

## Tração em dupla com super band



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)



### Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.



## Super Band Exemplos de uso

### Elevação frontal com super band



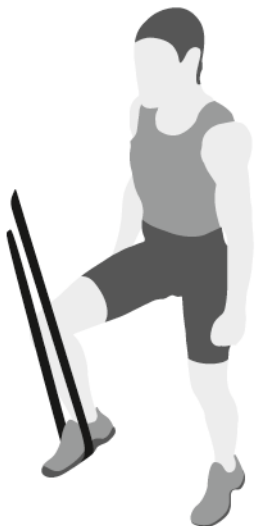
### Tração com dorsiflexão dos pés com super band



### Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

**Extensão de pernas com super band**



**Avanço alternado com super band**



**Afastamento lateral com super band**



**Tração com dorsiflexão e flexão plantar com super band**



**Empurrada vertical com super band**



**Rosca direta com super band**



**Tração individual com super band**

