



# Conjunto de Rolo e Bola de Massagem

## Dicas de uso



O Conjunto de Rolo e Bola de Massagem é uma ferramenta compacta e eficaz para exercícios de liberação miofascial e várias técnicas para auxiliar na redução da tensão muscular e liberação de tecidos em todo o corpo.

### Liberação do extensor e flexor do antebraço

- ◆ Posição de início: ajoelhe-se em uma esteira com as mãos para baixo.
- ◆ Coloque o Massageador abaixo de um antebraço com a palma da mão voltada para cima para liberar o extensor ou a palma da mão virada para baixo para liberar o flexor.
- ◆ Role o Massageador do pulso até o cotovelo aplicando uma ligeira pressão.



### Liberação do tendão de aquiles

- ◆ Posição de partida: sente-se em uma posição confortável, as mãos atrás do corpo suportando o peso.
- ◆ Dobre os joelhos.
- ◆ Coloque um calcanhar no Massageador.
- ◆ Estique a perna, aplicando pressão sobre o Massageador e role-o até o tendão de aquiles.
- ◆ Dobre o joelho para voltar.
- ◆ Aumentar o grau de estiramento mantendo o tornozelo na dorsiflexão.



- ◆ Para uma liberação mais profunda, um calcanhar no Massageador, apóie o pé oposto nos dedos dos pés.



Assista ao vídeo de treinamento



Importado e distribuído por  
Vollo Brasil Artigos Esportivos LTDA  
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

### Massagem no pescoço

- ◆ Posição inicial: deite de costas.
- ◆ Coloque o Massageador logo acima da nuca.
- ◆ Incline a cabeça para a frente deixando cair o queixo em direção ao peito.
- ◆ Levante o queixo para o teto, alongando o pescoço.



### Usos comuns da bola de massagem



2023 Fev | © 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 LTDA  
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