

Salto em Altura com Fasquia

Observações:

1. Depois de medir os passos por antecipação, escolha a distância de corrida de balanço e o ponto de início do salto, adequados.
2. Preste atenção a coordenação de balanço das pernas e dos braços depois da corrida de balanço.
3. Não deve ter hesitação mas confiança em si mesmo.
4. Deve ter aquecimento suficiente antes de se submeter à prova.

Metodologia de treino ordinário:

1. Praticar com frequência os exercícios de elevar as pernas e de acoramento profundo para aumentar a força muscular dos membros inferiores.
2. Reforçar a maciez do corpo e praticar com mais frequência os exercícios de flexibilidade, tais como, alongamentos dos músculos das pernas e tendões, entre outros.
3. Repetir os exercícios no local adequado para reforçar a confiança quando se submeter à prova.

Iniciam-se os primeiros passos para atingir um futuro venturoso.