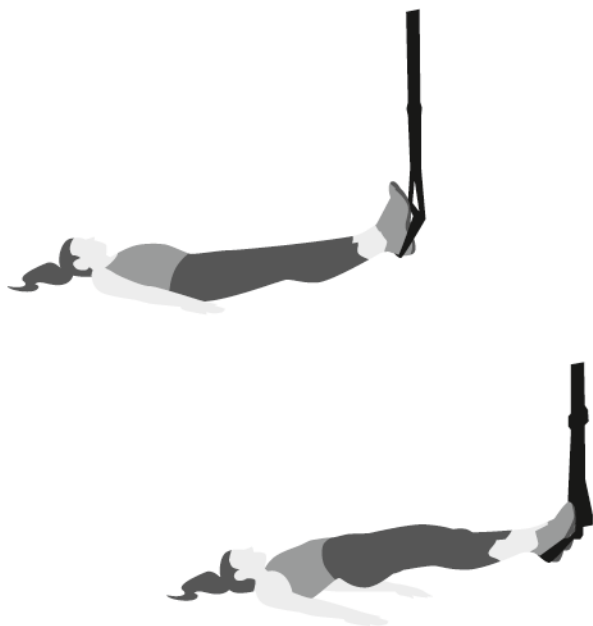


Elevação lombar em ponte

Melhora a força e estabilidade lombar

- ◆ Em uma posição sentada, encaixe os calcanhares nas alças para os pés. Deite-se com os braços ao lado do corpo. Enrijeça a lombar e o abdômen.
- ◆ Empurre os quadris para cima em uma posição de ponte para que todo o corpo fique alinhado dos ombros aos calcanhares.
- ◆ Desça os quadris controladamente até a posição original.



Fita de Suspensão Instalação

Com o Vollo Suspension Trainer, você não precisa de uma academia para ter um treino completo, basta pendurá-lo na parte de fora de uma porta de madeira maciça ou de metal e começar o seu treino corporal. Com a porta fechada, você obtém um suporte resistente, sem danificar a pintura ou a madeira.



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 | sac@vollo.com.br



Fita de Suspensão Exemplos de uso

O Vollo Suspension Trainer permite que você crie treinos rápidos para o corpo todo, utilizando apenas um equipamento que você pode levar para qualquer lugar.

Agachamento de uma perna

Alvo: Posterior da Coxa, Glúteos e Quadríceps

- ◆ De pé, de frente para o Vollo Suspension Trainer, com os braços estendidos mas levemente curvados, na altura dos ombros. O Vollo Suspension Trainer é feito para se posicionar naturalmente e oferecer suporte dinâmico ao exercício.
- ◆ Eleve a perna livre à frente e execute um agachamento com a outra perna.
- ◆ Mantenha uma boa postura e alinhamento durante todo o exercício.



Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

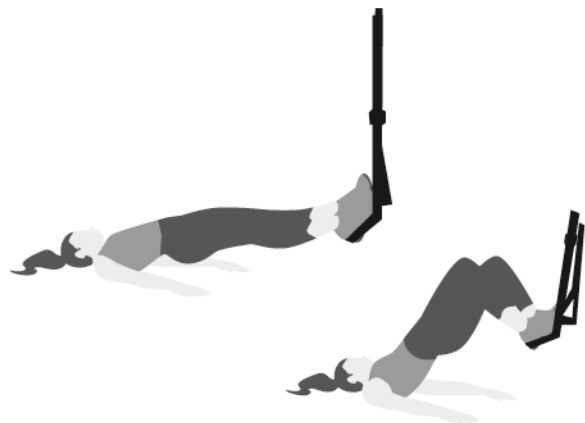


Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Flexão posterior

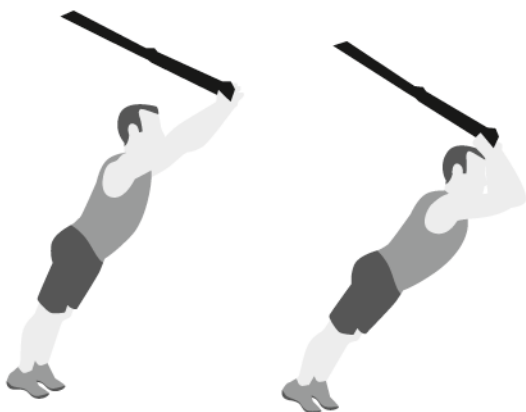
- ◆ Deite sobre as costas com ambos calcanhares nas alças. Force o quadril para fora do chão para alinhamento total do corpo.
- ◆ Com os pés flexionados. Puxe os calcanhares por baixo do corpo em direção dos glúteos num movimento de flexão.
- ◆ Retorne lentamente à posição de início.



Flexão de tríceps

Define o tríceps enquanto aciona o "core" (centro)

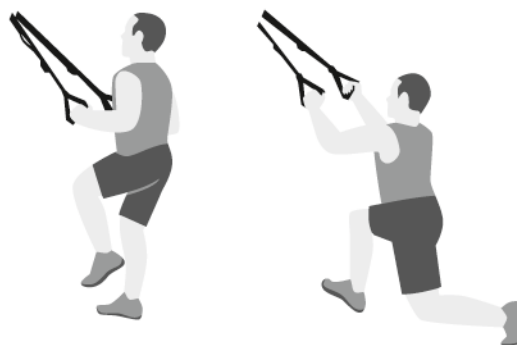
- ◆ Em pé, de frente para o Vollo Suspension Trainer, com os braços estendidos para a frente. Mantenha o corpo alinhado – evite dobrar a cintura ou arquear as costas.
- ◆ Estabilize os antebraços e baixe a testa na direção das mãos, dobrando os cotovelos. Conduza com o tríceps pressionando o corpo de volta à posição de início.



Retração em equilíbrio

Desafia os reflexos do equilíbrio e fortalece as pernas

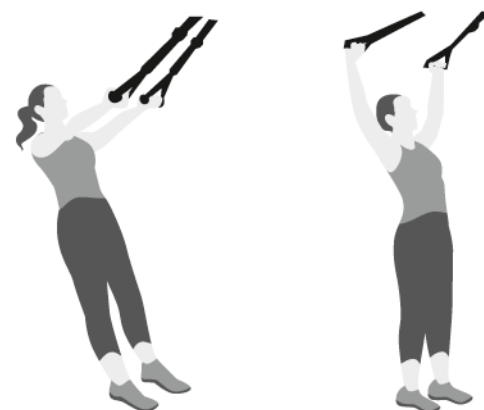
- ◆ Em pé sobre uma perna, (diretamente no chão ou sobre uma base de equilíbrio). Segure as alças com os braços dobrados a 90 graus do corpo. Ombros permanecem alinhados com os quadris durante o movimento.
- ◆ Mantenha a posição das mãos estável e o torso reto. Dobre a perna de apoio para trás e afaste a perna oposta para trás até que o joelho esteja apontando para o chão, mas sem tocá-lo; segure a posição, e retorne a posição inicial.



Elevação alta de ombros

Envolve todos os elementos dos músculos deltoides

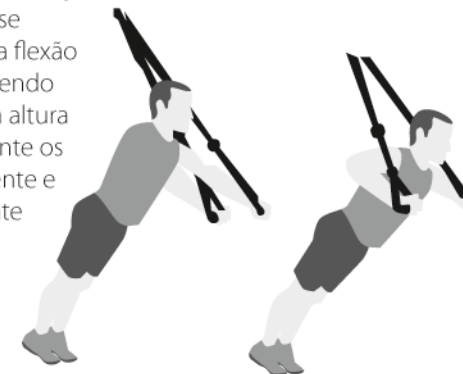
- ◆ Em pé, de frente para o eixo de fixação com os braços estendidos na altura dos ombros. Todo o corpo alinhado.
- ◆ Mantenha os braços estendidos e levante-os suavemente até formarem uma posição de "Y", abertos acima da cabeça. Retorne à posição de início controladamente.



Flexão de peito

Fortalece o peito e desafia os ombros e a estabilidade do core (centro)

- ◆ Em pé, de costas para o ponto de fixação do Vollo Suspension Trainer, com os braços estendidos para a frente na altura dos ombros. Mantenha todo o corpo alinhado – pernas, quadris, ombros e cabeça. Mantenha as costas em posição neutra.
- ◆ Baixe o peito em direção às mãos como se executasse uma flexão de braço, mantendo os cotovelos na altura dos ombros. Junte os braços novamente e controladamente volte à posição original.



Abdominal suspenso

Trabalha todo o "core" (centro)

- ◆ Ajoelhe de costas para a Fita de Suspensão e posicione o peito dos pés dentro das alças. Coloque-se em posição de flexão de braço, mantendo todo o corpo alinhado (Exercício pode ser executado com os antebraços, se preferir).
- ◆ Eleve os quadris e puxe ambos os joelhos na direção do peito em um movimento de abdominal invertido. Retorne à posição de flexão de braço.

