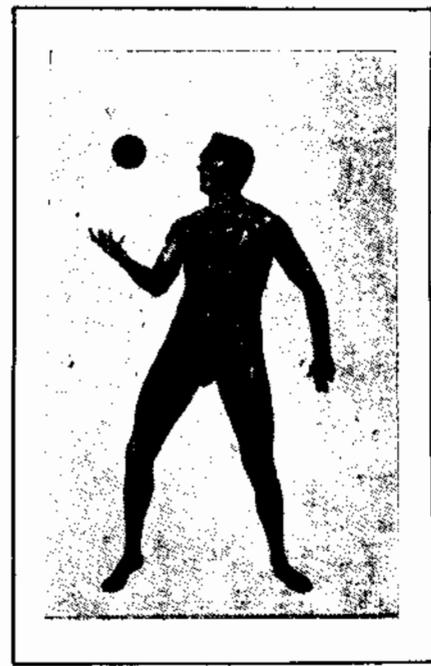
EXERCÍCIO 1º Lançamento do pêso pelas costas com os dois braços.



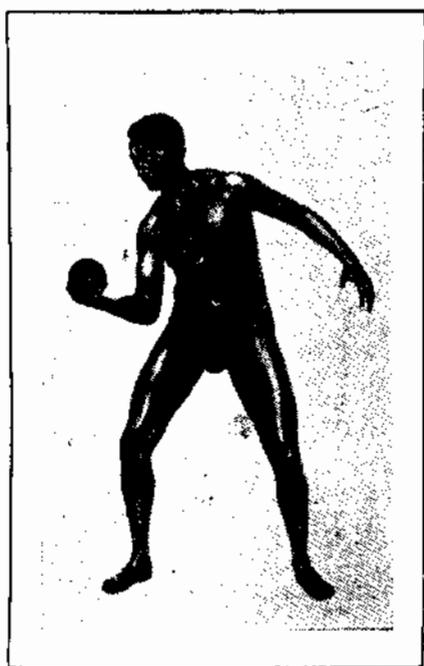
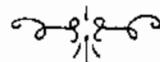
1- O BRAÇO ESQUERDO INICIANDO O MOVIMENTO QUE É AJUDADO POR IMPULSO DO PRÓPRIO BRAÇO E DAS PERNAS QUE SE FLEXIONAM PARA ISSO



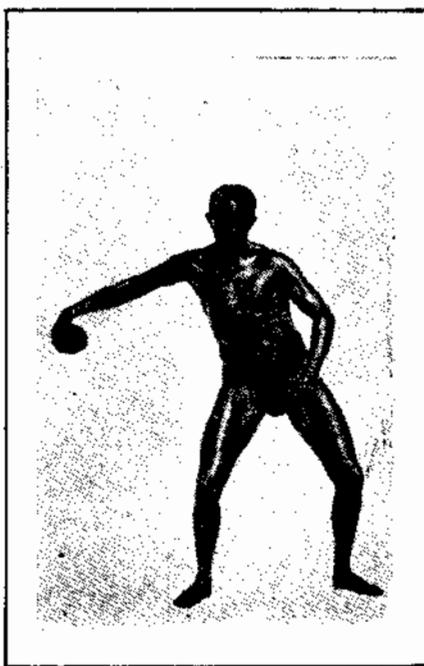
2- O BRAÇO ESQUERDO VOLTANDO; O PÊSO NO PONTO MAIS ALTO; A MÃO DIREITA VIRANDO PARA CIMA PARA RECEBER O PÊSO - QUANDO O PÊSO SAÍ DA MÃO AS PERNAS DEVEM ESTAR EM COMPLETA EXTENSÃO.



3- O PÊSO JÁ DESCENDO; A MÃO EM POSIÇÃO PARA RECEBÊ-LO



4- O PÊSO NA MÃO QUE CEDERÁ ATÉ CHEGAR A EXTENSÃO PARA INICIAR NOVO MOVIMENTO



5- O BRAÇO DIREITO ABRINDO PARA TOMAR IMPULSO E EXECUTAR O MESMO MOVIMENTO FEITO PELO BRAÇO ESQUERDO



6- O BRAÇO DIREITO NO MÁXIMO PARA TRÁS; O CORPO INCLINADO PARA FACILITAR O MOVIMENTO; O BRAÇO ESQUERDO AINDA NÃO ABRIU DO CORPO PARA RECEBER O PÊSO

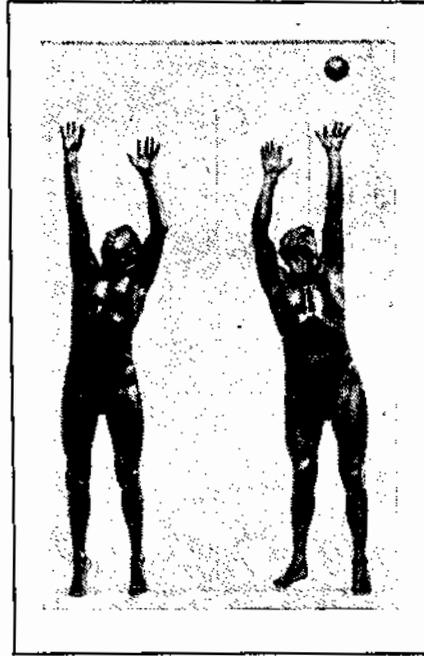
EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremêso do pêso

EXERCÍCIO 2º Lançamento do pêso para cima com um braço.



1- O BRAÇO DIREITO COM O PÊSO NO PESCOÇO; AS PERNAS FLEXIONADAS PARA TOMAR IMPULSO.



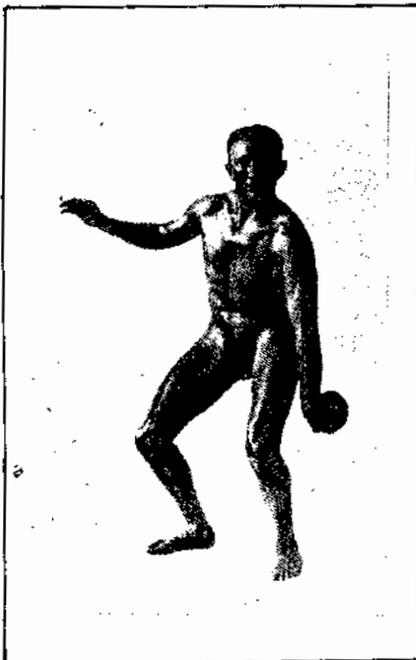
2- O CORPO EM EXTENSÃO: O BRAÇO DIREITO EXTENDIDO AO MÁXIMO; O ESQUERDO COOPERANDO PARA A BOA EXECUÇÃO DO MOVIMENTO

3- O BRAÇO ESQUERDO NA EXTENSÃO MÁXIMA PARA RECEBER O PÊSO; O DIREITO COOPERANDO PARA A EXECUÇÃO DO MOVIMENTO.



4 - AS PERNAS SE FLEXIONANDO AO MÁXIMO, PARA AMORTECER O RECEBIMENTO DO PÊSO.

EXERCÍCIO 3º Trabalho de extensão das pernas.



1- O PÊSO NA MÃO COMO MOSTRA A FIGURA; AS PERNAS FLEXIONADAS PARA INICIAR O MOVIMENTO PARA CIMA



2- APÓS A EXECUÇÃO DO MOVIMENTO PELA EXTENSÃO DAS PERNAS E DO LANÇAMENTO DO PÊSO PARA CIMA PELO BRAÇO, A PRÓPRIA MÃO VIRA E RECEBE O PÊSO NOVAMENTE; O EXERCÍCIO DEVE SER FEITO COM OS DOIS BRAÇOS.



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremesso do pêso

EXERCÍCIO 4º - Lançamento do pêso pelas costas com um só braço.



1 - O BRAÇO DIREITO ABRINDO PARA TOMAR IMPULSO



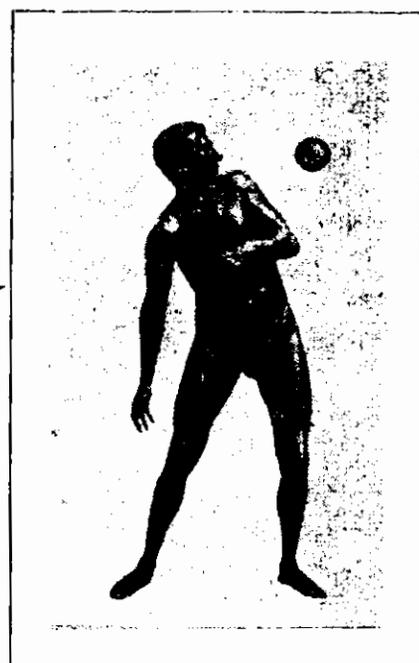
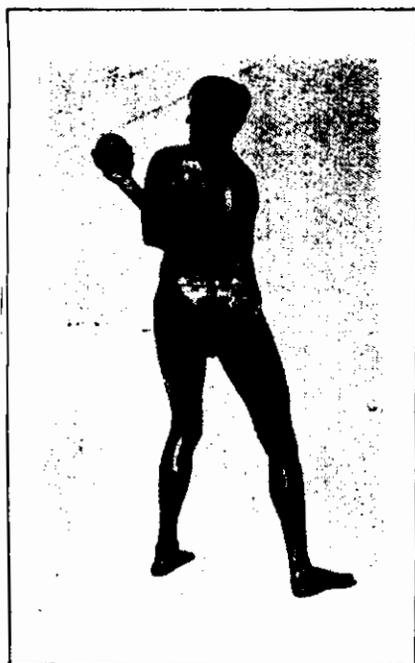
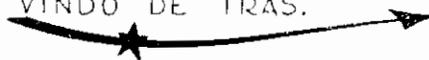
2 - O BRAÇO DIREITO BEM ATRÁS; O PÊSO SAINDO DA MÃO.



3 - O BRAÇO DIREITO, APÓS VOLTAR RÁPIDAMENTE, APANHANDO O PÊSO



4 - O MESMO MOVIMENTO VISTO DE FRENTE; O PÊSO AO LADO DO CORPO; O BRAÇO DIREITO VINDO DE TRÁS.



EXERCÍCIO 5º
Recepção
e devolução
do pêso.

ESTE EXERCÍCIO É PARA SER FEITO DOIS A DOIS. É UM EXERCÍCIO QUE TRABALHA, POR EXCELÊNCIA, O TRONCO. O ÚLTIMO CONTACTO COM O PÊSO DEVE SER PELOS DEDOS

EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremêso do pêso

PÊSO ALÇADO EXERCÍCIO - 1

Pêso por trás das costas

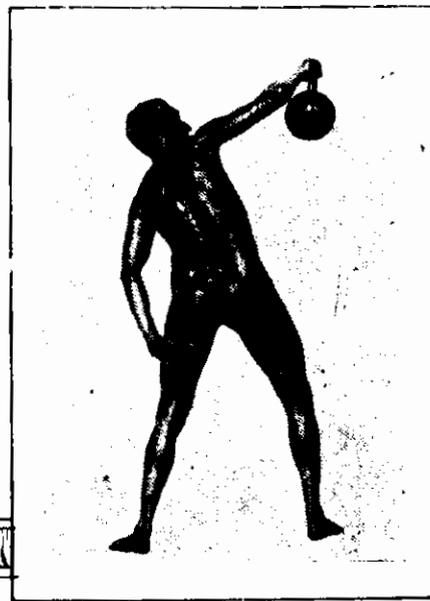
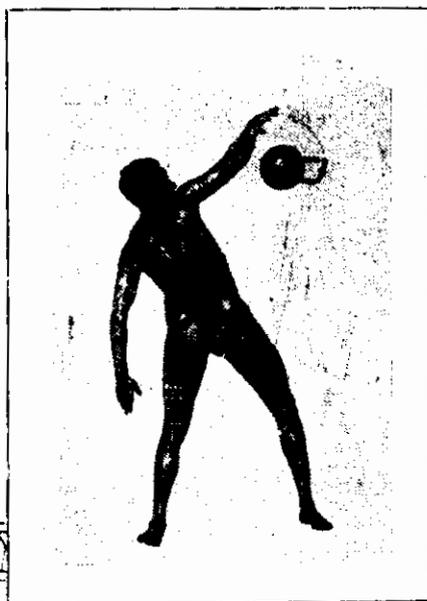


O pêso alçado, de volume superior a pêso regulamentar, é munido de um tampão roscado por meio do qual podemos regular a sua pesagem.

Este aparelho é ideal para os lançadores.

Damos, nestas páginas, alguns exercícios especiais para os arremessadores do pêso.

O exercício 1 mostra o atleta jogando o pêso com uma das mãos por trás das costas, e o aparando com a outra. O aparelho faz um giro no ar quando abandona a mão esquerda do atleta.



EXERCÍCIO - 2

*Pêso pela frente do corpo
(COM UMA MÃO)*



O exercício 2 mostra o atleta jogando o pêso pela frente do corpo com a mão direita e aparando-o com a mesma.

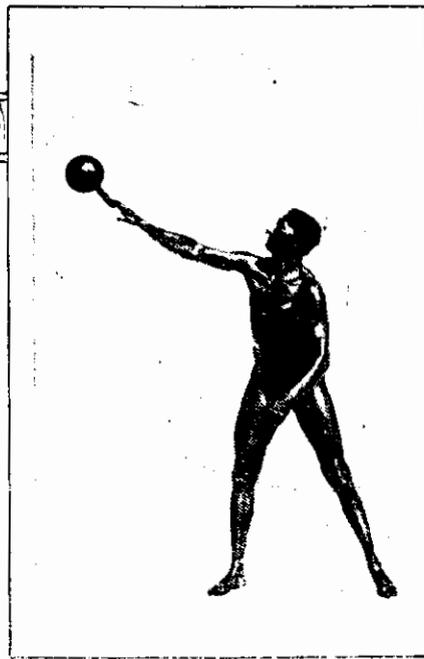
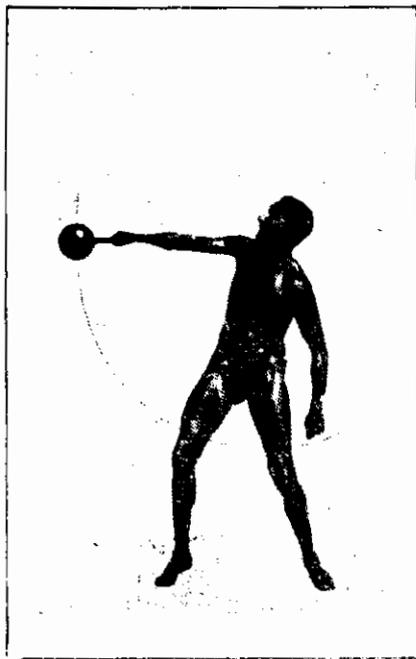
O pêso executa um giro no ar, quando abandona a mão.

O atleta deve exercitar, primeiramente, uma das mãos para, em seguida, exercitar a outra.



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremêso do peso



EXERCÍCIO 3

Pêso pela frente do corpo (DUAS MÃOS)

O EXERCÍCIO 3 MOSTRA O ATLETA JOGANDO O PÊSO PELA FRENTE DO CORPO COM A MÃO DIREITA E APARANDO-O COM A MÃO ESQUERDA, QUE CONTINUA BAIXANDO ATÉ O MOMENTO EM QUE O PASSA, NOVAMENTE, PARA A MÃO DIREITA. O PÊSO, TODAS AS VEZES QUE TROCA DE MÃO, FAZ UM GIRO NO AR.



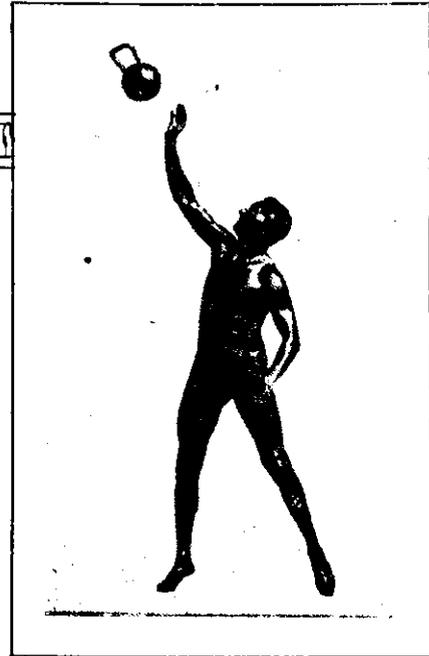
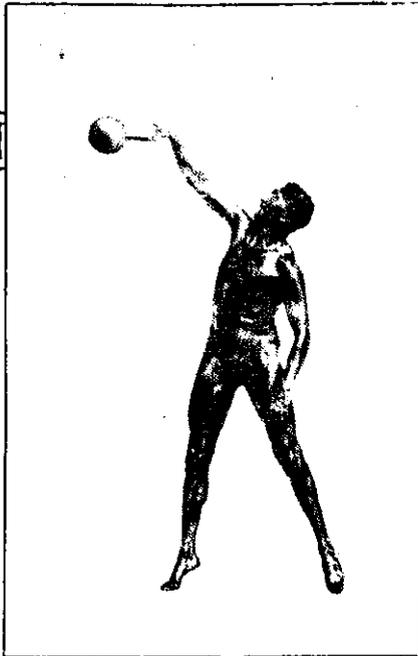
EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremesso do peso

PÊSO ALÇADO

EXERCÍCIO - 4

Pêso pela frente do corno. Trabalho dos dedos.



O exercício 4 mostra o atleta jogando o peso pela frente do corpo com uma só mão. Neste exercício o peso faz um giro inverso no ar por ação do dedo polegar. Feito o exercício várias vezes com uma das mãos, o atleta inicia, então, a mesma série com a outra mão.

EXERCÍCIO - 5

Pêso para cima
Trabalho dos braços e das pernas

O exercício 5 mostra o atleta com o peso na palma da mão direita em posição de atirá-lo para cima. Ao descer o peso, a mão esquerda segura-o pela alça, para que a mão direita possa, novamente, recebê-lo.

As pernas do atleta devem flexionar-se ao dar o impulso.

