



Escola de Actividades Subaquáticas

INTRODUÇÃO À APNEIA

COMPLEMENTO PARA NATAÇÃO ÁGUAS ABERTAS

Vantagens no domínio de técnicas respiratórias

Local : Ginásio Grupo Desportivo de Barcarena (Barcarena Oeiras)

Dia: 24 de Janeiro 2026

Hora: 14h00 às 15h45

Material necessário: Tapete de ioga , roupa confortável.

INTRODUÇÃO

Preparação respiratória

- Ciclo respiratório e suas fases
- Relaxamento
- Um fôlego
- Suster respiração
- Recuperação da respiração

Respiração e consciência corporal

- Exercícios respiratórios
- Exercícios diafragmáticos
- Exercícios de aquecimento intercostais

* Aumento capacidade pulmonar, aumento flexibilidade do diafragma , controlo respiratório, redução de consumo de



oxigénio, aumento de flexibilidade torácica e consciência corporal.