

## Guia de Treinamento para Faixa Elástica



SAMPÉS

# Introdução

As Faixas Elásticas são elásticos 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 borracha 100% Latex Natural. O Tamanho de cada Faixa é a mesma para cada cor de força que é de 120cm com 15cm de largura.



Cor	Nível de Força	Tensão	Espessura
Vermelho ou Cinza Claro	Leve	3,2 -5,0Kg	0,35mm
Roxa ou Laranja	Médio	3,8-7,4kg	0,50mm
Azul ou Cinza Escuro	Forte	4,8-8,9kg	0,65mm

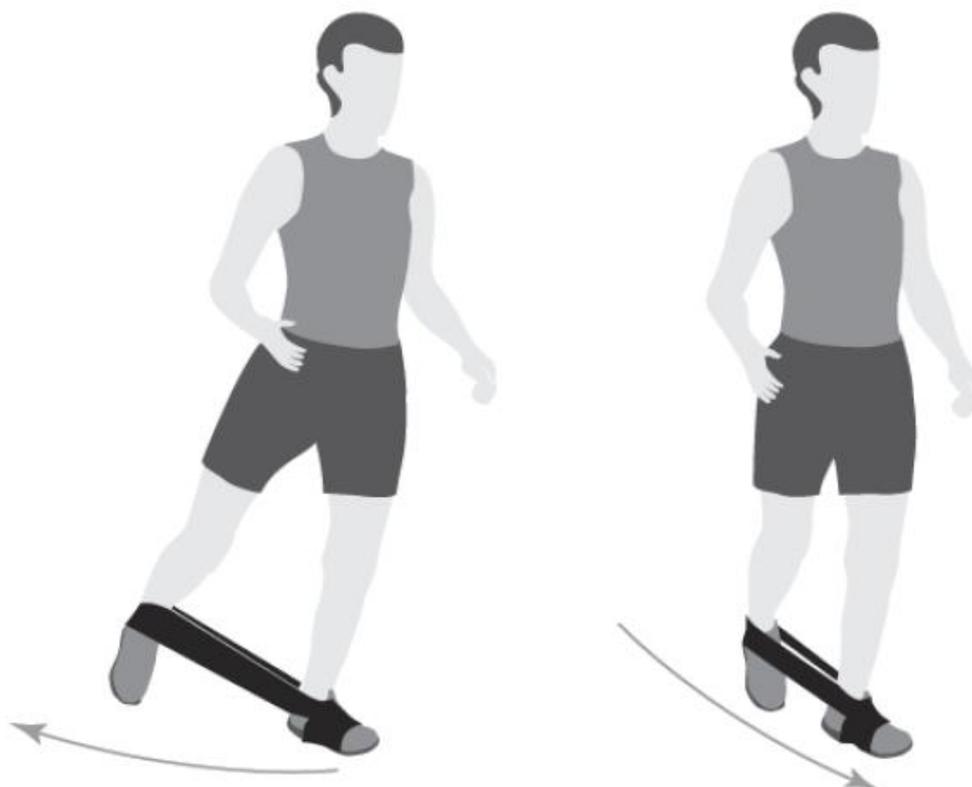
# Como executar os exercícios

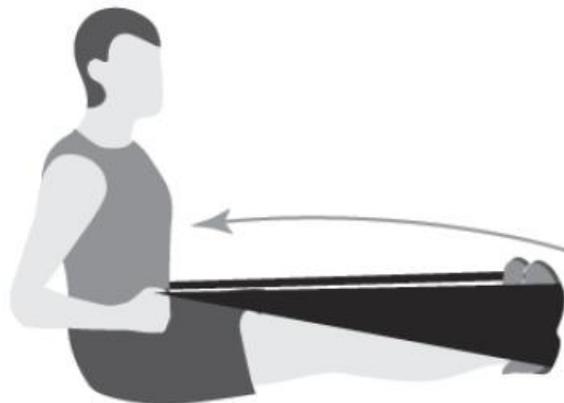
Complete 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições de cada exercício selecionado. Faça breves intervalos de 10s entre cada exercício e uma longa pausa de 60s entre diferentes séries.

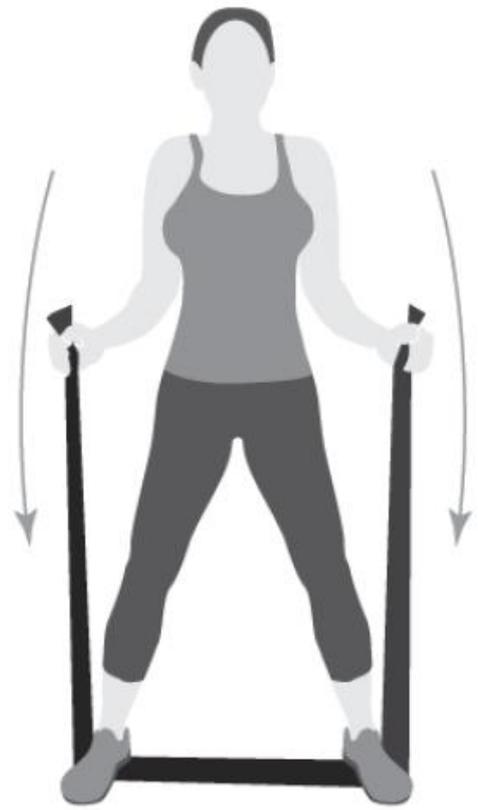
- Sempre faça um aquecimento antes de realizar os exercícios com as Faixas. Andar no lugar, balançando os braços por pelo menos 1 minuto é uma maneira fácil de fazer isso.
- Execute todos os exercícios de forma lenta e controlada.
- Execute um número igual de repetições de exercícios com cada perna / braço para evitar desequilíbrios no desenvolvimento dos músculos.

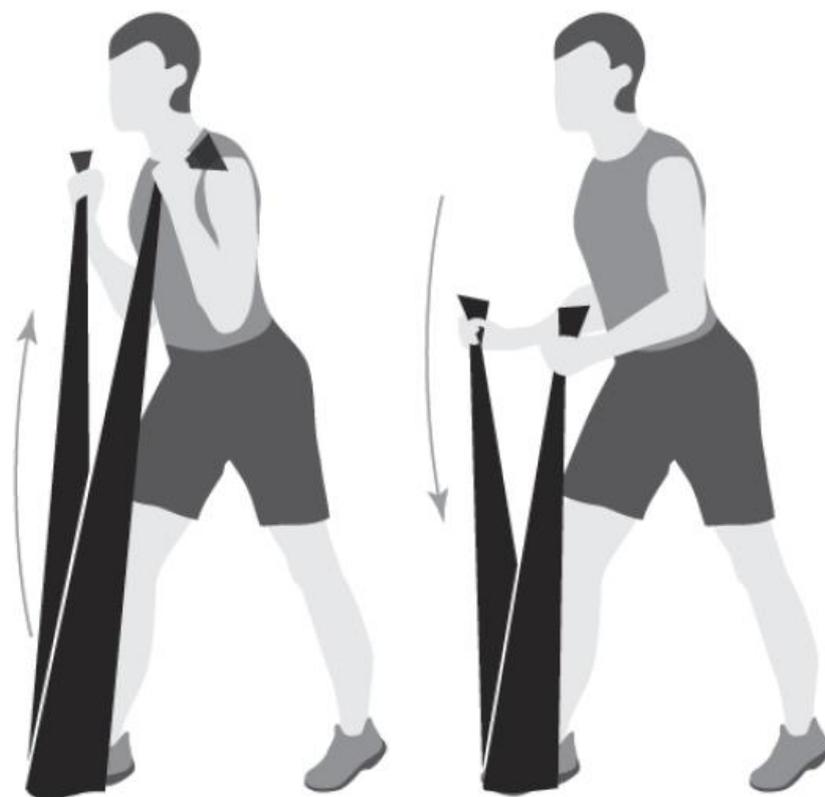
A fase de recuperação é uma parte vital da sua rotina de exercícios. Uma maneira de fazer isso é se alongar, o que também diminuirá a tensão do treino.

## Exemplos de Uso









### 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 Faixa Elástica de resistência pode fornecer anos de suporte direcionado e eficaz para seus objetivos de exercício.

Com o tempo você poderá não estar mais sentindo a resistência e nesse caso deve passar de nível escolhendo uma faixa superior



(21) 2558-4531



lojasampes@hotmail.com



Lojas.Sampes



lojasampes.com.br



@lojasampes



lojasampes