



Meia Bola de Equilíbrio

Dicas de uso



Importante

- Você pode variar o nível de dificuldade do treino de equilíbrio através do ajuste da pressão do ar dentro do balão. "Macio" para iniciantes e mais "Duro" para os mais avançados.
- Os exercícios a seguir são feitos para desenvolver cada parte específica do corpo, aumentando o tônus muscular e queimando calorias, proporcionando um corpo mais esbelto e mais tonificado.
- Comece escolhendo 2 ou 3 exercícios para cada parte do corpo.
- Execute 2 séries de 10 repetições para cada exercício escolhido. Conforme seu nível de condição física for melhorando, vá aumentando até atingir 4 séries de 10 repetições.
- Depois disso adicione os outros exercícios.
- Os tubos de resistência são ajustáveis no comprimento.
- Você deve ajustá-los para cada tipo de exercício e para o tamanho específico de seu corpo.

Peito

(Exercício 1)



(Exercício 2)



Costas

(Exercício 1)



(Exercício 2)



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

Braços

(Exercício 1)



(Exercício 2)



Abdominal



(Altere os lados)

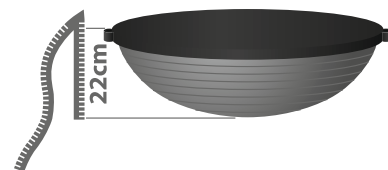


Meia Bola de Equilíbrio

Instruções de uso

- Não utilizar o Balance Dome em superfícies com pedras ou outros objetos que possam perfurar ou apresentar risco físico ao usuário;
- Nunca arrastar o Balance Dome sobre superfícies rugosas;
- Nunca deixar o Balance Dome exposto diretamente ao sol;
- Nunca inflar com compressor de ar;
- Inflar até a cúpula alcançar a altura recomendada, entre 22 e 24 cm.

! Não exceder 24 cm.



Ombros



Cuidado