



Bola de Ginástica

Dicas de uso



Exercícios Abdominais

Troncos

- Deite-se na bola apoiando o arco das costas.
- Mantenha seus pés firmemente plantados no chão.
- Curve a parte superior do seu corpo para a frente enquanto contrai o abdômen e levante seus ombros e a parte superior das costas.
- Expire e segure por 2 segundos.
- Inspire e retorne para a posição inicial.

8-12 repetições

Não puxe sua cabeça e pescoço.

Movimento alternativo:

à medida que você se curva, torça o corpo, trabalhando os oblíquos. Alterne os lados esquerdo e direito.



Abdominal com bola

- Deite de costas com joelhos dobrados e ligeiramente afastados, com a largura do quadril.
- Usando ambas as mãos, segure a bola com os braços em direção ao teto.
- Em um movimento controlado, contraia seus abdominais e levante os ombros enquanto segura a bola na sua frente.
- Mantenha por 2 segundos e retorne lentamente para baixo enquanto mantém os abdominais apertados.

8-12 repetições

Lembre de respirar

Movimento alternativo:

à medida que você se curva, torça o corpo, trabalhando os oblíquos. Alterne os lados.



Abdominal reverso com bola

- Deite de costas com os braços abertos.
- Mantenha a bola entre as pernas, nos tornozelos.
- Em um movimento controlado, contraia o abdômen inferior e expire enquanto levanta a bola com seus tornozelos.
- Mantenha a posição por 2 segundos.
- Mantendo os abdominais contraídos, retorne as pernas de volta à posição inicial.

8-12 repetições

Coloque uma toalha debaixo do pescoço para suporte e estabilidade.



Canivete

- Ajoelhe-se e apoie as mãos no chão. Coloque as pernas e os tornozelos na bola.
- Empurre a bola para trás levantando e alinhando os joelhos, criando uma linha reta dos ombros aos pés.
- Retorne lentamente o movimento para aproximar a bola e trazer os joelhos diretamente abaixo dos quadris.

6-10 repetições

Mantenha as costas retas e o abdominal puxado para dentro.



Cuidado

Puxada na bola

- Deite de costas, com os braços nos lados, as palmas voltadas para baixo.
- Coloque os pés na bola com os joelhos dobrados.
- Contraia os glúteos e levante a pelve até ficar alinhada com as coxas e o peito. Segure por 2 segundos.
- Em um movimento controlado, retorne a pélvis até a posição inicial, mas não descanse os glúteos no chão até que a série seja concluída.

8-12 repetições

Não faça se você tiver dor nas costas ou fraqueza.



Reversão na bola

- Deite de costas com os calcanhares na bola e os braços no chão.
- Levante os glúteos do chão e role a bola em sua direção dobrando os joelhos e os quadris até que os joelhos estejam diretamente acima dos quadris.
- Endireite as pernas novamente, empurrando a bola para longe e repita.

8-10 repetições

Não faça se você tiver dor nas costas ou fraqueza.



Braços e parte superior do corpo

Flexões

- Posicione-se com a bola debaixo de suas canelas e as mãos no chão (como em uma posição de flexões de braço).
- Mantenha sua coluna reta. Dobre os cotovelos para aproximar o peito do chão.
- Lentamente, retorne para a posição inicial.

8-12 repetições

Não deixe cair a parte inferior das costas enquanto aproxima o peito do chão.

Para aumentar a dificuldade, apoie apenas seus pés na bola.



Afundo com bola

- Fique em pé segurando a bola firmemente na sua frente com as duas mãos.
- Enquanto você desloca o peso para uma perna, estende a outra para trás e levanta a bola acima de sua cabeça.
- Mantenha a posição brevemente. Retorne a perna de trás e traga a bola de volta ao peito, enquanto ainda mantém o peso na perna de apoio.
- Repita e troque a perna.

10-12 repetições



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 (55, 65 ou 75 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.

