

# BASQUETEBOL

## MUSCULAÇÃO

**MÁRIO DÁVILA FERNANDES**  
Maj Instrutor da EsEFEx

### 1. Objetivo

Este trabalho visa fornecer elementos para a preparação muscular específica do jogador de basquetebol.

Estão colocados sem obedecer a seqüência recomendada na ordem anatômica dos exercícios.

### 2. Exercícios

#### a. Exercício 1



#### b. Exercício 2



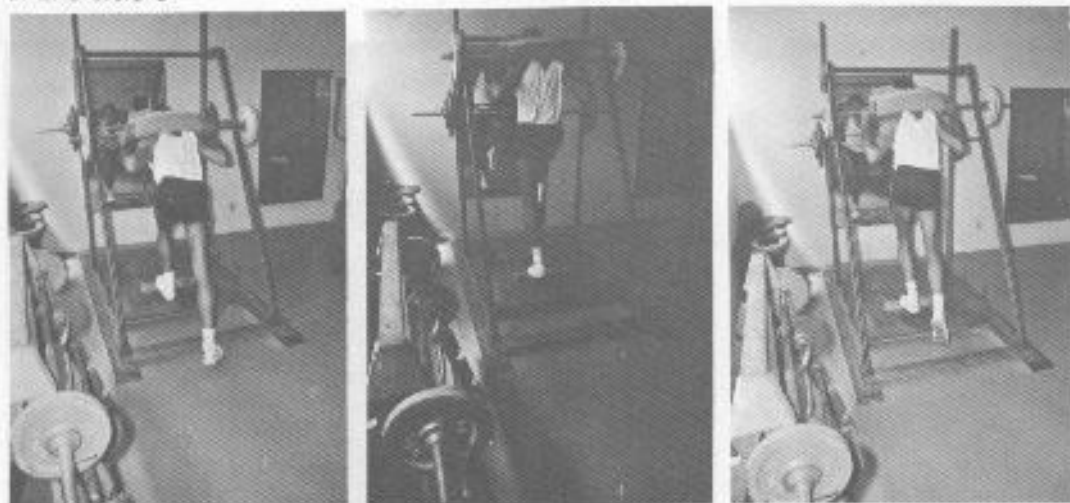
#### c. Exercício 3



#### d. Exercício 4



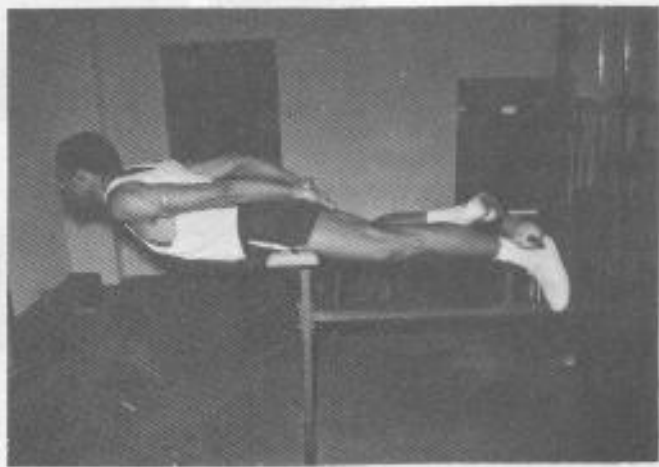
e. Exercício 5



f. Exercício 6



g. Exercício 7



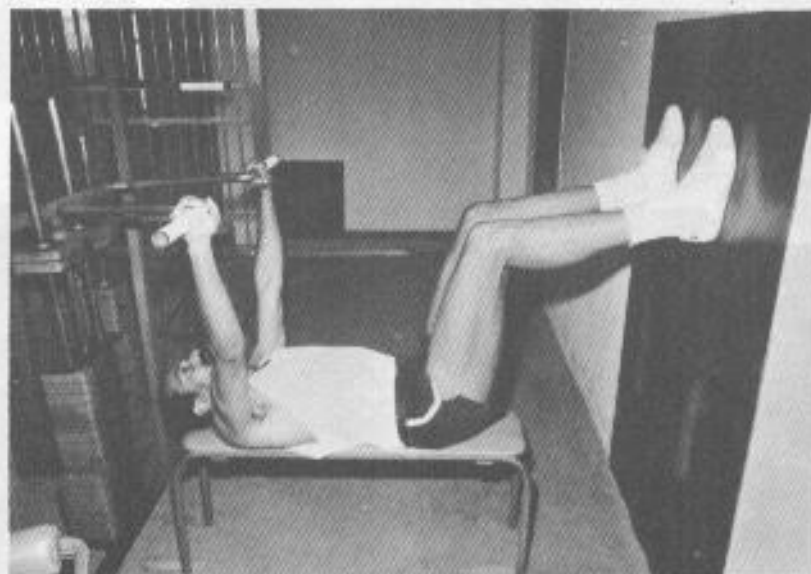
*h. Exercício 8*



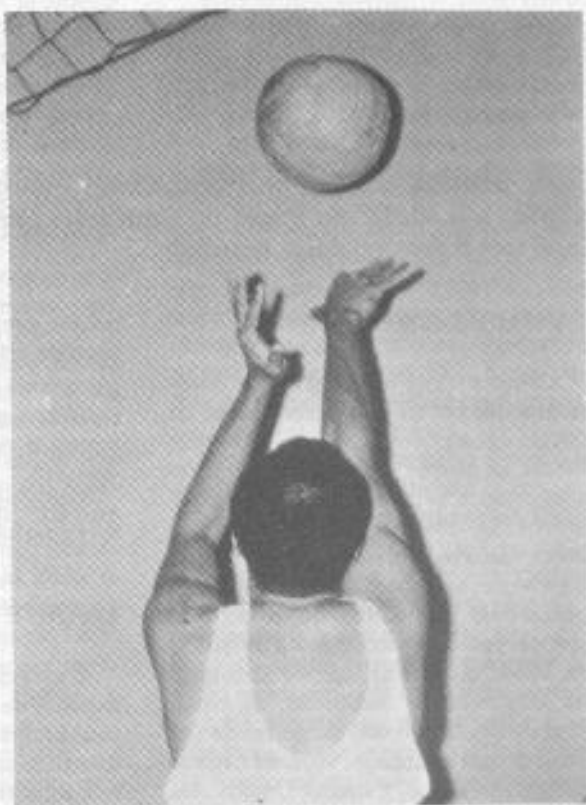
*i. Exercício 9*



*j. Exercício 10*



l. Exercício 11



m. Exercício 12



### 3. Conclusão

Os elementos técnicos que compõem os fundamentos do basquetebol exigem uma variedade de exercícios, pois é um esporte que exige toda a potencialidade do corpo humano.

Recomendamos a inserção de coletes lastrados, plintos, barreiras e outros equipamentos complementando e enriquecendo os exercícios apresentados.