



Bola Tonificadora

Dicas de uso



Visão geral

- A Bola Tonificadora pode ser usada em uma variedade de exercícios para desenvolver a aptidão muscular.



Elevação Frontal

- Comece com seu braço a frente do corpo, com a palma voltada para o lado, levante o braço à sua frente até que esteja paralelo ao chão. Mantenha seu braço esticado. Retornar à posição inicial e repetir.



Rosca de Bíceps

- Segure a Bola Tonificadora, com o braço reto e a palma voltada para frente, levante a bola em direção ao seu ombro. Mantenha seu cotovelo ao seu lado. Retornar à posição inicial e repetir.



Elevação Unilateral

- Segurando a Bola Tonificadora com a palma para baixo, levante o braço até ficar paralelo ao chão. Mantenha seu braço esticado. Retornar à posição inicial e repetir.



Assista ao vídeo de treinamento



Importado e distribuído por Vollo Brasil
Artigos Esportivos
Cnpj 08.877.135/0002-22
www.vollo.com.br
sac@vollo.com.br



Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios

Extensão do Tríceps

- Segure a Bola Tonificadora atrás do pescoço enquanto mantém seu cotovelo apontado para cima. Mantenha a parte superior do braço parada e levante a bola estendendo o antebraço. Retornar à posição inicial e repetir.



Elevação lateral

- Segurando as Bolas Tonificadoras ao seu lado, levante os braços até ficarem paralelos ao chão. Mantenha seus braços esticados. Retornar à posição inicial e repetir.



Rotação do ombro

- Com o cotovelo curvado e ao seu lado, segure a Bola Tonificadora na sua frente. Mantendo a parte superior do braço parada, afaste a bola do corpo. Retornar à posição inicial e repetir.



Cuidado