



# Mini Faixa de Exercício de Poliéster

VP1091 VP1092 VP1093 VP1094



## Exemplos de uso

### Como executar os exercícios

- ◆ Complete 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições de cada exercício selecionado. Faça breves intervalos de 10s entre cada exercício e uma longa pausa de 60s entre diferentes séries.
- ◆ Sempre faça um aquecimento antes de realizar os exercícios com as Mini Faixas Vollo. Andar no lugar, balançando os braços por pelo menos 1 minuto é uma maneira fácil de fazer isso.
- ◆ Para cada exercício, escolha uma faixa que tenha resistência suficiente para que você possa fazer 8 a 12 repetições completas com fadiga leve no último conjunto. Se você não pode realizar um exercício com uma certa faixa, escolha uma mais leve. Se você não está sentindo a resistência, escolha uma faixa mais forte.
- ◆ Execute todos os exercícios de forma lenta e controlada.
- ◆ Execute um número igual de repetições de exercícios com cada perna / braço para evitar desequilíbrios no desenvolvimento dos músculos.
- ◆ A fase de recuperação é uma parte vital da sua rotina de exercícios. Uma maneira de fazer isso é se alongar, o que também diminuirá a tensão do treino.

### Exercícios para a parte inferior do corpo

#### Abdução com Mini Faixa

##### Preparação

- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo em torno de seus tornozelos.
- ◆ Encontre uma cadeira ou uma mesa para se apoiar.
- ◆ Fique de pé com os pés distanciados do quadril e mantenha seus músculos abdominais contraídos.

##### Exercício

- ◆ Mantenha todo seu peso em sua perna de suporte e levante sua perna de exercício diretamente ao lado.
- ◆ Lentamente, retorne a perna. Tente não abaixá-la todo o caminho.
- ◆ Repita 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, e depois mude as pernas.



#### Elevação de pernas alternadas com Mini Faixa

##### Preparação

- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo em torno de seus tornozelos e encontre uma cadeira ou mesa para se apoiar.
- ◆ Coloque os pés distanciados com a largura do quadril e mantenha seus músculos abdominais contraídos.

##### Exercício

- ◆ Desloque o peso sobre uma perna e afaste a outra perna para a lateral.
- ◆ Lentamente retorne a perna. Tente não abaixá-la até o final para manter uma tensão na faixa de resistência durante todo o tempo.
- ◆ Repita 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, e depois troque as pernas.



2023/10 | © 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](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

## Exercícios para o centro do corpo

### Canivete com Mini Faixa

#### Preparação

- ◆ Posicione-se de costas e coloque a Mini Faixa Vollo em volta das pernas.
- ◆ Descanse os braços ao lado do seu corpo, com as palmas voltadas para baixo e estenda completamente as pernas.

#### Exercício

- ◆ Levante as pernas do chão por volta de 18 a 20 cm.
- ◆ Levante sua perna direita mais alta do que a esquerda e, em sequência, abaixe a perna direita e levante a perna esquerda.
- ◆ Continue o movimento sempre mantendo suas pernas estendidas, repita esta sequência 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível.



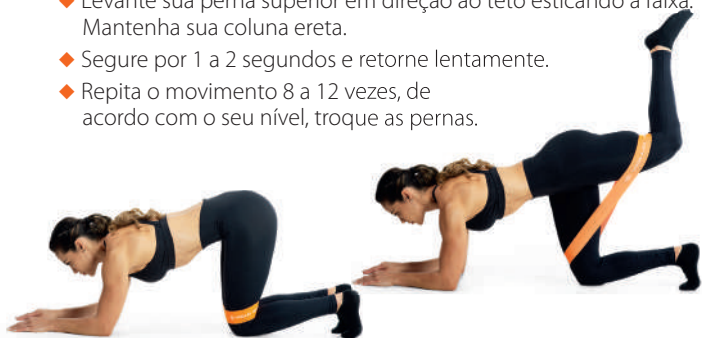
### Glúteos 4 apoios com Mini Faixa

#### Preparação

- ◆ Fique em posição apoiando os cotovelos e joelhos.
- ◆ Coloque uma extremidade da Mini Faixa Vollo sob a perna inferior e a outra ao redor do joelho.
- ◆ A perna inferior permanecerá parada durante a sequência de exercícios.

#### Exercício

- ◆ Levante sua perna superior em direção ao teto esticando a faixa. Mantenha sua coluna ereta.
- ◆ Segure por 1 a 2 segundos e retorne lentamente.
- ◆ Repita o movimento 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, troque as pernas.



### Obliquos sentado com Mini Faixa

#### Preparação

- ◆ Sente-se com uma perna cruzada sobre a outra.
- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo em torno do pé da perna que está reta e segure com a mão do lado oposto.
- ◆ Coloque a outra mão atrás da sua cabeça.

#### Exercício

- ◆ Segure a faixa com a mão e gire para o mesmo lado, torcendo.
- ◆ Repita o movimento 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, e alterne o lado.



## Exercícios para a parte superior do corpo

### Triceps com Mini Faixa

#### Preparação

- ◆ Pegue a Mini Faixa Vollo com uma mão e coloque este braço com o cotovelo dobrado sobre a cabeça.
- ◆ Pegue a outra extremidade da Mini Faixa Vollo com a outra mão com o braço colocado atrás das costas. Desta forma, a faixa ficará atrás do seu pescoço.

#### Exercício

- ◆ Com o braço inferior fixo, puxe o outro braço para cima, em direção ao teto.
- ◆ Repita 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível, e troque de braço.



### Crucifixo com Mini Faixa

#### Preparação

- ◆ Fique de pé ou de joelhos com os pés distanciados na mesma largura do quadril.
- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo ao redor dos seus pulsos. Posicione seus braços diretamente na frente do seu corpo na altura de seus ombros.
- ◆ Feche os punhos, mantendo entre eles a mesma largura dos ombros.

#### Exercício

- ◆ Abra os braços para fora e retorne lentamente para a posição original, mantendo a resistência nos braços.
- ◆ Repita 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível.



### Biceps com Mini Faixa

#### Preparação

- ◆ Ajoelhe-se com um joelho para cima.
- ◆ Coloque a Mini Faixa Vollo atrás do joelho da perna elevada.
- ◆ Pegue a faixa com a mão que está no mesmo lado do joelho da perna elevada. O movimento será realizado apenas com este braço.
- ◆ Você pode querer usar a mão oposta para segurar a faixa na perna para garantir que ela não escorregue.

#### Exercício

- ◆ Puxe a faixa em direção ao seu ombro, mantendo seu cotovelo junto ao seu corpo e retorne lentamente para a posição inicial.
- ◆ Repita 8-12 vezes de acordo com o seu nível. Não se esqueça de alternar os braços para exercitar igualmente os braços direito e esquerdo.

