

Guia de Treinamento para Mini-Faixa em Poliéster

SAMPÉS



Introdução

Os Mini Bands de Tecidos são elásticos circulares e são utilizados para exercícios de fortalecimento e alongamentos. Pode ser usado tanto para a parte superior como a inferior do corpo.

Cada cor possui uma resistência e são produzidos em polyester.

O Tamanho de cada mini-faixa é a mesma para cada cor de força que é de 32cm com 5cm de largura.



Cor	Nível de Força	Tensão	Espessura
Cinza Claro	Leve	3,5 -5,4Kg	0,04cm
Laranja	Médio	4,5-8,2kg	0,06cm
Cinza Escuro	Forte	6,9-10,0kg	0,08cm

Os principais benefícios da mini-band em tecido são

-Realização de alongamentos e fortalecimento muscular

- Melhora a coordenação motora
- Aprimora habilidades funcionais
- Aumenta a mobilidade e flexibilidade

Como executar os exercícios

- Complete 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições de cada exercício selecionado, Faça breves intervalos de 10s entre cada exercício e uma longa pausa de 60s entre diferentes séries.
- Sempre faça um aquecimento antes de realizar os exercícios com as Mini Faixas Vollo. Andar no lugar, balançando os braços por pelo menos 1 minuto é uma maneira fácil de fazer isso.
- Para cada exercício, escolha uma faixa que tenha resistência suficiente para que você possa fazer 8 a 12 repetições completas com fadiga leve no último conjunto. Se você não pode realizar um exercício com uma certa faixa, escolha uma mais leve. Se você não está sentindo a resistência, escolha uma faixa mais forte.
- Execute todos os exercícios de forma lenta e controlada.
- Execute um número igual de repetições de exercícios com cada perna / braço para evitar desequilíbrios no desenvolvimento dos músculos,
- A fase de recuperação é uma parte vital da sua rotina de exercícios. Lima maneira de fazer isso é se alongar, o que também diminuirá a tensão do treino.

Exercícios para o centro do corpo

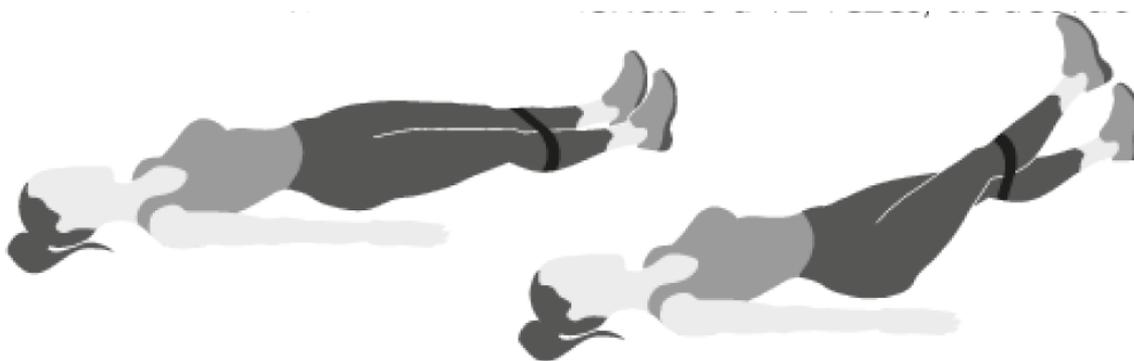
Canivete com Mini Faixa

Preparação

- Posicione-se de costas e coloque a Mini Faixa em volta das pernas.
- Descanse os braços ao lado do seu corpo, com as palmas voltadas para baixo e estenda completamente as pernas.

Exercício

- Levante as pernas do chão por volta de 18 a 20 cm.
- Levante sua perna direita mais alta do que a esquerda e, em sequência, abaixe a perna direita e levante a perna esquerda,
- Continue o movimento sempre mantendo suas pernas estendidas, repita esta sequência 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível.



Exercícios para a parte superior do corpo

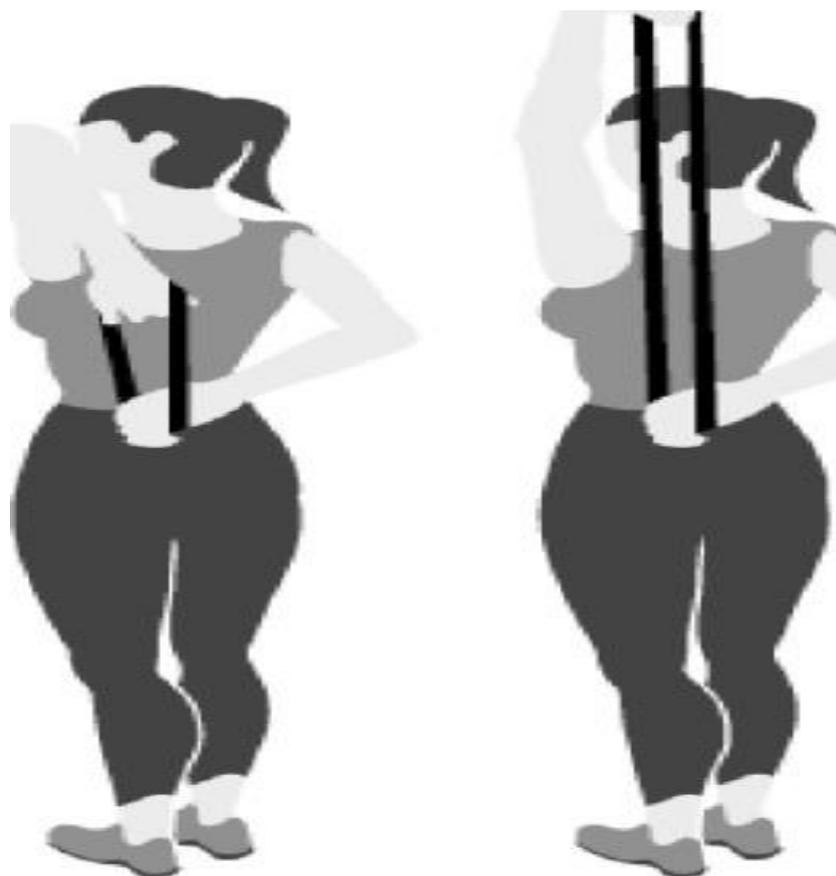
Triceps com Mini Faixa

Preparação

- Pegue a Mini Faixa com uma mão e coloque este braço com o cotovelo dobrado sobre a cabeça.
- Pegue a outra extremidade da Mini Faixa com a outra mão com o braço colocado atrás das costas. Desta forma, a faixa ficará atrás do seu pescoço.

Exercício

- Com o braço inferior fixo, puxe o outro braço para cima, em direção ao teto.
- Repita 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível, e troque de braço.



Glúteos 4 apoios com Mini Faixa

Preparação

- Fique em posição apoiando os cotovelos e joelhos.
- Coloque uma extremidade da Mini Faixa sob a perna inferior e a outra ao redor do joelho.
- A perna inferior permanecerá parada durante a seqüência de exercícios.

Exercício

- Levante sua perna superior em direção ao teto esticando a faixa. Mantenha sua coluna ereta.
 - Segure por 1 a 2 segundos e retorne lentamente.
- Repita o movimento 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, troque as pernas.



Crucifixo com Mini Faixa

Preparação

- Fique de pé ou de joelhos com os pés distanciados na mesma largura do quadril.
- Coloque a Mini Faixa ao redor dos seus pulsos. Posicione seus braços diretamente na frente do seu corpo na altura de seus ombros.
- Feche os punhos, mantendo entre eles a mesma largura dos ombros.

Exercício

- Abra os braços para fora e retorne lentamente para a posição original, mantendo a resistência nos braços.
- Repita 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível.



Oblíquos sentado com Mini Faixa

Preparação

- Sente-se com uma perna cruzada sobre a outra.
- Coloque a Mini Faixa em torno do pé da perna que está reta e segure com a mão do lado oposto.
- Coloque a outra mão atrás da sua cabeça.

Exercício

- Segure a faixa com a mão e gire para o mesmo lado, torcendo.
- Repita o movimento 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, e alterne o lado.



Biceps com Mini Faixa

Preparação

- Ajoelhe-se com um joelho para cima,
- Coloque a Mini Faixa atrás do joelho da perna elevada.
- Pegue a faixa com a mão que está no mesmo lado do joelho da perna elevada. O movimento será realizado apenas com este braço.
- Você pode querer usar a mão oposta para segurar a faixa na perna para garantir que ela não escorregue.

Exercício

- Puxe a faixa em direção ao seu ombro, mantendo seu cotovelo junto ao seu corpo e retorne lentamente para a posição inicial.
 - Repita 8-12 vezes de acordo com o seu nível. Não se esqueça de alternar os braços para exercitar igualmente os braços direito e esquerdo.



Exercícios para a parte inferior do corpo

Abdução com Mini Faixa

Preparação

- Coloque a Mini Faixa em torno de seus tornozelos,
- Encontre uma cadeira ou uma mesa para se apoiar.
- Fique de pé com os pés distanciados do quadril e mantenha seus músculos abdominais contraídos.

Exercício

- Mantenha todo seu peso em sua perna de suporte e levante sua perna de exercício diretamente ao lado.
- Lentamente, retorne a perna. Tente não abaixá-la todo o caminho.
- Repita 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, e depois mude as pernas.



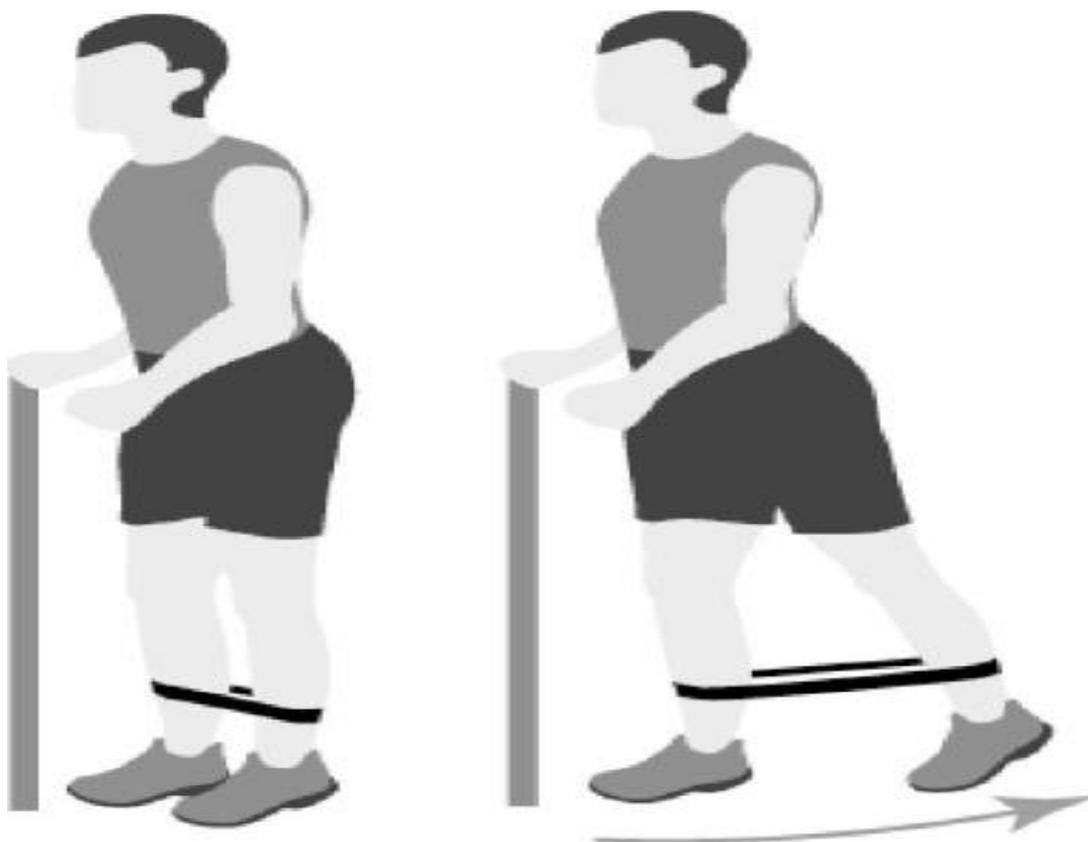
Elevação de pernas alternadas com Mini Faixa

Preparação

- Coloque a Mini Faixa em torno de seus tornozelos e encontre uma cadeira ou mesa para se apoiar.
- Coloque os pés distanciados com a largura do quadril e mantenha seus músculos abdominais contraídos,

Exercício

- Desloque o peso sobre uma perna e afaste a outra perna para a lateral.
- Lentamente retorne a perna, Tente não abaixá-la até o final para manter uma tensão na faixa de resistência durante todo o tempo.
- Repita 8 a 12 vezes, de acordo com o seu nível, e depois troque as pernas.



Exercícios para a parte inferior do corpo

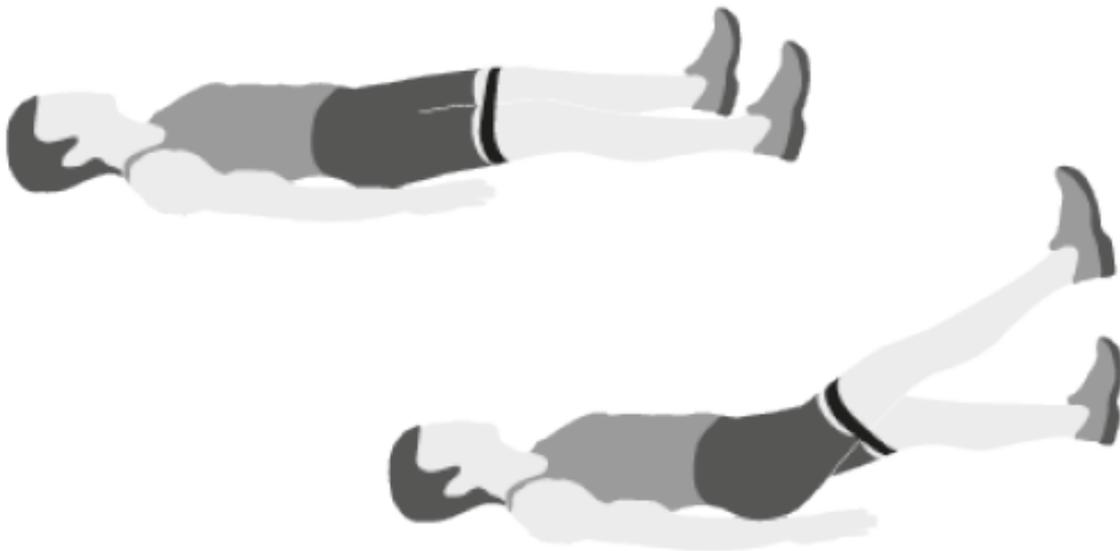
Glúteos com Mini Faixa

Preparação

- Coloque a Mini Faixa em torno de suas coxas,
- Deite-se de costas.
- Estenda os braços ao lado do seu corpo, com as palmas voltadas para baixo e estenda as pernas.

Exercício

- Com a perna esquerda estendida apoiada no chão, levante a perna direita, também estendida, para cima. Segure 1 a 2 segundos e retorne lentamente à posição original.
- Repita 8 a 12 vezes, de acordo com seu nível, e depois mude de lado.



Comentário Final

Esperamos que as informações neste manual tenham sido claras e úteis e ajudem a você com sua jornada fitness. Com os devidos cuidados, sua mini-faixa de resistência pode fornecer anos de suporte direcionado e eficaz para seus objetivos de exercício.



(21) 2558-4531



lojasampes@hotmail.com



Lojas.Sampes



lojasampes.com.br