



## Super Band

### Dicas de uso



#### Elevação frontal com super band



#### Extensão de pernas com super band



#### Rosca direta com super band



#### Tração com dorsiflexão e flexão plantar com super band



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

### Avanço alternado com super band



### Tração individual com super band



### Empurrada vertical com super band



### Tração em dupla com super band



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



#### Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar  
qualquer programa de exercícios