



Overball

Mini Bola de Exercícios

Dicas de uso



Para um abdômen mais plano e um dorso mais forte

- Deite-se de costas com os pés apoiados no chão e coloque a bola sob as costas. Levante o tronco esticando os braços para baixo ao longo do corpo enquanto levanta um pé do chão. Na próxima repetição, levante o outro pé. Levante o corpo o mais longe possível da bola e mantenha a bola estável durante o exercício.



Para relaxamento

- Deite-se de costas com a bola sob os ombros e os braços estendidos para os lados. Lentamente, mova seu tronco em círculos em cima da bola enquanto relaxa.



Para fortalecimento da musculatura do glúteo, abdômen, coluna lombar e lado posterior da coxa

- Deite de costas com a bola entre os joelhos e levante-se do chão. Relaxe e depois lentamente abaixe-se novamente, vértebra por vértebra.



Para o alinhamento postural

- Sente-se na bola com as pernas estendidas. Estique os braços para os lados e mantenha as costas retas. Agora vire seu tronco o mais longe possível para um lado. Volte para a posição inicial e repita para o outro lado. Concentre-se em ter seu abdômen fazendo o trabalho. Expire ao virar para a posição externa e inspire no caminho de volta.



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

Para definir as musculaturas de membros inferiores e abdômen, fortalecer joelhos e demais articulações envolvidas

- Posicione a bola entre os joelhos e os pés afastados na largura do quadril. Dobre os joelhos e estique os braços para a frente. Levante os calcanhares do chão, em pé na ponta dos pés. Fique lá por um momento antes de retornar à posição vertical com os braços levantados e ainda nos dedos dos pés. Abaixे os braços e descanse em seus pés novamente.



Para um torso mais forte

- Posicione-se de quatro com as pernas juntas e a bola sob os joelhos, as mãos diretamente sob os ombros e os joelhos sob os quadris. Dobre os cotovelos e mantenha as costas retas enquanto se abaixa para o chão. Mantenha a cabeça reta como uma extensão natural da coluna.

