



## Anel de Pilates

### Dicas de uso



#### Knee Squeeze

##### Troncos

- Sente-se em uma posição confortável. Coloque o Anel de Pilates entre os joelhos. Enquanto mantém seus calcanhares juntos, aperte os joelhos e relaxe. Inspire à medida em que você aperta o Anel de Pilates. Expire enquanto você relaxa.
- Lembre-se de manter suas costas, pescoço e ombros relaxados. Repita o movimento 8 vezes.



#### Foot Squeeze

- Sente-se em uma posição confortável. Coloque o Anel de Pilates entre os seus pés. Certifique-se de posicionar os pés com as solas viradas uma para a outra.
- Aperte seus pés juntos e depois relaxe. Inspire à medida em que você aperta o Anel de Pilates, expire enquanto relaxa.
- Lembre-se de manter suas costas, pescoço e ombros relaxados durante todo o movimento. Repita o movimento 8 vezes.



#### Squat Press

- Fique de pé com os calcanhares juntos e seus pés em forma de "V". Flexione as pernas e coloque o Anel de Pilates entre os joelhos.
- Em seguida, estique suas pernas apertando o Anel de Pilates enquanto inspira. Expire ao relaxar e dobrar as pernas.
- Lembre-se de manter as costas retas durante todo o movimento. Repita o movimento 8 vezes.



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

### Corkscrew

- Deite-se com as mãos ao lado do corpo e coloque o Anel de Pilates entre seus tornozelos.
- Aperte o Anel de Pilates entre as pernas mantendo-as esticadas e mova para um ângulo de 90 graus do chão.
- Contraia seus abdominais e faça um pequeno movimento em círculo para a esquerda e volte para a posição inicial. Agora faça um pequeno movimento em círculo para a direita e volte para a posição inicial. Inspire enquanto você estica suas pernas para cima e expire enquanto retorna.
- Lembre-se de contrair suas pernas e abdômen durante todo o movimento, enquanto relaxa o pescoço e os ombros. Repita o movimento 5 vezes em cada direção.



### Leg Circles

- Deite-se com as mãos ao lado do corpo e coloque o Anel de Pilates entre seus tornozelos.
- Aperte o Anel de Pilates entre as pernas mantendo-as esticadas e incline-se para trás apoiando nos braços para se estabilizar. Levante as pernas a 45 graus.
- Faça pequenos círculos à direita. Repita 5 vezes
- Em seguida, faça pequenos círculos 5 vezes para a esquerda.



### Rollover

- Deite-se com as mãos ao lado do corpo e coloque o Anel de Pilates entre seus tornozelos.
- Aperte o Anel de Pilates entre as pernas mantendo-as esticadas e mova para um ângulo de 90 graus do chão.
- Contraindo seus abdominais, traga suas pernas para cima e sobre sua cabeça, então volte para a posição original de 90 graus. Inspire enquanto você traz suas pernas para cima e expire enquanto retorna.
- Lembre-se de contrair suas pernas e abdômen durante todo o movimento. Repita o movimento 8 vezes.



### Chin Press

- Fique em pé mantendo cerca de 15 cm de distância entre os pés e coloque o Anel de Pilates no seu queixo. Certifique-se de colocar a empunhadura no queixo.
- Usando suas mãos abertas, empurre o Anel de Pilates contra o queixo.
- inspire à medida em que você aperta o Anel de Pilates, expire enquanto relaxa.



### Lateral Head Press

- Fique em pé mantendo cerca de 15 cm de distância entre os pés e coloque o Anel de Pilates em um lado da sua cabeça. Certifique-se de colocar a área do punho no lado da cabeça.
- Usando suas mãos abertas, empurre o Anel de Pilates contra a lateral da sua cabeça.
- Inspire à medida em que você aperta o Anel de Pilates, expire enquanto relaxa. Repita o movimento 8 vezes.

