Fita de Yoga

Dicas de uso

Como usar uma Fita de Yoga em poses sentadas

- Em posturas sentadas como o alongamento dos isquiotibiais mostrado abaixo, as tiras de ioga podem ser usadas em torno dos pés ¸como mostrado.
- Os braços devem estar esticados segurando onde puder. A pélvis, naturalmente, inclinará para a frente, trazendo o corpo para o alinhamento e trazendo extensão nos isquiotibiais.
- Não é freqüente que nos sentemos assim, de modo que os ombros possam se elevar com tensão. Esteja atento a isso, e relaxe os ombros, mantendo a coluna alongada e os ombros escorridos pelas costas. O Externo é levantado.

Alongamento e Flexibilidade

- A fita também pode ser usada para ganhar alongamento e flexibilidade.
- Envolva a fita ao redor do pé, conforme mostrado, puxe alongando.
- A fita de Yoga é versátil, podendo ser aplicada em várias fases da flexibilidade.

Como usar uma Fita de Yoga para os ombros

- Isso é parte de Gomukasana (postura de rosto de vaca), e é um alongamento muito forte para os ombros e o peito.
- A expressão completa é mostrada à direita e, se as mãos não se encontrarem, use uma fita como mostrado à esquerda.
- Tente manter a espinha longa e o peito levantado.

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

Fita de Yoga
Dicas de uso

Como usar uma Fita de Yoga em binds

- Para se aprofundar um pouco mais na prática, Fitas de Yoga podem ser usadas ao entrar em posturas como as mostradas abaixo.
- O vínculo total está na segunda imagem, e se as mãos não se encontram, use uma fita para obter o comprimento extra.
- Use a fita cada vez que você pratica a postura e, com o tempo, a flexibilidade no quadril virá e o peito se abrirá, permitindo que as mãos se encontrem.

Como usar uma Fita de Yoga em equilíbrio de braços

- A distância entre os braços é super importante em poses como cão descendente, roda e corvo. Se os cotovelos tendem a sair para o lado, use uma fita.
- Mova a fita através da fivela e aperte em torno dos braços na largura do ombro.
- Inalar e entrar na postura.

2021 Set | © 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

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