



## Roda de Exercício

### Dicas de uso



A Roda de Exercício Vollo pode ser usada para realizar uma variedade de exercícios.

#### **Estabilidade e força do core na roda**

- De joelhos, segure as alças da roda e role para frente. Recuperar e repetir.



*É importante notar que quanto mais longe você avançar, maior a demanda que você coloca na musculatura central do seu corpo.*

#### **Reversão com apoio dos pés na roda**

- Deite-se de costas, apoie os pés nas alças da roda, com os joelhos dobrados.
- Levante os quadris para ficar alinhado com os joelhos e o peito. Recuperar e repetir.



#### **Ponte em extensão com os pés na roda**

- Assuma uma posição com os pés apoiados nas alças da roda, os joelhos dobrados e o peso do seu corpo apoiado nas palmas das mãos.
- Lentamente role a roda para a frente até seu corpo ficar em linha reta. Recuperar e repetir.



#### **Ponte em flexão com os pés na roda**

- Assuma uma posição de mesa com os pés apoiados nas alças da roda, os joelhos dobrados e o peso do seu corpo apoiado pelas palmas das mãos.
- Abaixar-se lentamente, dobrando os cotovelos. Evite que seus glúteos toquem o chão. Recuperar e repetir.



2021 Set | © Vollo Brasil Artigos Esportivos | Este documento não pode ser copiado, reproduzido ou disseminado sem o prévio consentimento por escrito da Vollo Brasil Artigos Esportivos.



Assista ao vídeo de treinamento



Importado e distribuído por Vollo Brasil Artigos Esportivos  
Cnpj 08.877.135/0002-22  
[www.vollo.com.br](http://www.vollo.com.br)  
[sac@vollo.com.br](mailto:sac@vollo.com.br)



**Cuidado**

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios