

Faixa de exercícios de poliester

Dicas de uso



Avisos de segurança

- Certifique-se que a faixa não esteja alinhada na altura de seu rosto ou cabeça, evite exercícios que façam com que ela seja esticada ao extremo, podendo romper-se e eventualmente causar uma lesão.
- Não é recomendável o uso por crianças pequenas.
- Utilizar este item de forma responsável e apropriada.
- Não utilizar caso seja alérgico a látex ou algodão.
- Certifique-se de que é possível remover a faixa sozinho.
- Caso experiencie alguma dor, falta de ar ou tontura suspenda o uso da faixa imediatamente e não se exercite mais até consultar um médico.
- Sempre consulte seu fisioterapeuta antes de iniciar um programa de exercícios.
- Se utilizado de forma incorreta este produto pode causar lesões.
- · Não estique demais a faixa, para que não se rompa.

Passo Lateral

Preparação

 Inicie o exercício em um semi agachamento, com a faixa posicionada acima dos joelhos.

Exercício

- Dê um passo para o lado com o pé esquerdo, seguindo o movimento com o direito, voltando à posição inicial.
- Continue o movimento por mais 10 a 15 passos, depois faça o movimento para o lado oposto.





Caminhada com semi agachamento

Preparação

 Inicie em uma posição de semi agachamento, com a faixa acima dos joelhos.

Exercício

- Com o pé dominante dê um passo adiante, mantendo o semi agachamento.
- Repita, alternando os pés por 10 a 20 passos.



Quatro apoios lateral

Preparação

 Inicie o exercício se posicionando nos joelhos e mãos, com a faixa localizada acima dos joelhos.

Exercício

- Levante uma das pernas para a lateral, paralelamente à perna de apoio, sem esticá-la.
- Retorne à posição inicial.
- Repita de 7 a 12 vezes, depois alterne as pernas.









qualquer programa de exercícios



Faixa de exercícios de poliester

Dicas de uso

Caminhada com joelhos altos

Preparação

· Inicie o exercício de pé, com a faixa posicionada acima dos joelhos.

Exercício

- Andando para frente, levante os joelhos na altura do quadril.
- Continue por 15 a 20 passos.



Extensão de quadril em pé

Preparação

· Inicie de pé, em posição ereta, com a faixa acima dos joelhos.

Exercício

- Mantendo as pernas esticadas direcione uma perna para trás, o calcanhar em direção ao céu.
- Retorne à posição inicial.
- Continue por 7 a 12 repetições, em seguida faça com a outra perna.



Passo lateral estendido

Preparação

· Inicie o exercício em um semi agachamento, com a faixa posicionada acima dos joelhos.

Exercício

- Dê um passo em diagonal com o pé esquerdo, para fora e para frente, enquanto mantém o semi agachamento.
- A perna que ficou para trás vem para frente retornando à posição inicial.
- Continue o movimento, alternando os pés, por 10 a 20 passos.



Quatro apoios extensão

Preparação

• Inicie o exercício se posicionando nos joelhos e mãos, com a faixa localizada acima dos joelhos.

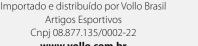
Exercício

- Levante uma das pernas para cima e para trás, esticando-a em direção ao céu, mantendo-a paralela à outra.
- Retorne à posição inicial.
- Repita de 7 a 12 vezes, depois alterne as pernas.











Faixa de exercícios de poliester

Dicas de uso

Movimento lateral com abdução I

Preparação

- Inicie o movimento deitado de lado, cabeça apoiada nos braços e as pernas esticadas.
- · A faixa deve estar posicionada acima dos joelhos.

Exercício

- Levante uma das pernas em direção ao céu, esticada.
- Repita de 7 a 12 vezes e faça com a outra perna a mesma coisa



Movimento lateral com abdução II

Preparação

- Inicie o movimento deitado de lado, cabeça apoiada nos braços e as pernas dobradas num ângulo de 90°.
- A faixa deve estar posicionada acima dos joelhos.

Exercício

• Levante o joelho em direção ao céu, porém mantendo os pés em contato. Repita de 5 a 10 vezes de cada lado.



Do agachamento para o chute lateral

Preparação

· Inicie o exercício de pé, com a faixa acima dos joelhos.

Exercício

- Faça um agachamento e ao retornar à posição ereta estenda uma perna para a lateral.
- Faça de 7 a 12 repetições e então mude de perna.



Flexão de quadril deitado

Preparação

 Inicie deitado de costas, pernas esticadas e braços ao lado do corpo. A faixa deve estar posicionada nos pés.

Exercício

- Levante uma das pernas, a partir do joelho, até que fique perpendicular à linha do quadril.
- Repita de 5 a 10 vezes e depois troque a perna.



Abdominal com movimento de pernas

Preparação

- Inicie o exercício deitado, com as pernas suspensas em um ângulo de 45º em relação ao chão.
- · A faixa deve estar posicionada ao redor dos tornozelos.

Exercício

• Levante as pernas, juntando-as, com os pés em direção ao céu, formando um ângulo de 90º em relação ao chão.



Movimento Lateral com Abdução

Preparação

- Inicie o movimento deitado de lado, cabeça apoiada nosbraços e as pernas esticadas.
- A faixa deve estar posicionada acima dos joelhos.

Exercício

- Levante uma das pernas em direção ao céu, esticada.
- Repita de 7 a 12 vezes e faça com a outra perna a mesma coisa.



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.







