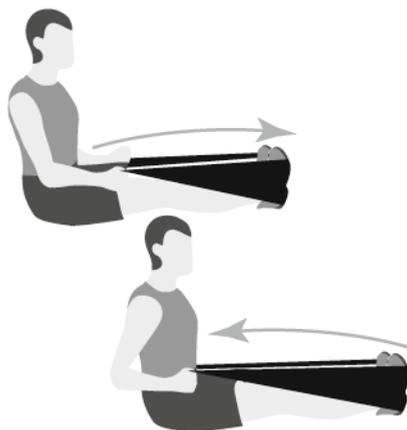
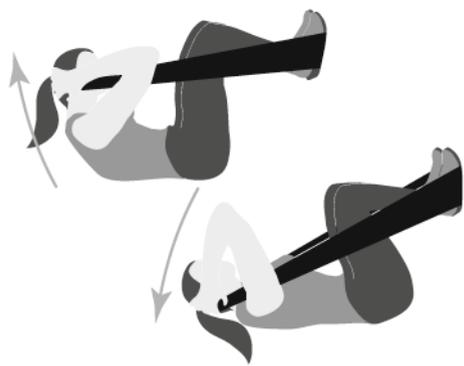
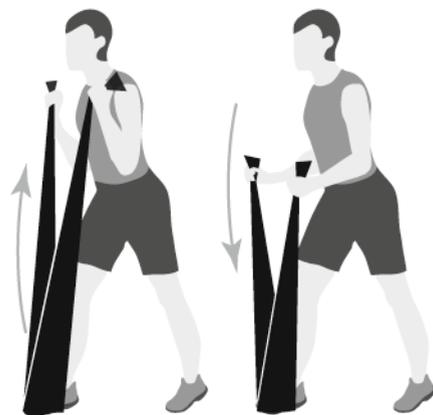
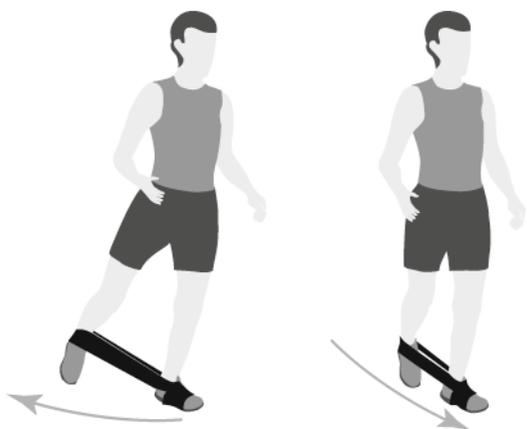
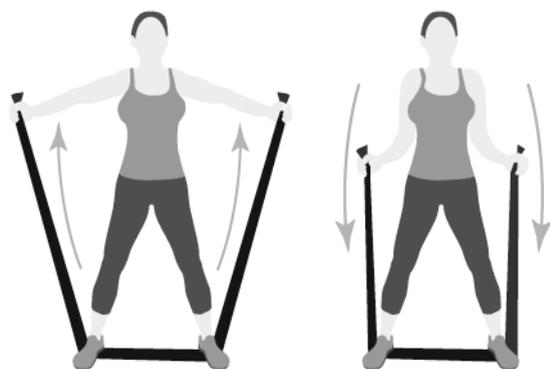


Exemplos de uso da faixa de exercícios



Dicas para você cuidar e prolongar a vida das suas faixas elásticas

1. Uma vez utilizada, guarde-a em uma bolsa ou caixa procurando sempre um espaço ventilado e fresco;
2. Para evitar que grude, use talco sempre após o uso, assim as propriedades elásticas serão conservadas e durarão mais tempo;
3. Ao treinar com a faixa, segurar entre o dedo polegar e o indicador, ou envolver na palma da mão, evitando pressionar com as unhas já que pode correr o risco de rasgá-la;
4. Procurar não usar com acessórios como: anéis, relógio ou brincos, que podem rasgar a faixa;
5. Por último, e não menos importante, é recomendável que pelo menos uma vez a cada 30 dias, lave-a com água e sabão neutro para retirar o suor e seque com uma toalha, depois polvilhe com talco. Dessa maneira, a vida útil da faixa elástica se prolongará por muito mais tempo.

Nota: A Vollo garante os produtos contra eventuais defeitos de fabricação. A garantia não cobre defeitos motivados por utilização diferente das recomendações do fabricante, defeitos que apresentem sinais de rasgos/fissuras provocados por manuseio inadequado.

! Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Este documento não pode ser copiado, reproduzido ou disseminado sem o prévio consentimento por escrito da Vollo Brasil Artigos Esportivos.



Importado e distribuído por Vollo Brasil Artigos Esportivos
Cnpj 08.877.135/0001-41 | Fabricado na China
www.vollo.com.br | sac@vollo.com.br



Conjunto de 6 Faixas de Exercício para Reabilitação e Fortalecimento

Exemplos de uso

Como executar os exercícios

- ◆ Complete 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições de cada exercício selecionado. Faça breves intervalos de 10s entre cada exercício e uma longa pausa de 60s entre diferentes séries.
- ◆ Sempre faça um aquecimento antes de realizar os exercícios com as Faixas Vollo. Andar no lugar, balançando os braços por pelo menos 1 minuto é uma maneira fácil de fazer isso.
- ◆ Para cada exercício, escolha uma faixa que tenha resistência suficiente para que você possa fazer 8 a 12 repetições completas com fadiga leve no último conjunto. Se você não pode realizar um exercício com uma certa faixa, escolha uma mais leve. Se você não está sentindo a resistência, escolha uma faixa mais forte.
- ◆ Execute todos os exercícios de forma lenta e controlada.
- ◆ Execute um número igual de repetições de exercícios com cada perna / braço para evitar desequilíbrios no desenvolvimento dos músculos.
- ◆ A fase de recuperação é uma parte vital da sua rotina de exercícios. Uma maneira de fazer isso é se alongar, o que também diminuirá a tensão do treino.

! Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Exemplos de uso da mini faixa de exercícios

Exercícios para o centro do corpo

Canivete com faixa elástica

Preparação

- ◆ Posicione-se de costas e coloque a Mini Faixa Vollo em volta das pernas.
- ◆ Descanse os braços ao lado do seu corpo, com as palmas voltadas para baixo e estenda completamente as pernas.

Exercício

- ◆ Levante as pernas do chão por volta de 18 a 20 cm.
- ◆ Levante sua perna direita mais alta do que a esquerda e, em sequência, abaixe a perna direita e levante a perna esquerda.
- ◆ Continue o movimento sempre mantendo suas pernas estendidas, repita esta sequência 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível.



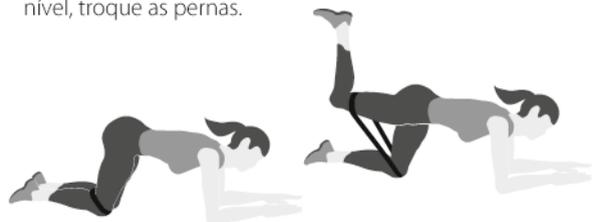
Glúteos 4 apoios com faixa elástica

Preparação

- ◆ Fique em posição apoiando os cotovelos e joelhos.
- ◆ Coloque uma extremidade da Mini Faixa Vollo sob a perna inferior e a outra ao redor do joelho.
- ◆ A perna inferior permanecerá parada durante a sequência de exercícios.

Exercício

- ◆ Levante sua perna superior em direção ao teto esticando a faixa. Mantenha sua coluna ereta.
- ◆ Segure por 1 a 2 segundos e retorne lentamente.
- ◆ Repita o movimento 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, troque as pernas.



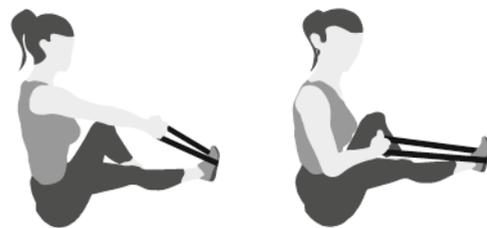
Obliquos sentado com faixa elástica

Preparação

- ◆ Sente-se com uma perna cruzada sobre a outra.
- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo em torno do pé da perna que está reta e segure com a mão do lado oposto.
- ◆ Coloque a outra mão atrás da sua cabeça.

Exercício

- ◆ Segure a faixa com a mão e gire para o mesmo lado, torcendo.
- ◆ Repita o movimento 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, e alterne o lado.



Exercícios para a parte superior do corpo

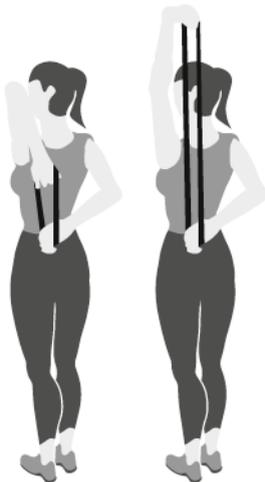
Triceps com faixa elástica

Preparação

- ◆ Pegue a Mini Faixa Vollo com uma mão e coloque este braço com o cotovelo dobrado sobre a cabeça.
- ◆ Pegue a outra extremidade da Mini Faixa Vollo com a outra mão com o braço colocado atrás das costas. Desta forma, a faixa ficará atrás do seu pescoço.

Exercício

- ◆ Com o braço inferior fixo, puxe o outro braço para cima, em direção ao teto.
- ◆ Repita 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível, e troque de braço.



Crucifixo com faixa elástica

Preparação

- ◆ Fique de pé ou de joelhos com os pés distanciados na mesma largura do quadril.
- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo ao redor dos seus pulsos. Posicione seus braços diretamente na frente do seu corpo na altura de seus ombros.
- ◆ Feche os punhos, mantendo entre eles a mesma largura dos ombros.

Exercício

- ◆ Abra os braços para fora e retorne lentamente para a posição original, mantendo a resistência nos braços.
- ◆ Repita 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível.



Biceps com faixa elástica

Preparação

- ◆ Ajoelhe-se com um joelho para cima.
- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo atrás do joelho da perna elevada.
- ◆ Pegue a faixa com a mão que está no mesmo lado do joelho da perna elevada. O movimento será realizado apenas com este braço.
- ◆ Você pode querer usar a mão oposta para segurar a faixa na perna para garantir que ela não escorregue.

Exercício

- ◆ Puxe a faixa em direção ao seu ombro, mantendo seu cotovelo junto ao seu corpo e retorne lentamente para a posição inicial.
- ◆ Repita 8-12 vezes de acordo com o seu nível. Não se esqueça de alternar os braços para exercitar igualmente os braços direito e esquerdo.



Exercícios para a parte inferior do corpo

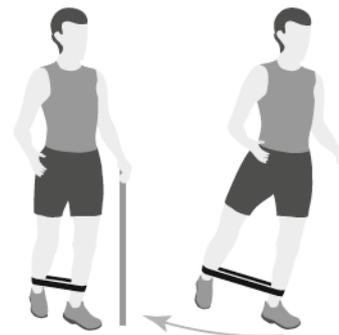
Abdução com faixa elástica

Preparação

- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo em torno de seus tornozelos
- ◆ Encontre uma cadeira ou uma mesa para se apoiar.
- ◆ Fique de pé com os pés distanciados do quadril e mantenha seus músculos abdominais contraídos.

Exercício

- ◆ Mantenha todo seu peso em sua perna de suporte e levante sua perna de exercício diretamente ao lado.
- ◆ Lentamente, retorne a perna. Tente não abaixá-la todo o caminho.
- ◆ Repita 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, e depois mude as pernas.



Glúteos com faixa elástica

Preparação

- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo em torno de suas coxas.
- ◆ Deite-se de costas.
- ◆ Estenda os braços ao lado do seu corpo, com as palmas voltadas para baixo e estenda as pernas.

Exercício

- ◆ Com a perna esquerda estendida apoiada no chão, levante a perna direita, também estendida, para cima. Segure 1 a 2 segundos e retorne lentamente à posição original.
- ◆ Repita 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível, e depois mude de lado.

