



Bola Medicinal

Dicas de uso



Big Circles

- Em pé, com os pés separados com a largura dos ombros e os joelhos ligeiramente dobrados, segure uma Bola Medicinal com os braços estendidos diretamente acima de sua cabeça.
- Sem dobrar os cotovelos, gire os braços no sentido anti-horário, usando a bola para desenhar grandes círculos imaginários à frente do seu corpo.
- Faça 10 círculos e troque o lado.



Rocky Solo

- Sente-se no chão com as pernas retas e segure uma Bola Medicinal com as duas mãos logo acima do colo [A].
- Gire seu tronco para a direita e coloque a bola atrás de você [B].
- Em seguida, gire totalmente para a esquerda, pegue a bola e traga de volta para a posição inicial. Isso é 1 repetição.
- Faça 10 repetições. Em seguida faça outras 10 repetições, mas desta vez comece girando para a esquerda.



Woodchopper



A

- Fique de pé com os pés separados com a largura dos ombros. Com seus braços quase retos, segure uma Bola Medicinal acima de sua cabeça [A].
- Dobre-se para a frente como se fosse jogar a bola para trás entre suas pernas, mas segure a bola o tempo todo [B].
- Retorne rapidamente o movimento para a posição anterior com a mesma intensidade. Isso é 1 repetição.



B

Squat to Press

- Fique de pé segurando uma Bola Medicinal perto do peito com ambas as mãos, pés separados com a largura dos ombros [A].
- Desça seu quadril dobrando os joelhos e abaixe seu corpo até que a parte superior das coxas esteja pelo menos paralela ao chão [B].
- Então, simultaneamente, apoie seus calcanhares no chão e empurre seu corpo de volta para a posição inicial enquanto segura a bola sobre sua cabeça [C]. Baixe a bola de volta ao início. Isso é 1 repetição.



A

B

C



Assista ao vídeo de treinamento



Importado e distribuído por Vollo Brasil
Artigos Esportivos
Cnpj 08.877.135/0002-22
www.vollo.com.br
sac@vollo.com.br

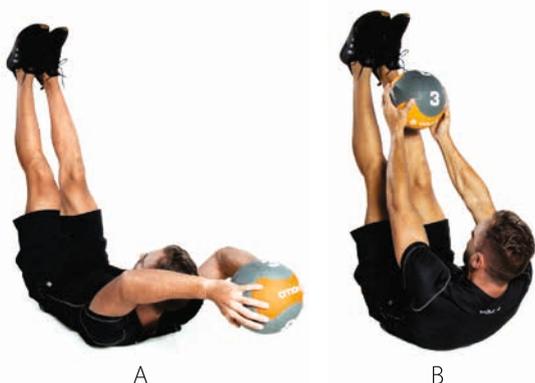


Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios

Toe Touch

- Pegue uma Bola Medicinal, deite-se de costas e levante as pernas para que elas estejam retas e perpendiculares ao chão. Segure a bola acima da cabeça com os braços retos [A].
- Sem mover as pernas ou dobrar os cotovelos, levante os braços e o tronco até que a bola toque os dedos dos pés [B].
- Abaix-se de volta à posição inicial. Isso é 1 repetição.



45 Degree Twist

- Pegue uma Bola Medicinal e sente-se no chão. Incline-se para trás em um ângulo de 45 graus, levante as pernas e os pés do chão e segure a bola com as duas mãos na frente do peito, os braços em linha reta [A].
- Sem deixar apoiar as pernas ou os braços, gire a bola e o tronco o mais longe possível para a direita [B]. Em seguida, inverter a direção, girando para a esquerda. Isso é 1 repetição.



Medicine Ball Situp

- Pegue uma Bola Medicinal com as duas mãos e deite suas costas no chão. Dobre seus joelhos a 90 graus, coloque os pés no chão e segure a Bola Medicinal contra o tórax [A].
- Agora, execute um abdominal clássico elevando o tronco para uma posição sentada [B]. Abaix-o de volta ao início. Isso é 1 repetição.



Suitcase Crunch

- Deite de costas com as pernas retas. Use ambas as mãos para segurar uma Bola Medicinal acima da cabeça e sem tocar o chão [A].
- Ao mesmo tempo, eleve seu tronco e dobre seu joelho direito em direção ao seu peito enquanto traz a bola sobre seu joelho e em direção ao seu pé.
- Inverta o movimento e repita, desta vez dobrando seu joelho esquerdo [B]. Isso é 1 repetição.



Diagonal Crunch

- Pegue uma Bola Medicinal e deite-se no chão com as pernas retas levemente abertas. Gire seu quadril para a direita e segure a bola com os braços retos às 10 horas acima da cabeça [A].
- Para realizar o movimento, levante os braços e o tronco e toque a bola no chão entre as pernas [B].
- Abaix-se seu corpo, mas em vez de voltar para o quadril direito, role para a esquerda e segure a bola às 2 horas acima de sua cabeça. Isso é 1 repetição.
- Repita, alternando de um lado para o outro dessa maneira.

