



## Barra de Porta

### Dicas de uso



#### Alongue a parte superior do seu corpo

- Segure firme na barra. Flexione os joelhos lentamente e incline sua cabeça para frente. Eleve o seu pé do chão e mantenha-se nessa posição por alguns segundos.



#### Alongue o seu corpo inteiro

- Segure na barra com as palmas das suas mãos voltadas para frente e seus braços flexionados para frente.
- Mantenha os seus pés imóveis e os seus joelhos juntos e flexionados contra o chão.
- Vire o seu quadril lentamente para direita e esquerda.



#### Alongue as suas costas

- Segure firme na barra. Flexione os joelhos lentamente e mantenha os seus calcanhares juntos.
- Deixe que o peso do seu corpo descansa nos dedos dos pés.
- Movimente o seu corpo para frente o máximo possível com a sua cabeça inclinada para trás.



#### Alongue os seus joelhos e quadril

- Segure na barra com suas mãos em sentidos opostos, uma voltada para frente e outra para trás.
- Dobre os seus joelhos e permita que os seus braços se estendam completamente.
- Lentamente eleve os seus joelhos mantendo as suas pernas juntas.



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

### Abdominais

---

- Com a barra fixada na parte inferior do batente, mantenha os seus pés juntos e apoiados na barra.
- Apoie suas mãos atrás da cabeça e lentamente levante e abaixe a parte superior do seu corpo.



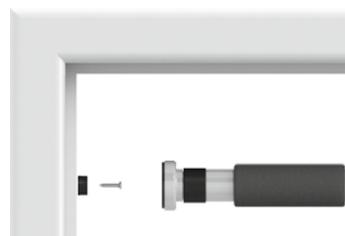
### Barra de Porta

---

## Instruções de Montagem

### Passo 1

- Fixar os anéis de borracha no batente da porta, utilizando os parafusos.



### Passo 2

- Gire a barra no sentido horário até que ela fique firmemente pressionada no batente do porta.



### Cuidado