



Disco de Equilíbrio

Dicas de uso



O disco de equilíbrio oferece uma superfície instável que promove o fortalecimento dos músculos abdominais e do centro de força do corpo (core), e aumento do equilíbrio.



Nota: mantenha o lado liso virado para cima em todas as atividades

Reversão no disco

Controle de glúteo e de abdômen

- Coloque ambos os pés no disco de equilíbrio, ou um pé em cada disco se estiver usando dois (figura A).
- Empurre os pés para baixo, contra o disco de equilíbrio e eleve os quadris a uma posição neutra (figura B). Mantenha a posição por 8-12 segundos e relaxe.
- Tente executar 6 repetições de "quadris para cima" e "quadris para baixo", utilizando os glúteos conforme você abaixa.



Figura A



Figura B

Core no disco

Estabilização de abdômen e core

- Sente-se com o disco de equilíbrio sob seu osso do cóccix, como na figura C. Coloque suas mãos ao lado do corpo para apoio adicional. Dobre os joelhos levemente enquanto eleva as pernas até um ângulo de 90 graus (figura C).
- Utilize seu abdômen para manter as pernas na posição.
- Lentamente estenda uma perna (figura D) e retorne a posição de início. Repita com a outra perna. Relaxe.



Figura C



Figura D



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

Prancha no disco

Fortalecimento do abdômen

- Coloque seus cotovelos sobre o disco de equilíbrio. Posicione seu corpo para que os ombros fiquem diretamente acima dos cotovelos.
- Usando seu abdômen eleve seu quadril acima do chão (seus ombros devem estar paralelos ao chão e não perto das orelhas) mantenha a posição por 8-12 segundos, respirando normalmente e relaxe.
- Repita 6 vezes.



Equilíbrio unipodal no disco

Estabilização do core, estabilização e fortalecimento do quadril, joelho e tornozelo

- Posicione-se sobre o centro do disco de equilíbrio utilizando apenas um pé.
- Mantenha o corpo alinhado e segure a posição de 8-12 segundos.
- Repita com a outra perna.



Agachamento no disco

Estabilização do core

- Cuidadosamente coloque seus pés no centro do disco de equilíbrio.
- Dobre seus joelhos levemente e acione os músculos do core apertando seus glúteos e pressionando internamente o abdômen contraindo toda a área abdominal.
- Lentamente agache até uma altura confortável e expire enquanto estiver voltando a esticar as pernas.



Afundo com estabilização

- Posicione um pé sobre o disco de equilíbrio, flexionando o joelho.
- Execute um afundo mantendo o equilíbrio do corpo.



Disco de Equilíbrio

Instruções de uso

Como encher

- Você pode usar a bomba que vem junto com o disco de equilíbrio ou pode encher com um compressor.
- Evite encher demais o disco. O objetivo é que ele cause instabilidade.



Cuidado