Bola de Massagem

Dicas de uso

A Bola de Massagem é uma ferramenta compacta e eficaz para exercícios de liberação miofascial e várias técnicas para auxiliar na redução da tensão muscular e liberação de tecidos em todo o corpo.

Antes de começar

- Ao testar e estudar o seu corpo, você encontrará maneiras adequadas de cuidar dos músculos tensos ou doloridos. Algumas áreas são mais sensíveis do que outras, então ajuste a pressão para se sentir confortável.
- Se sentir desconforto extremo, tente colocar uma toalha de mão sobre a bola. Se ocorrerem contusões, é um sinal de que você tem usado demasiada pressão e você deve parar de usar a bola imediatamente.

Dicas úteis

- *Para obter mais pressão experimente exercícios contra uma parede ou deitado no chão.*
- *Coloque a Bola de Massagem dentro de uma meia ou uma bolsa para ajudar a controlar a bola atrás das costas.*

Assista ao vídeo de treinamento

VOLLO SPORTS

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

Bolas de Massagem

Dicas de uso

Como usar

- Pegue a Bola de Massagem na sua mão. Coloque a bola em um dos pontos de gatilho mostrado no diagrama abaixo e segure por 15-20 segundos.
- Lembre-se de inspirar e expirar profundamente. Depois de passado o tempo, reduza a pressão ligeiramente e role gentilmente a bola ao redor da área tensa até o tecido muscular relaxar (cerca de 20 a 30 segundos).

2021 Dez | © 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

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