

Bola de Ginástica

Instruções de uso



Como encher

- ◆ Você pode usar a bomba que vem junto com a bola ou pode encher com um compressor.
- ◆ Encha a bola até ela atingir a medida correta (45 x 90 cm).
- ◆ A Bola de Ginástica Vollo possui uma tecnologia anti-exploração, então se passar um pouco do tamanho indicado ela não irá explodir. Deixe o ar escapar até ela atingir a medida correta.

Evite encher a bola além do tamanho especificado para evitar furos.

Bola de Ginástica

Exemplos de uso

Adaptação na bola

- ◆ Descanse as costas, pescoço e nuca no centro da bola de ginástica. Lentamente, role para frente e para trás através da bola.



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

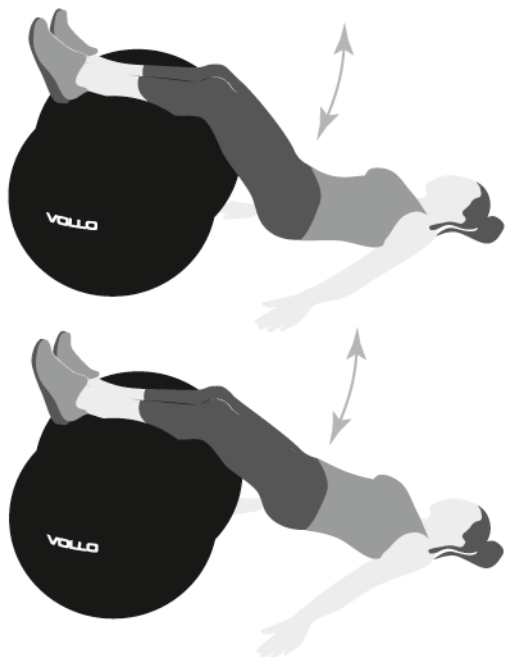


Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

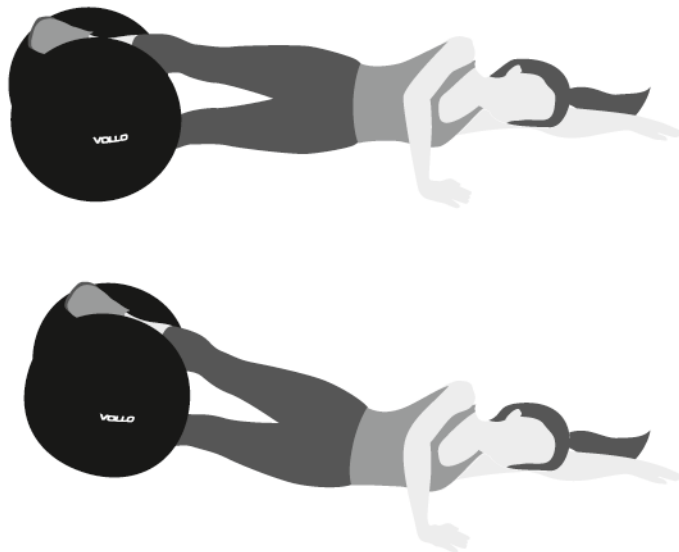
Elevação pélvica na bola

- ◆ Pressione os calcanhares na bola e levante levemente a pélvis do chão. Mantenha esta posição por alguns segundos e baixe a pélvis.



Elevação lateral de pernas com bola

- ◆ Com a bola entre as pernas, levante lentamente as pernas ligeiramente para cima. Mantenha esta posição por alguns segundos e, em seguida, abaixe as pernas.
- ◆ Repita 5-10 vezes, role para o outro lado e repita.



Abdominal na bola

- ◆ Apoie os calcanhares na bola. Levante os ombros do chão mantendo a coluna em contato total com o chão.

