

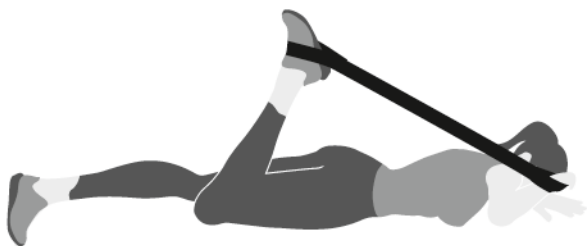
## Alongamento dos rotadores dos quadris com fita

- ◆ **Início:** Comece por deitar de costas com o quadril e joelho dobrado a 90 graus. Fixe o pé em uma alça da fita e segure a outra ponta com a mão oposta ao lado do joelho.
- ◆ **Contração:** Gire sua perna para fora pressionando contra a alça enquanto mantém a posição da mão. Mantenha a coxa vertical e a perna paralela ao chão.
- ◆ **Alongar:** Respire enquanto puxa a alça para o ombro oposto, alongando seu quadril.



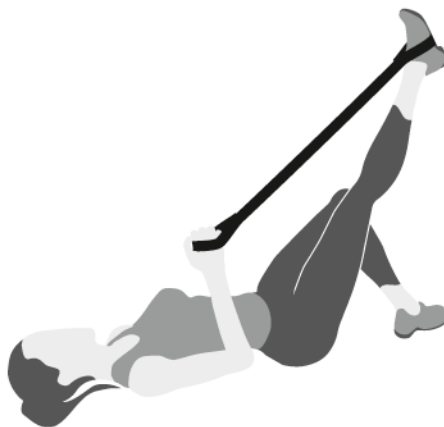
## Alongamento quadriceps e panturrilhas com fita

- ◆ **Início:** Sente-se com o joelho estendido e reto. Coloque o meio da fita ao redor de um pé e segure as extremidades em sua cintura.
- ◆ **Contração:** Empurre seu pé para baixo contra a fita, estendendo o seu joelho. Mantenha a posição da mão.
- ◆ **Alongar:** Respire enquanto puxa a fita para você em dorsiflexão, alongando o músculo da panturrilha.



## Alongamento dos Isquiotibiais com fita

- ◆ **Início:** Comece por deitar de costas com um joelho dobrado. Coloque o pé oposto no laço em uma extremidade da fita e segure a outra extremidade com as mãos.
- ◆ **Alongar:** Respire enquanto puxa a fita e a perna em direção à sua cabeça, alongando sua coxa posterior.
- ◆ **Contração:** Mantendo seu joelho reto, empurre sua perna para baixo, alongando seu quadril contra a fita.



### 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](http://www.vollo.com.br) | [sac@vollo.com.br](mailto:sac@vollo.com.br)



## Fita de Alongamento Exemplos de uso

### Instruções Gerais

#### Cada exercício tem 3 fases

Inspire ao contrair o músculo e expire ao alongar.

#### Fase de iniciar

- ◆ Comece com tensão moderada na Fita de Alongamento.

#### Fase de contração

- ◆ Forneça elasticidade suficiente na fita para suportar a resistência durante a contração muscular.
- ◆ O músculo deve estar em comprimento de descanso (intervalo médio) ou ligeiramente alongado.
- ◆ Contrair o músculo através da amplitude de movimento ou manter uma contração estática por 3 a 5 segundos

#### Fase de estrutura

- ◆ Fornecer tensão suficiente na fita para alongar o músculo
- ◆ Mantenha o estiramento por 10 segundos
- ◆ Repita 5 vezes ou conforme prescrito pelo seu médico

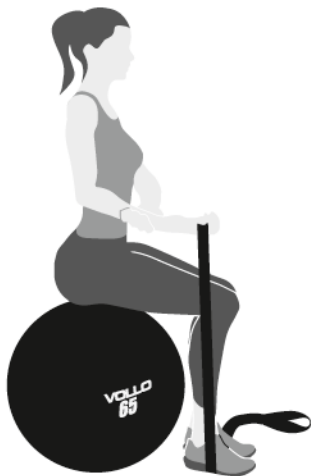


### Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

## Alongamento dos extensores dos dedos com fita

- ◆ **Início:** Segure o meio da fita sob o pé. Sente-se com o antebraço apoiado pela outra mão, com a palma para cima.
- ◆ **Contração:** Dobre seu pulso para cima, em flexão, mantendo o antebraço paralelo ao chão.
- ◆ **Alongar:** Respire enquanto você lentamente permite que seu pulso se estenda e alongue seu antebraço.



## Alongamento de panturrilhas com fita

- ◆ **Início:** Sente-se com o joelho estendido e reto. Coloque o meio da cinta ao redor de um pé e segure as extremidades.
- ◆ **Contração:** Empurre seu pé para baixo contra a fita, mantendo seu joelho reto. Mantenha a posição da mão.
- ◆ **Alongar:** Respire enquanto puxa as alças para você em dorsiflexão, alongando o músculo da panturrilha.



## Alongamento dos abdutores dos quadris com fita

- ◆ **Início:** Comece deitado com o lado a alongar em contato com o chão. Coloque o pé no laço em uma extremidade da fita e segure a outra extremidade perto do tronco. Levante a perna de 15 a 30 centímetros do chão, ligeiramente em frente ao seu corpo (cerca de 20 graus).
- ◆ **Contração:** Mantendo seu joelho reto, empurre sua perna para baixo em direção ao chão contra a fita. Mantenha a posição da mão.
- ◆ **Alongar:** Respire enquanto puxa a outra extremidade da fita em direção à sua cabeça, levantando a perna com o joelho reto para alongar a parte externa da perna.



## Alongamento tríceps braquial com fita

- ◆ **Início:** Segure uma extremidade da fita nas costas com o braço a ser alongado. Segure a outra extremidade da correia com o outro braço ao lado da cabeça.
- ◆ **Contração:** Enquanto mantém a posição do seu braço de cima, puxe o braço a ser alongado contra a correia para estender seu cotovelo.
- ◆ **Alongar:** Expire enquanto puxa para cima com o braço superior, permitindo que o cotovelo envolvido se dobre, alongando o ombro e o tríceps.



## Alongamento cadeia posterior quadris e costas com fita

- ◆ **Início:** Comece por deitar de costas com o quadril e o joelho dobrado a 90 graus. Coloque o meio da fita ao redor do joelho e segure as extremidades da cinta com as mãos.
- ◆ **Contração:** Empurre seu joelho para longe do seu tronco, estendendo seu quadril contra a fita enquanto mantém a posição da mão.
- ◆ **Alongar:** Respire enquanto puxa a fita e o joelho em sua direção, alongando sua parte inferior das costas e quadril.



## Alongamento de iliopsoas com fita

- ◆ **Início:** Comece de lado deitado no lado oposto a ser alongado com seu joelho dobrado. Coloque o pé na alça em uma extremidade da fita e segure a outra extremidade sobre o ombro na frente do seu tronco.
- ◆ **Contração:** Enquanto mantém seu joelho flexionado, puxe seu quadril e sua coxa contra a fita. Mantenha a posição da mão.
- ◆ **Alongar:** Respire enquanto puxa a alça sobre o ombro, trazendo seu quadril para trás de seu corpo para alongar a frente do quadril.

