

## Braços e parte superior do corpo

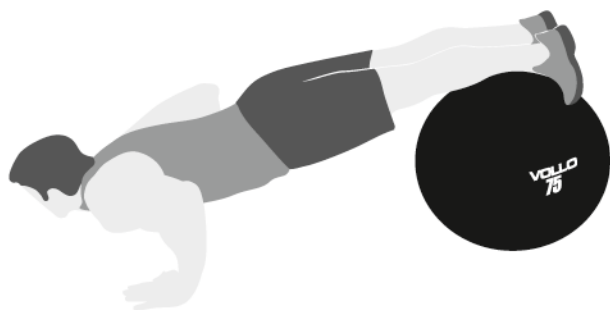
### Flexões

- ◆ Posicione-se com a bola debaixo de suas canelas e as mãos no chão (como em uma posição de flexões de braço).
- ◆ Mantenha sua coluna reta. Dobre os cotovelos para aproximar o peito do chão.
- ◆ Lentamente, retorne para a posição inicial.

### 8-12 repetições

*Não deixe cair a parte inferior das costas enquanto aproxima o peito do chão.*

*Para aumentar a dificuldade, apoie apenas seus pés na bola.*



## Bola de Ginástica Instruções de uso

### Como encher

- ◆ Você pode usar a bomba que vem junto com a bola ou pode encher com um compressor.
- ◆ Encha a bola até ela atingir a medida correta (55, 65 ou 75 cm).
- ◆ A Bola de Ginástica Vollo possui uma tecnologia anti-exploração, então se passar um pouco do tamanho indicado ela não irá explodir. Deixe o ar escapar até ela atingir a medida correta.

*Evite encher a bola além do tamanho especificado para evitar furos.*

Este documento não pode ser copiado, reproduzido ou disseminado sem o prévio consentimento por escrito da Vollo Brasil Artigos Esportivos.



Importado e distribuído por Vollo Brasil Artigos Esportivos  
Cnpj 08.877.135/0001-41 | Fabricado na China  
[www.vollo.com.br](http://www.vollo.com.br) | [sac@vollo.com.br](mailto:sac@vollo.com.br)

2017 nov | © Vollo Brasil Artigos Esportivos



## Bola de Ginástica Exemplos de uso

### Exercícios Abdominais

#### Troncos

- ◆ Deite-se na bola apoiando o arco das costas.
- ◆ Mantenha seus pés firmemente plantados no chão.
- ◆ Curve a parte superior do seu corpo para a frente enquanto contrai o abdômen e levante seus ombros e a parte superior das costas.
- ◆ Expire e segure por 2 segundos.
- ◆ Inspire e retorne para a posição inicial.

#### 8-12 repetições

*Não puxe sua cabeça e pescoço.*

#### Movimento alternativo:

à medida que você se curva, torça o corpo, trabalhando os oblíquos. Alterne os lados esquerdo e direito.



### Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.



### Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

## Exercícios Abdominais

### Abdominal com bola

- ◆ Deite de costas com joelhos dobrados e ligeiramente afastados, com a largura do quadril.
- ◆ Usando ambas as mãos, segure a bola com os braços em direção ao teto.
- ◆ Em um movimento controlado, contraia seus abdominais e levante os ombros enquanto segura a bola na sua frente.
- ◆ Mantenha por 2 segundos e retorne lentamente para baixo enquanto mantém os abdominais apertados.

8-12 repetições

Lembre de respirar

Movimento alternativo:

à medida que você se curva, torça o corpo, trabalhando os oblíquos. Alterne os lados.



### Abdominal reverso com bola

- ◆ Deite de costas com os braços abertos.
- ◆ Mantenha a bola entre as pernas, nos tornozelos.
- ◆ Em um movimento controlado, contraia o abdômen inferior e expire enquanto levanta a bola com seus tornozelos.
- ◆ Mantenha a posição por 2 segundos.
- ◆ Mantendo os abdominais contraídos, retorne as pernas de volta à posição inicial.

8-12 repetições

Coloque uma toalha debaixo do pescoço para suporte e estabilidade.

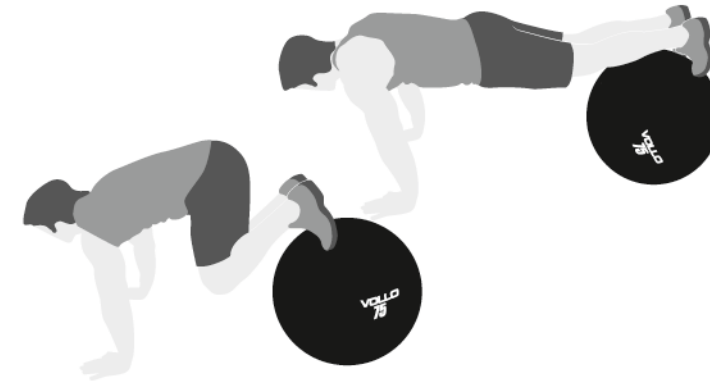


### Canivete

- ◆ Ajoelhe-se e apoie as mãos no chão. Coloque as pernas e os tornozelos na bola.
- ◆ Empurre a bola para trás levantando e alinhando os joelhos, criando uma linha reta dos ombros aos pés.
- ◆ Retorne lentamente o movimento para aproximar a bola e trazer os joelhos diretamente abaixo dos quadris.

6-10 repetições

Mantenha as costas retas e o abdominal puxado para dentro.



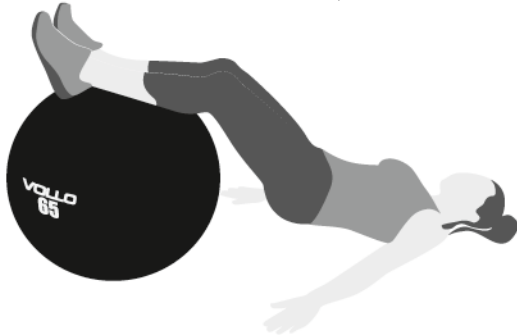
## Exercícios para glúteos

### Puxada na bola

- ◆ Deite de costas, com os braços nos lados, as palmas voltadas para baixo.
- ◆ Coloque os pés na bola com os joelhos dobrados.
- ◆ Contraia os glúteos e levante a pelve até ficar alinhada com as coxas e o peito. Segure por 2 segundos.
- ◆ Em um movimento controlado, retorne a pélvis até a posição inicial, mas não descance os glúteos no chão até que a série seja concluída.

8-12 repetições

Não faça se você tiver dor nas costas ou fraqueza.



### Reversão na bola

- ◆ Deite de costas com os calcanhares na bola e os braços no chão.
- ◆ Levante os glúteos do chão e role a bola em sua direção dobrando os joelhos e os quadris até que os joelhos estejam diretamente acima dos quadris.
- ◆ Endireite as pernas novamente, empurrando a bola para longe e repita.

8-10 repetições

Não faça se você tiver dor nas costas ou fraqueza.



### Afundo com bola

- ◆ Fique em pé segurando a bola firmemente na sua frente com as duas mãos.
- ◆ Enquanto você desloca o peso para uma perna, estende a outra para trás e levanta a bola acima de sua cabeça.
- ◆ Mantenha a posição brevemente. Retorne a perna de trás e traga a bola de volta ao peito, enquanto ainda mantém o peso na perna de apoio.
- ◆ Repita e troque a perna.

10-12 repetições

Não arraste de volta enquanto levanta a perna.

