

EVOLUA SEU SURF EM 30 DIAS



EVOLUA SEU SURF EM 30 DIAS



Hoje em dia você não precisa de academias ou centro de treinamentos caríssimos em busca de melhoras. Na verdade, você precisa de um treinamento específico para evoluir o seu surf.

No primeiro volume do E-BOOK vamos revelar alguns exercícios que você pode realizar na sua casa visando sua melhora no surf mesmo que não more na praia e possa surfar todos os dias.



MOOSSE

SOBRE O TREINO

Este e-book é voltado para quem deseja começar a surfar, iniciantes, intermediários e também para surfistas profissionais, que tem como objetivo comum melhorar seu desempenho e rendimento dentro d'água.

Estão listados e exemplificados exercícios que irão promover ganho da força, fortalecimento do core, melhora do equilíbrio, propriocepção e consciência corporal.



Luiz Diniz: bicampeão mundial SUP wave



Antes de começar a treinar lembre-se de pedir orientação para um profissional de educação física, segurança sempre em primeiro lugar.

EQUIPAMENTO

INTRODUÇÃO

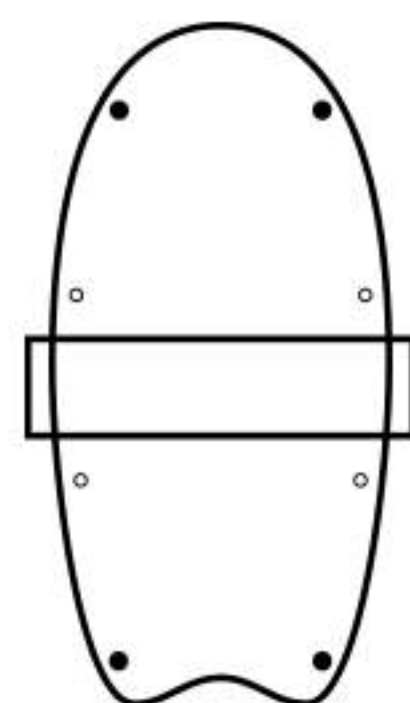
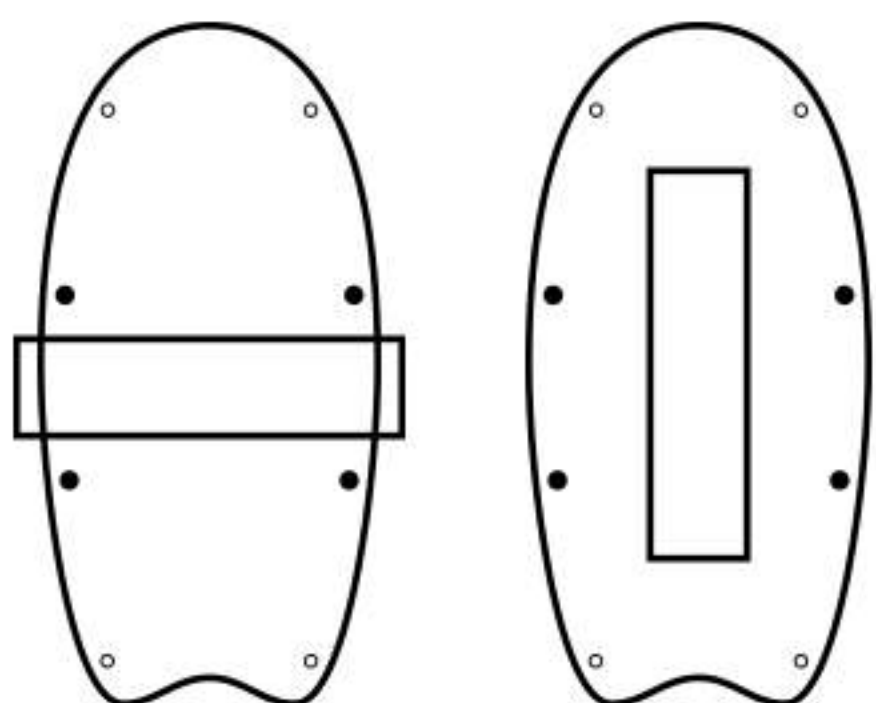
Para a realização destes exercícios é necessário somente um equipamento: uma prancha de equilíbrio Surfer. Ela será usada em todos os exercícios e ajudará no desenvolvimento dos mesmos e na qualidade dos movimentos. Proporcionando uma plataforma instável que pode ser usada de inúmeras formas devido ao seu sistema de travas único.



Travas: vertical



Travas: horizontal



Travas facilmente rosqueáveis permitem vários níveis de dificuldade. inclusive sem as mesmas.

1 AGACHAMENTO

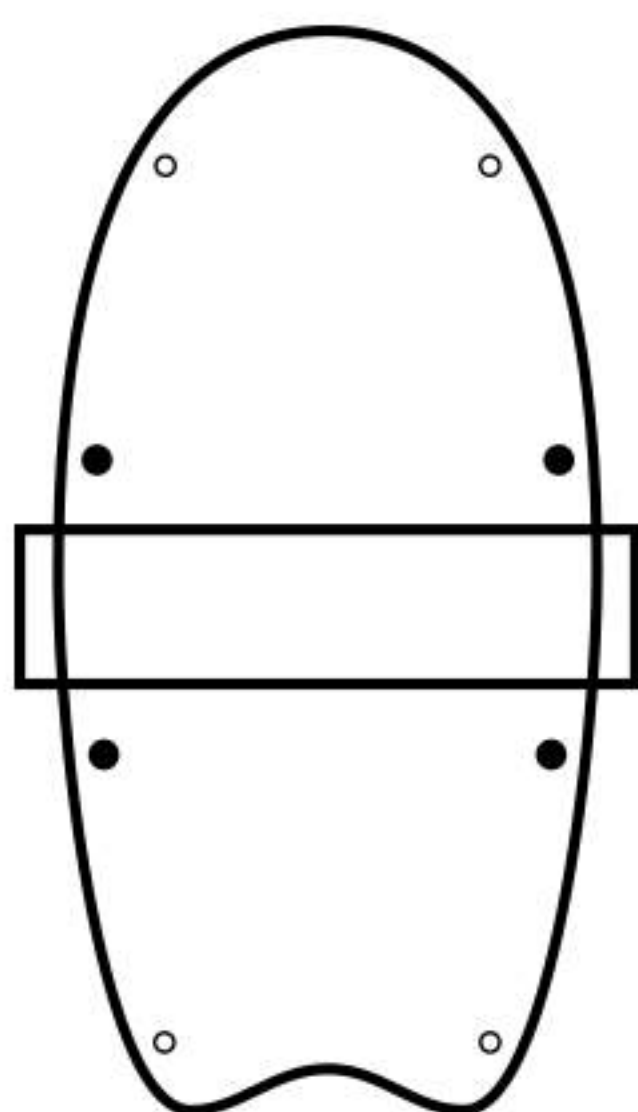
INICIANTE



DESCRIÇÃO:

Realizar a flexão dos joelhos, agachando o máximo que conseguir sob a prancha.

WWW.MOOSSE.COM.BR



Travas: vertical



BENEFÍCIOS

Trabalho de força dos membros inferiores, auxiliando na potência das manobras.

2 FLEXÃO COM O JOELHO

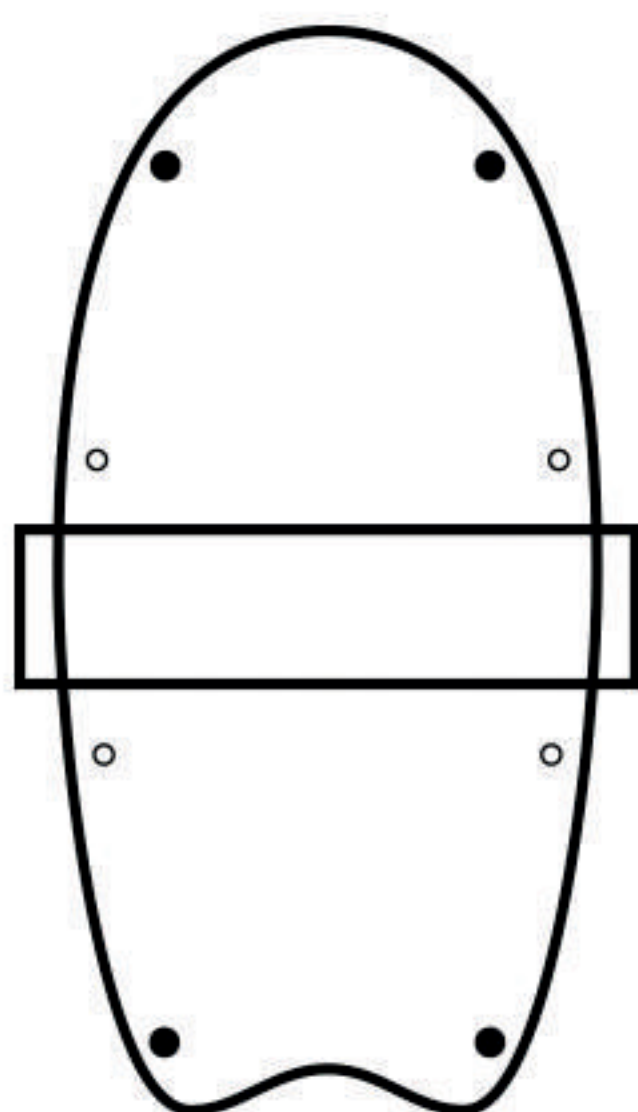
INICIANTE



DESCRIÇÃO:

Realizar a flexão dos braços no chão com os joelhos sob a prancha

WWW.MOOSSE.COM.BR



Travas: horizontal



BENEFÍCIOS

Trabalha o ganho de força dos membros superiores e do core auxiliando a subida na prancha e no drop.

3 ELEVAÇÃO DE QUADRIL

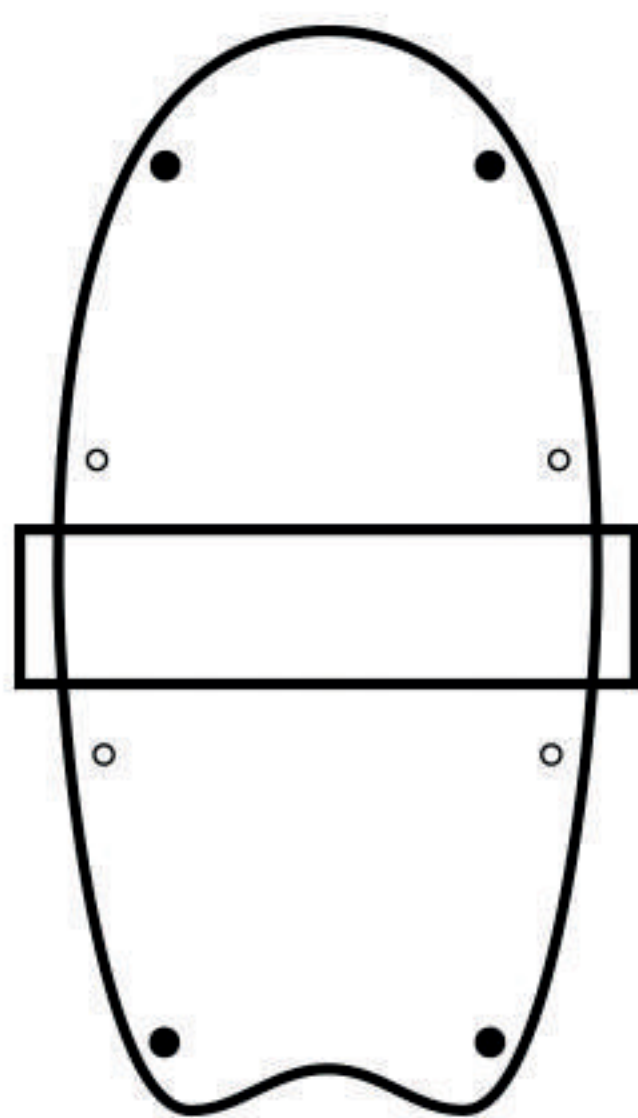
INICIANTE



DESCRIÇÃO:

Realizar a elevação do quadril com os pés sob a prancha e o tronco e os braços apoiados no chão

WWW.MOOSSE.COM.BR



Travas: horizontal



BENEFÍCIOS

Trabalha toda a cadeia posterior da perna e também desenvolve a força do core. Auxiliando assim no equilíbrio e na potência das manobras.

4 PRANCHA

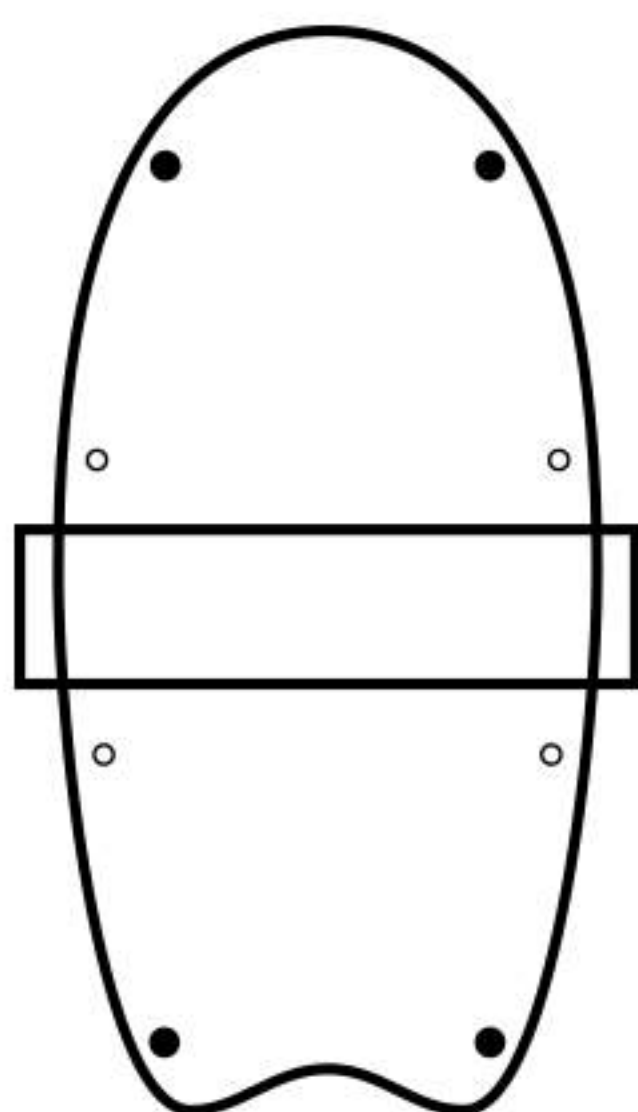
INTERMEDIÁRIO



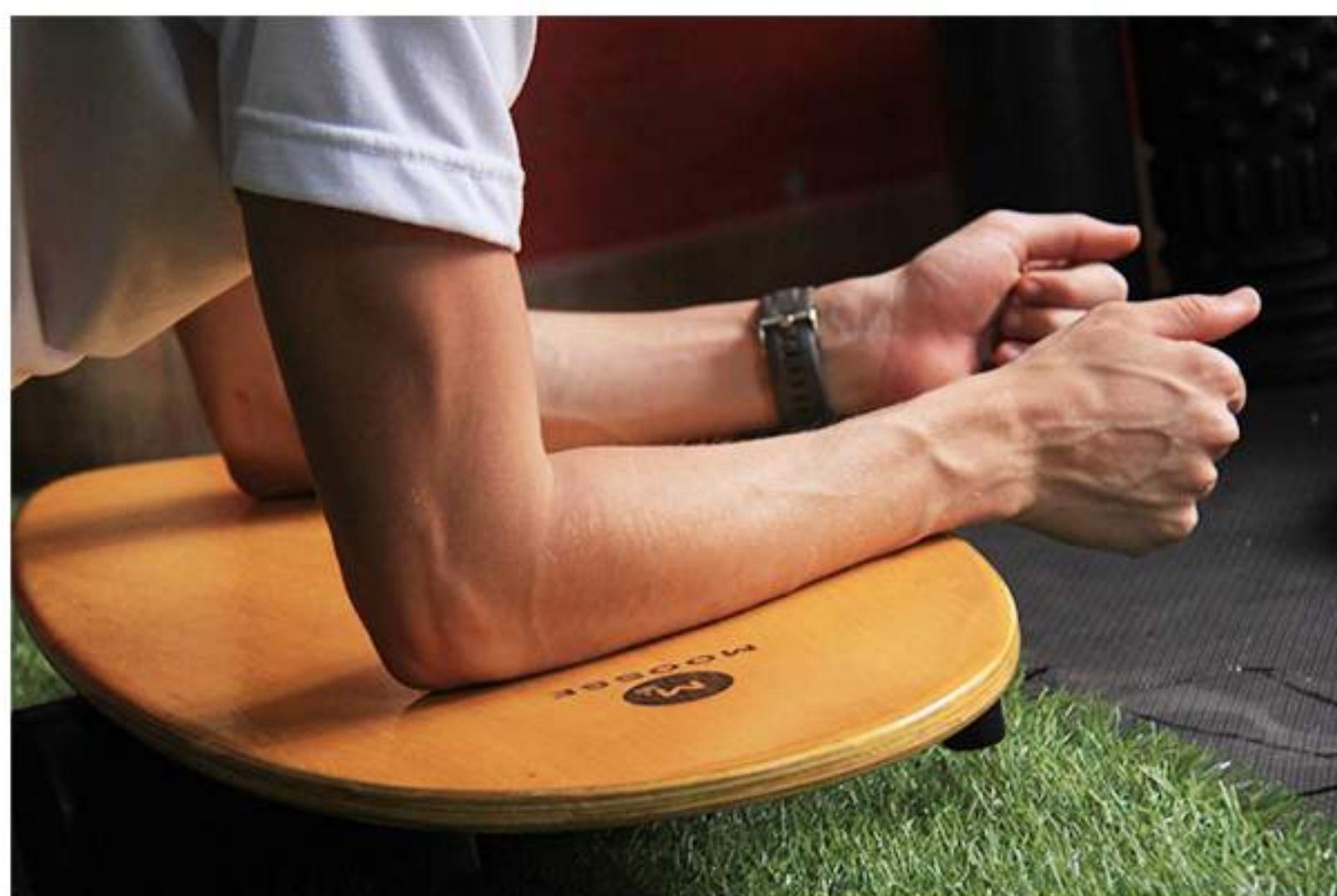
DESCRIÇÃO:

Apoiar o antebraço sob a prancha com os cotovelos flexionados e os pés no chão

WWW.MOOSSE.COM.BR



Travas: horizontal



BENEFÍCIOS

Trabalha bastante o core e auxilia na resistência durante o surf, além de influenciar na finalização das manobras.

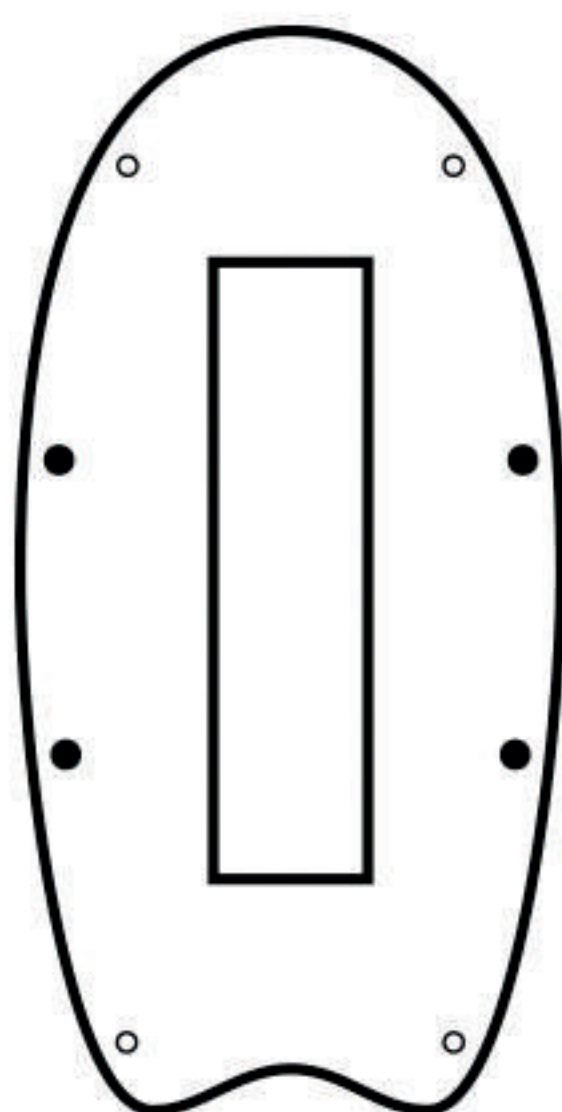
5 REMADA

INTERMEDIÁRIO



DESCRIÇÃO:

Realizar o movimento da remada deitado com o peito apoiado sob a prancha e os pés no chão.



Travas: vertical



BENEFÍCIOS

Melhora do equilíbrio e estabilidade para a remada.

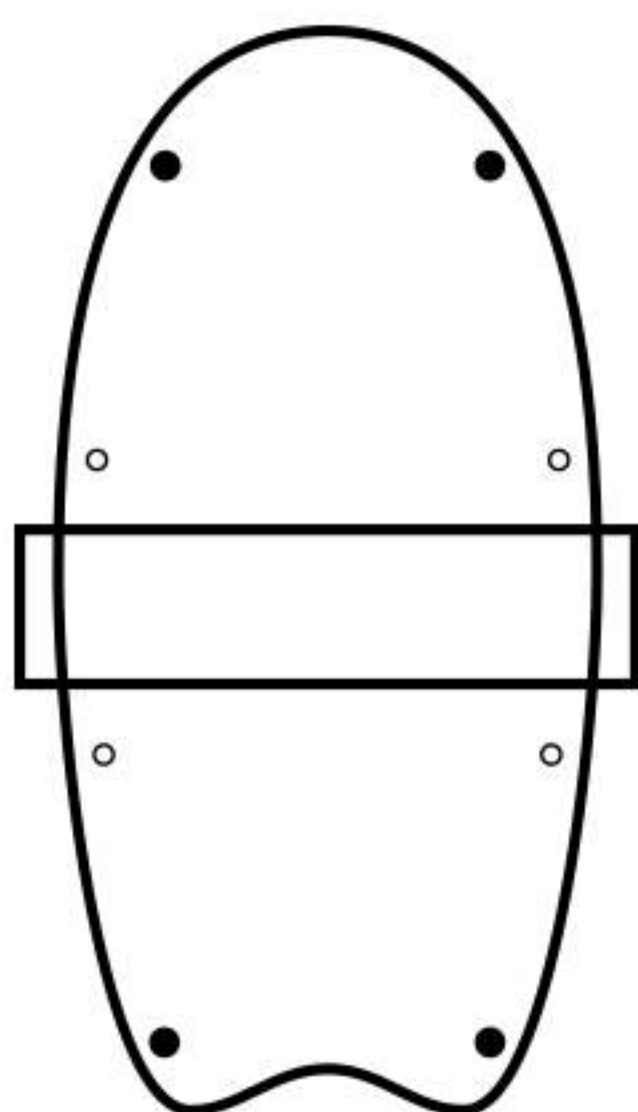
6 FLEXÃO ABERTA

INTERMEDIÁRIO



DESCRIÇÃO:

Realizar a flexão dos braços com as mãos apoiadas sob a prancha e os pés apoiados no chão na largura dos ombros.



Travas: horinzontal



BENEFÍCIOS

Trabalha o ganho de força dos membros superiores e do core auxiliando a subida na prancha e no drop.

7 FLEXÃO FECHADA

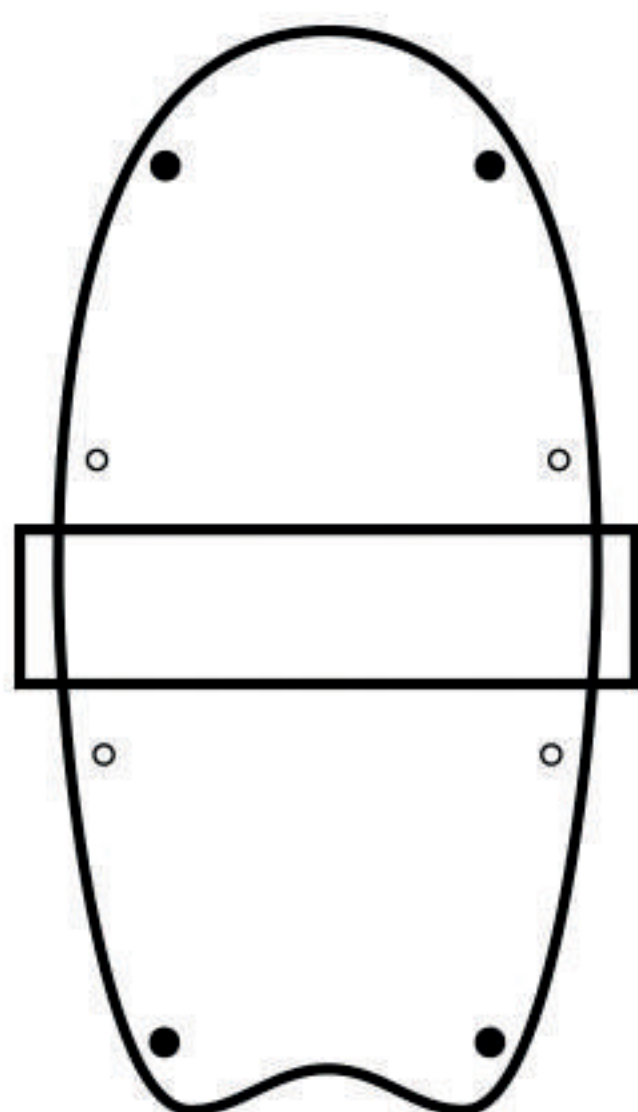
AVANÇADO



DESCRIÇÃO:

Realizar a flexão dos braços com as mãos apoiadas sob a prancha e os pés apoiados no chão na largura dos ombros.

WWW.MOOSSE.COM.BR



Travas: horizontal



BENEFÍCIOS

Trabalha o ganho de força dos membros superiores e do core auxiliando a subida na prancha e no drop.

8 FLEXÃO COM O PÉ

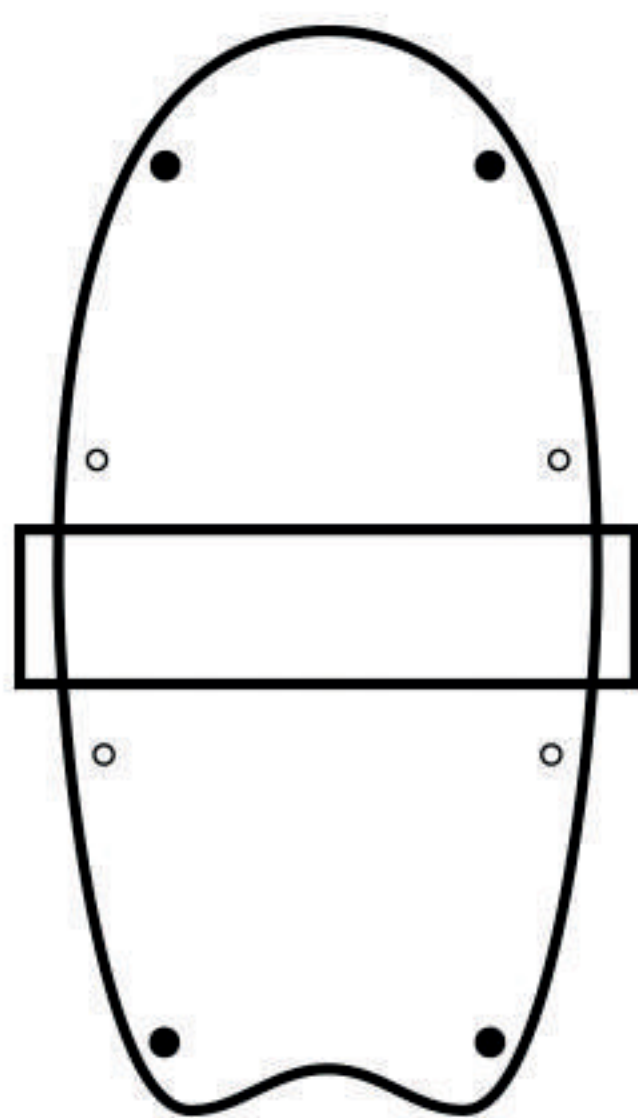
AVANÇADO



DESCRIÇÃO:

Realizar a flexão dos cotovelos com as mãos no chão e os pés sob a prancha

WWW.MOOSSE.COM.BR



Travas: horizontal



BENEFÍCIOS

Trabalha o ganho de força dos membros superiores e do core auxiliando a subida na prancha e no drop.

9 EQUILÍBRIO COM A MÃO NA BORDA

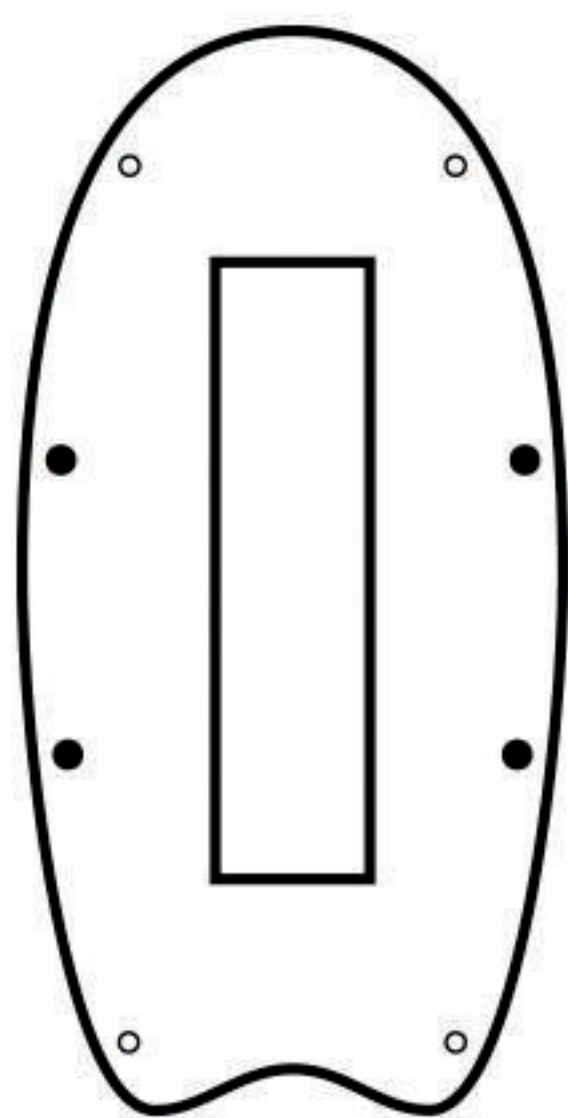
AVANÇADO



DESCRIÇÃO:

Se equilibrar sob a prancha em sua enquanto coloca a mão na borda

WWW.MOOSSE.COM.BR



Travas: vertical



BENEFÍCIOS

Trabalha a propriocepção e o equilíbrio e vai ajudar bastante a pegar tubos de "backside".

ALÉM DA PRANCHA

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

Os exercícios listados a seguir dependem também de outros artigos, como a bola e o elástico.

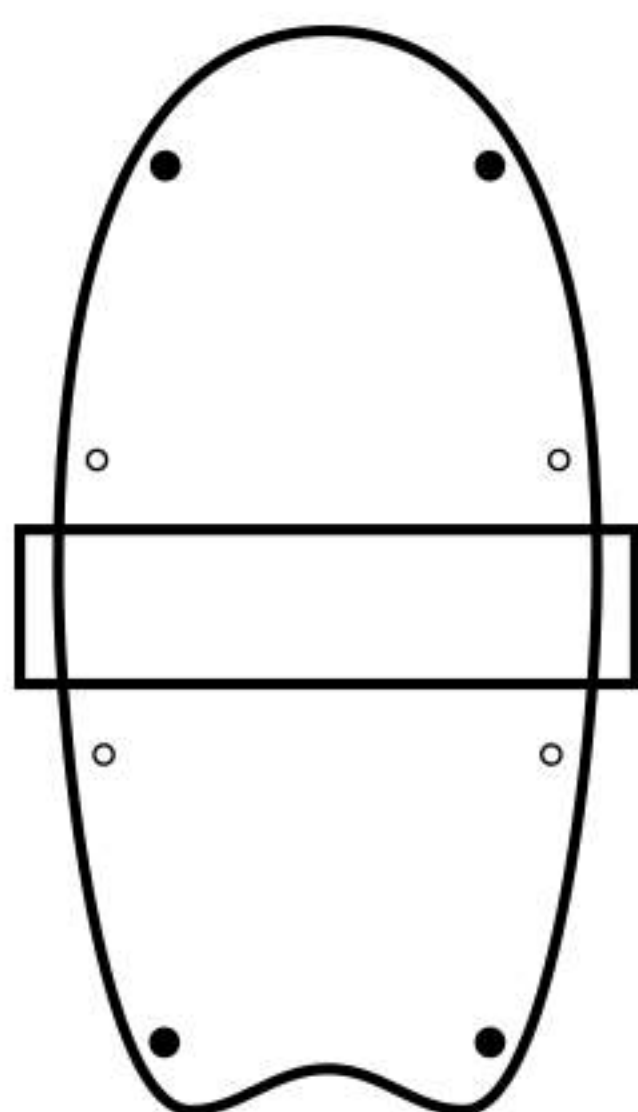
estes também promoverão o ganho da força, fortalecimento do core, melhora do equilíbrio, propriocepção e consciência corporal.



Os artigos complementares a seguir podem ser substituídos. Consulte um profissional

10 ARREMESSO DE BOLA NO CHÃO

INTERMEDIÁRIO



Travas: horizontal

DESCRIÇÃO:

Realizar a elevação frontal dos ombros com a bola e arremessar a mesma no chão, enquanto se equilibra na prancha

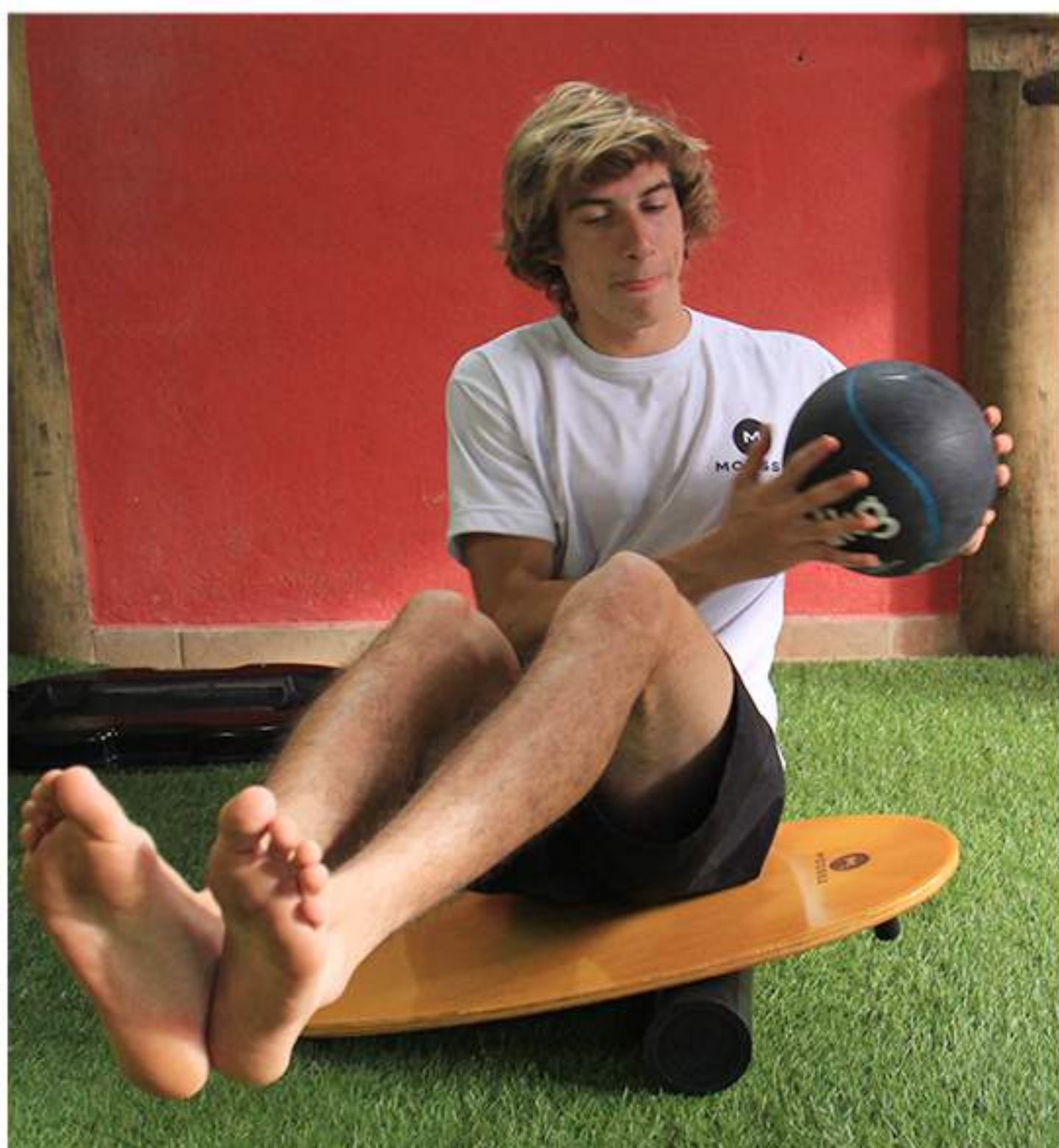
BENEFÍCIOS

Trabalha o equilíbrio e a força dos membros superiores. Isso vai te auxiliar desde quando estiver remando, até na hora de ficar de pé na prancha.

11

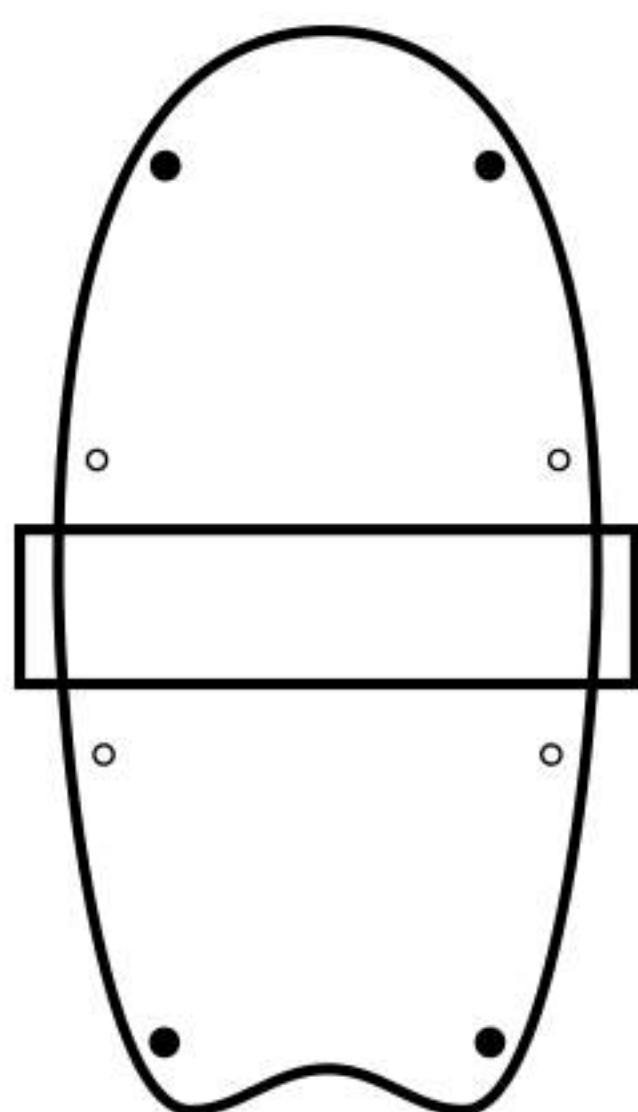
ROTAÇÃO DE TRONCO COM BOLA

AVANÇADO



DESCRIÇÃO:

A partir da posição sentado sob a prancha, realizar a rotação do tronco com os joelhos flexionados mas sem encostar no chão.



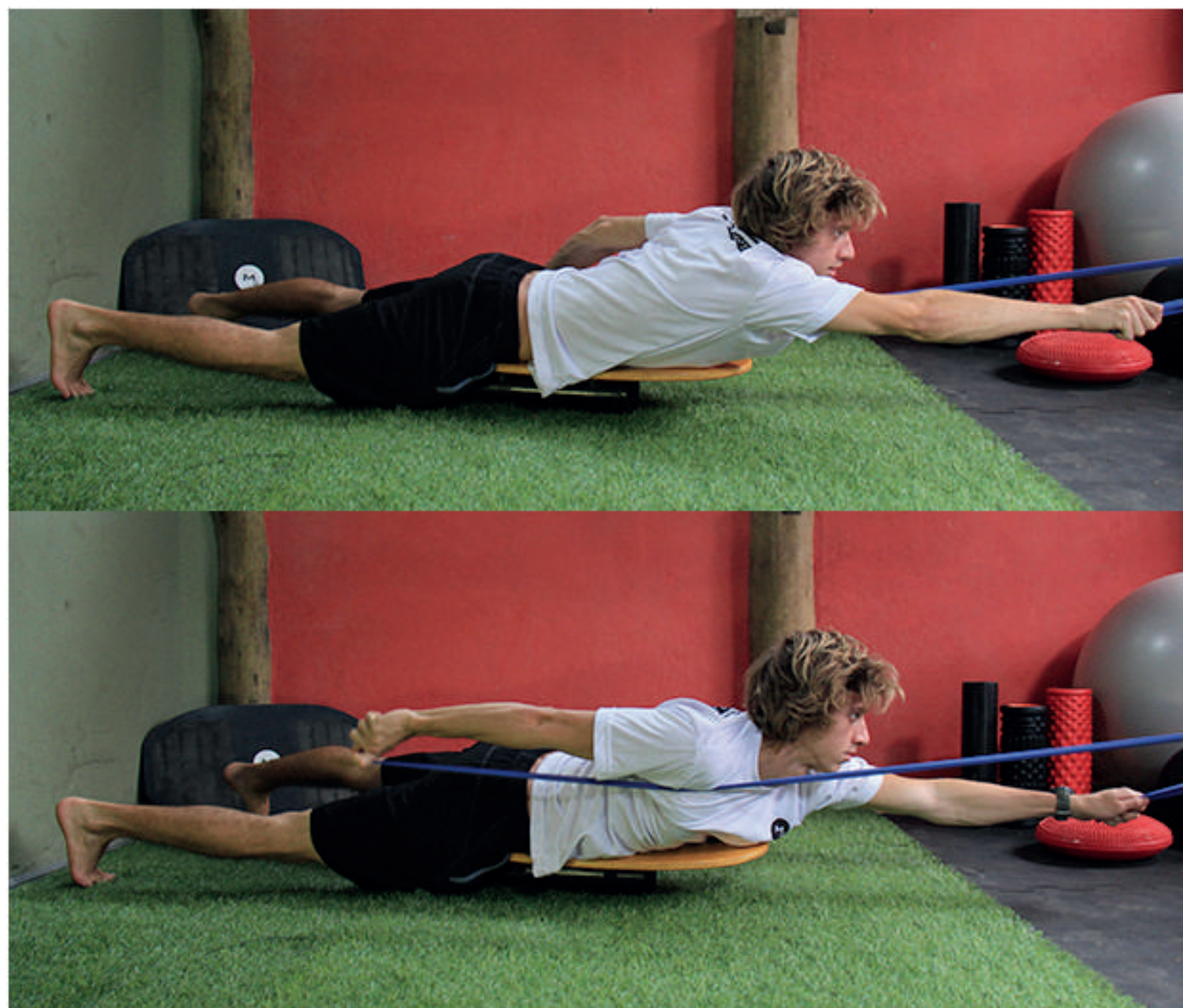
Travas: horizontal

BENEFÍCIOS

Trabalha muito o equilíbrio, estabilidade e resistência do core. Auxiliando tanto na remada quanto nas manobras.

12 REMADA COM ELÁSTICO

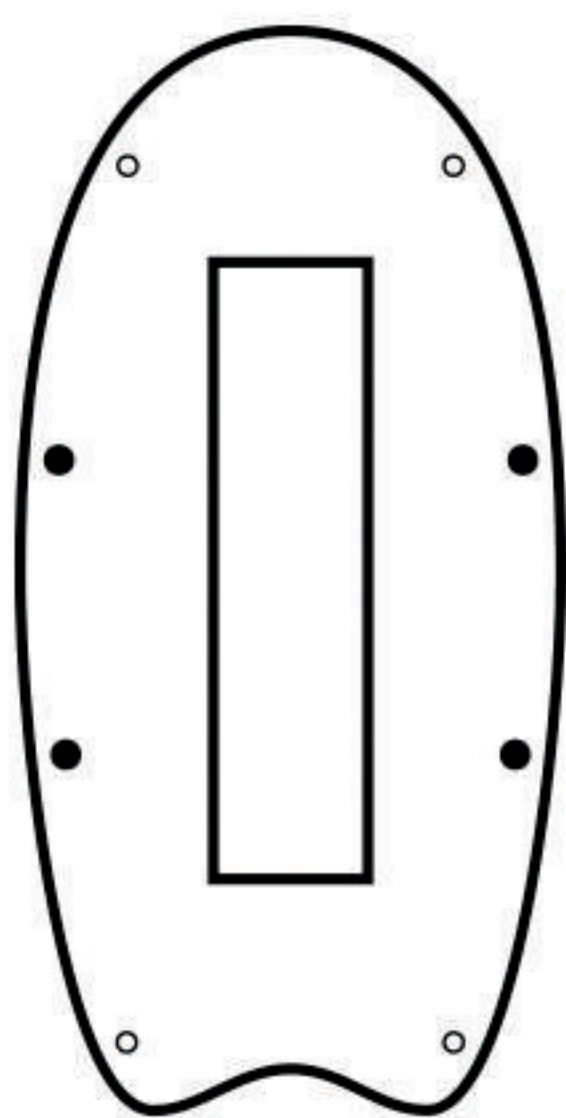
INTERMEDIÁRIO



DESCRIÇÃO:

Realizar o movimento da remada segurando um elástico, deitado com o peito apoiado sob a prancha e os pés no chão

WWW.MOOSSE.COM.BR



Travas: vertical



BENEFÍCIOS

Trabalha a força e resistência dos membros superiores. Auxiliando assim durante a remada e fazendo a diferença para aumentar a duração do seu surf.

AUTOR

CAIO ZURITA



Formado em Educação Física na UNESP - Rio Claro. Atleta Profissional - SUPWAVE
Instrutor de Surf - ISA e Cbsurf
Curso para SurfCoach - EffectSurf
Curso treinamento funcional para surfistas - Surf funcional
Atua na área de treinamento funcional em sua academia ZuritaSurf na Praia de Itamambuca/Ubatuba e é Coach na empresa EffectSurfCoaching

FOTOGRAFIA

GUILHERME GONSALEZ

WWW.MOOSSE.COM.BR



Autodidata em fotografia, estou em constante aprendizado. Comecei do zero! Primeiro com o olhar... Após muitos erros e persistência, a técnica começou a se revelar sozinha.
A fotografia sempre me trouxe novos amigos, e não podia ser diferente com a galera da Moosse!
A gratidão de conseguir compartilhar os meus olhares vai além do carnal!"

 **@caiozurita**

 **@guilhermegonzalez**

REALIZAÇÃO



MOOSSE

APOIADORES



 **@zuritasurf**

 **@tdpelosurf | www.tudopelosurf.com.br**



Kit Completo Surfer
com Tubo Premium

SAIBA MAIS



Kit Completo Surfer
Performance com
Tubo Premium

SAIBA MAIS



Kit Completo
Pro Surfer

SAIBA MAIS



MOOSSE

 **@moosseoriginal | www.moosse.com.br**

 **(11)95087-6178**