
Treinamento Força Bola Estabilidade Total

treinamento específico de força para o arremesso no pólo ... - bola após arremesso de pênalti e a comparação desses valores pré- e pós treinamento de seis semanas. acredita-se que com o treinamento proposto, além de uma melhora na velocidade da bola arremessada, também ocorra o fortalecimento da musculatura empregada para a realização do arremesso, prevenindo lesões. **treinamento funcional: o efeito da estabilização do core ...** - o grupo experimental realizou exercícios dentro da proposta do treinamento funcional, com ênfase na estabilização do core. os exercícios foram realizados com pesos livres, barra livre, bola suíça, step, elásticos e jump. os exercícios foram baseados no manual técnico core 360° treinamento funcional (d'Élia, 2009) e **influência do treinamento de estabilização** - 20 sessões de treinamento específico para estabilização central com uma frequência semanal de três sessões com duração de 45 minutos, sendo a coleta de dados realizada antes e depois do período de treinamento, por meio da aplicação de uma escala qualitativa para dor lombar e testes de estabilidade lombar. **efeitos de um programa de 6 semanas de exercícios na bola ...** - treinamento de 6 semanas dos músculos do tronco em bola suíça sobre a economia durante a corrida obteve efeito significativo (p