



Guia de Treino de Resistência com Mini-Bands (ou Mini-Faixas)



Introdução

Os Mini Bands são elásticos circulares que são utilizadas 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 com material 100% Látex

O Tamanho de cada mini-faixa é a mesma para cada cor de força que é de 25cm com 5cm de largura.



Cor	Nível de Força	Tensão	Espessura
Laranja	Leve	3,5 -5,4Kg	0,04cm
Verde	Médio	4,5-8,2kg	0,06cm
Azul	Forte	6,9-10,0kg	0,08cm
Roxo	Super-Forte	9,8-14,5kg	0,10cm
Cinza	Extra-Forte	12,7-18,0kg	0,12cm

Os principais benefícios da mini-band são

-Realização de alongamentos e fortalecimento muscular

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

As mini-bands são úteis para casos de:

-Reabilitação de lesões

- Prevenção de recidivas de lesões
- Uso pós-cirúrgico
- Treinamento esportivo
- Fitness e condicionamento corporal
- Tonificar e Modelar seus braços e pernas.
- Treinamento Indireto de Força (vamos nos aprofundar nesse assunto)

O que é treinamento indireto de força?

Embora a maioria dos exercícios seja conhecida por focar em uma parte específica do corpo (flexões para os braços ou agachamentos para os glúteos), cada um deles tende a envolver outras áreas em um nível mais baixo ou mais "indireto". Por exemplo, embora os agachamentos sejam bons para os glúteos, eles também fortalecem as panturrilhas, os abdominais e a região lombar.

As mini-bands de resistência aumentam os efeitos do treinamento de força direto e indireto, incentivando seu corpo a aplicar mais força externa durante uma rotina para romper níveis mais altos de resistência. À medida que os músculos dos glúteos são pressionados com mais força usando uma mini-faixa durante uma serie, por exemplo, as outras áreas afetadas indiretamente também ficam envolvidas em um nível mais alto, aumentando o benefício líquido de cada serie.

Dito isto, é importante levar em consideração a diferença que uma mini-banda de resistência pode trazer à sua rotina e garantir o ajuste adequado.

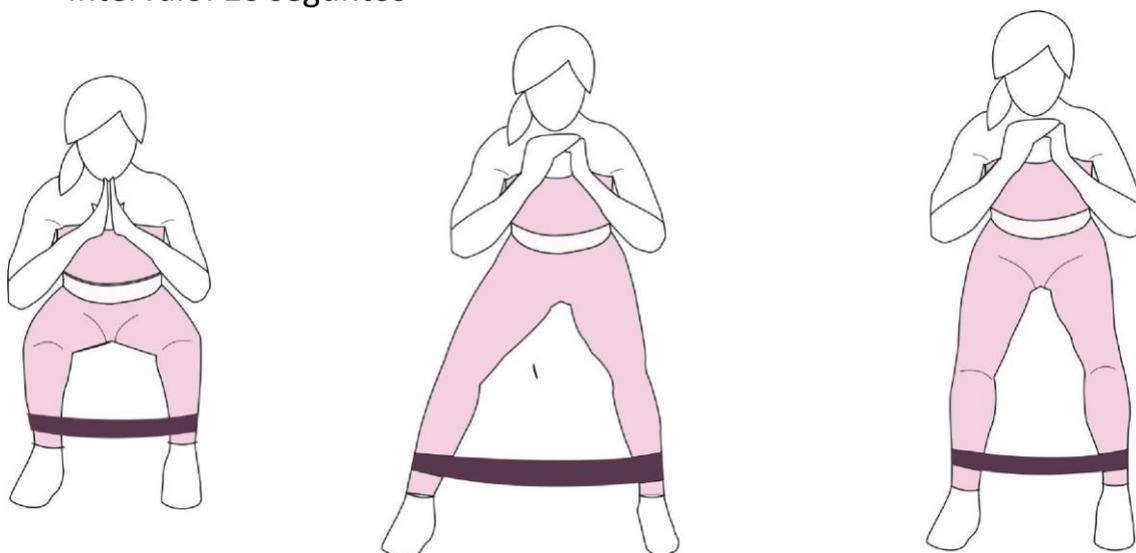
Guia de Treinamento Mini-Faixas (Mini-Bands)

Esta seção o guiará por nove exercícios que você pode fazer com faixas de resistência para aumentar a força corporal superior, inferior e central. Se você tiver alguma dificuldade, pode fazer séries menores ou aumentar o tempo de descanso.

1- Caminhada lateral da banda

Duração: 40 segundos

Intervalo: 20 segundos



Comece colocando a mini-band acima dos tornozelos e ficando em uma posição de agachamento com os calcanhares na largura dos ombros e os pés apoiados no chão. Suas costas também devem estar retas. Pressione as palmas das mãos juntas na frente do peito, logo abaixo do queixo.

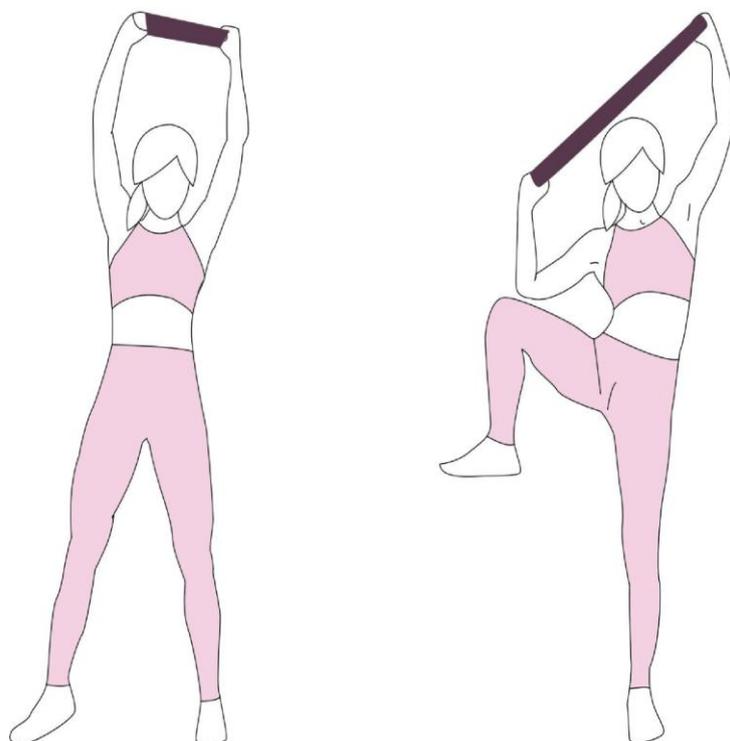
Dê três passos para a esquerda enquanto ainda estiver nessa posição e, em seguida, levante-se com os quadris empurrados levemente para a frente. Você deve sentir uma tensão nos glúteos. Volte à posição agachada, dê três passos para a direita, levante-se e empurre os quadris para a frente.

Repita esse processo por 40 segundos e depois descanse por 20.

2-Separação + elevação da perna

Duração: 120 segundos (3 series de 40)

Intervalo: 60 segundos (20 segundos de intervalo para cada serie)



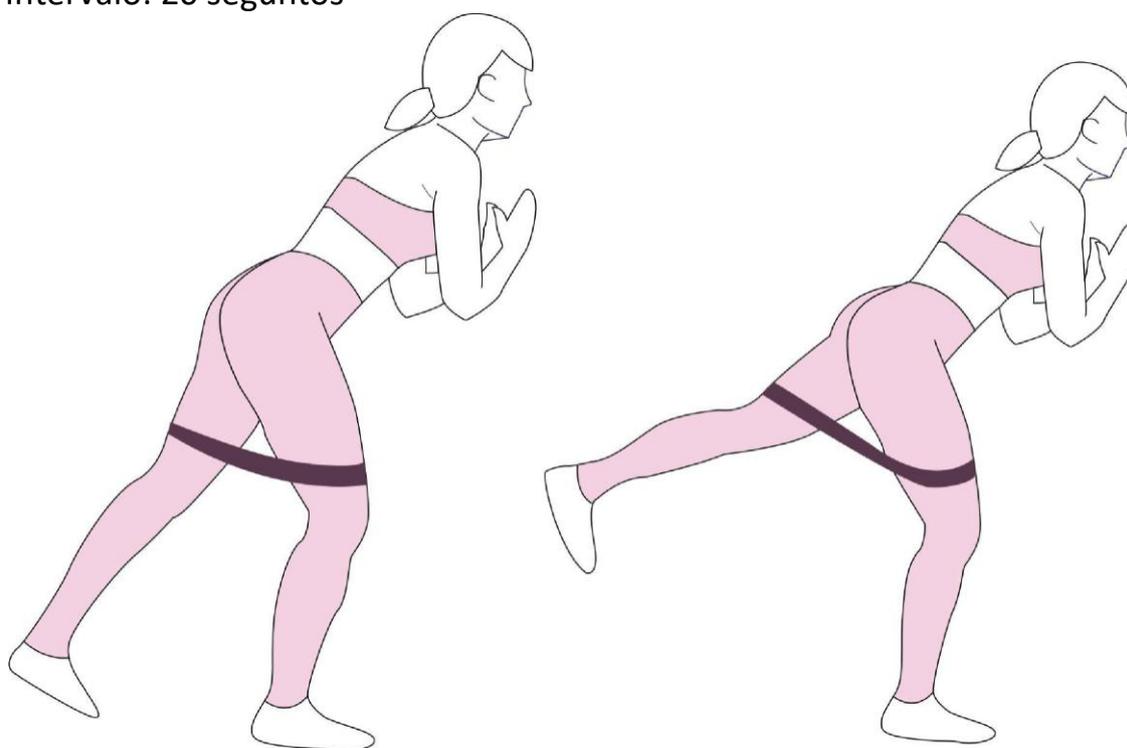
Segure a mini-banda de resistência firmemente acima da cabeça na primeira posição com as duas mãos e fique com os pés afastados na largura dos ombros. Mantenha o braço direito esticado enquanto usa o braço esquerdo para puxar a mini-faixa para baixo, dobrando o cotovelo e levante o joelho esquerdo em direção ao cotovelo ao mesmo tempo, de modo que ambos estejam quase se tocando.

Continue fazendo isso por vinte segundos (1 repetição por segundo) e depois mude para o braço direito e o joelho direito por mais vinte segundos. Quando terminar, descanse por vinte segundos. Repita esse processo três vezes.

3- Chute para Trás

Duração: 40 segundos

Intervalo: 20 segundos

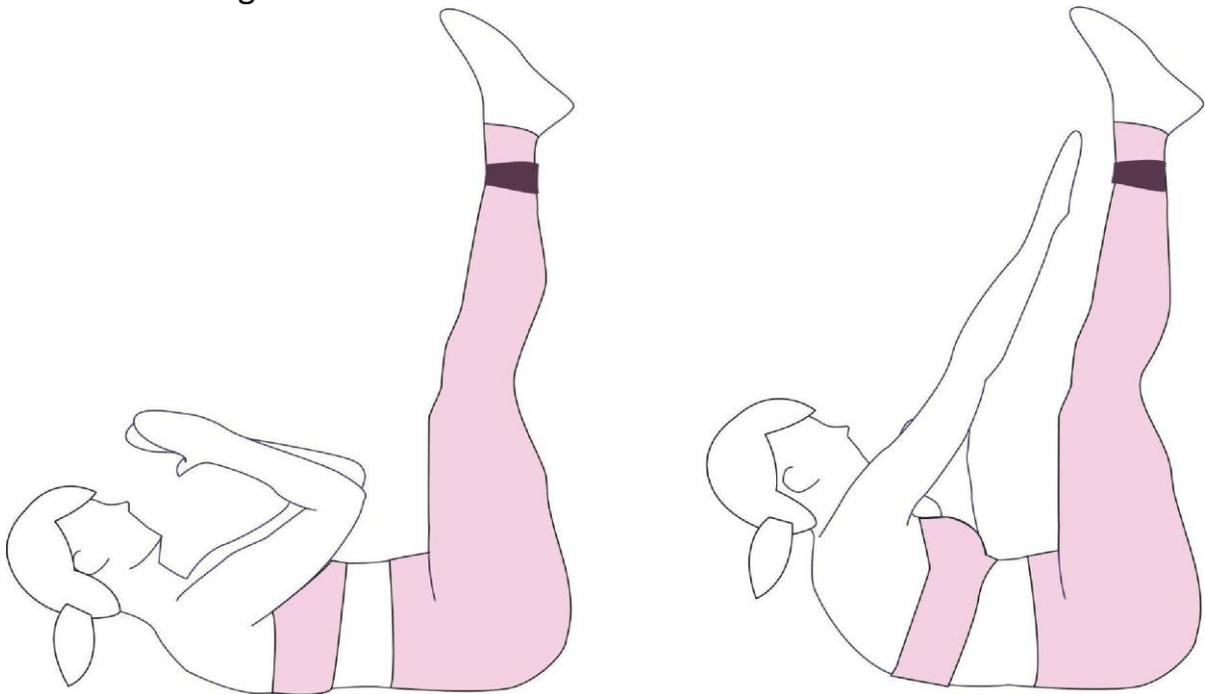


Coloque a mini-band de resistência em torno das coxas, logo acima dos joelhos, e pressione as mãos juntas na frente do peito, enquanto está em pé. Garanta que as pernas estejam na largura dos ombros e os pés estejam planos. Pegue a perna esquerda e, mantendo-a reta, traga-a o mais para trás possível, enquanto inclina a parte superior do corpo para frente para ajudá-lo a manter o equilíbrio. Usando um leve movimento de salto, traga a perna para trás mais duas vezes enquanto ainda estiver no ar (para um total de três séries), depois retorne à posição inicial e repita o processo com a perna direita. Continue alternando entre cada perna por 40 segundos e depois descanse por 20.

4 Toque nos Pés

Duração: 40 segundos

Intervalo: 20 segundos



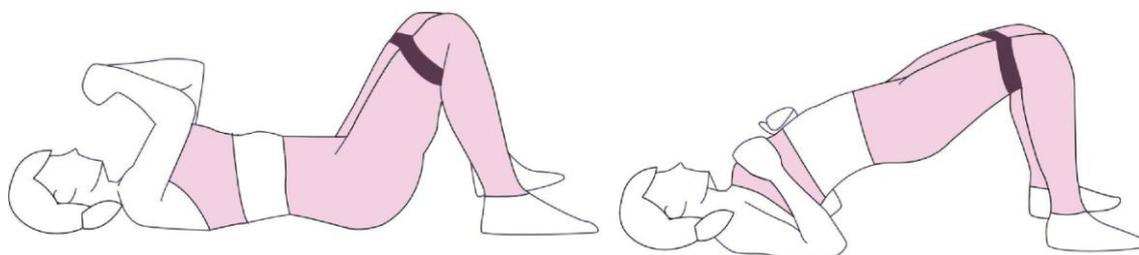
Deite-se de costas, com a cabeça e os ombros levantados, e prenda a mini-band de resistência ao redor dos tornozelos antes de manter as pernas retas no ar em um ângulo de 90 graus com o corpo. Pressione as palmas das mãos juntas acima do rosto.

Afaste as pernas, tente tocar os dedos dos pés direitos com a mão esquerda, depois retorne à primeira posição e tente tocar os dedos dos pés esquerdos com a mão direita. Continue fazendo isso por 40 segundos e descanse por 20.

5- Ponte de Glúteos

Duração: 40 segundos

Intervalo: 20 segundos

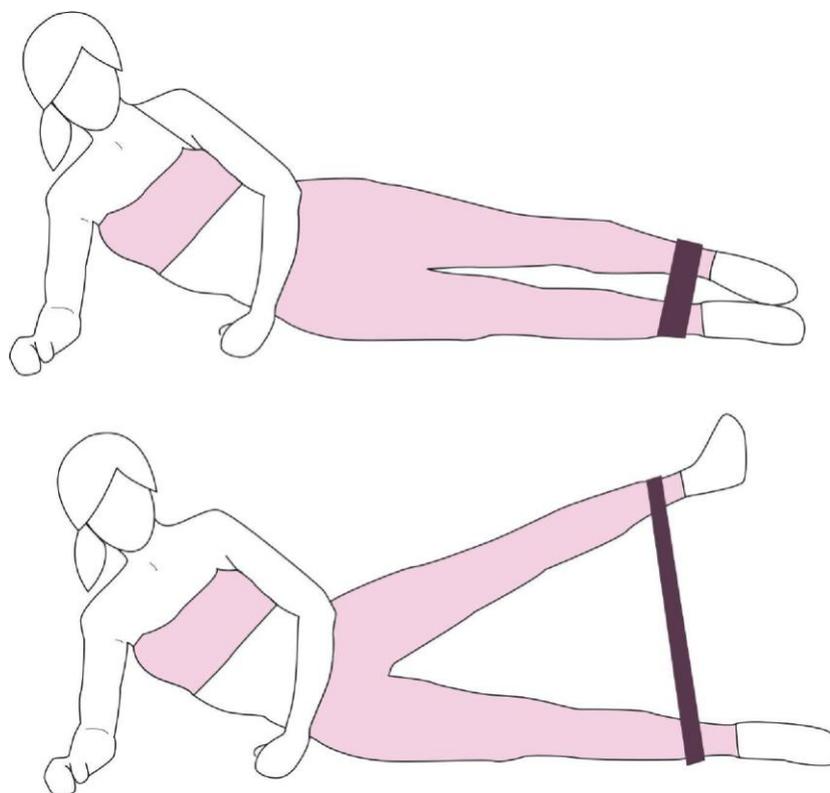


Deite-se de costas com a mini-band de resistência em torno das coxas, logo acima do joelho. Seus joelhos devem estar dobrados em um ângulo de 45 graus e os pés apoiados no chão. Suas mãos devem estar cruzadas sobre o peito, com os cotovelos angulados para fora. Levante a bunda até o tronco e as coxas ficarem em linha reta. Você deve sentir um aperto no abdômen e nos glúteos. Enquanto mantém essa posição, gire os quadris uma vez para a esquerda, uma vez para a direita e depois retorne à primeira posição. Continue fazendo isso por 40 segundos e descanse por 20

6- Elevação da perna lateral

Duração: 40 segundos (20 segundos cada lado)

Intervalo: 20 segundos



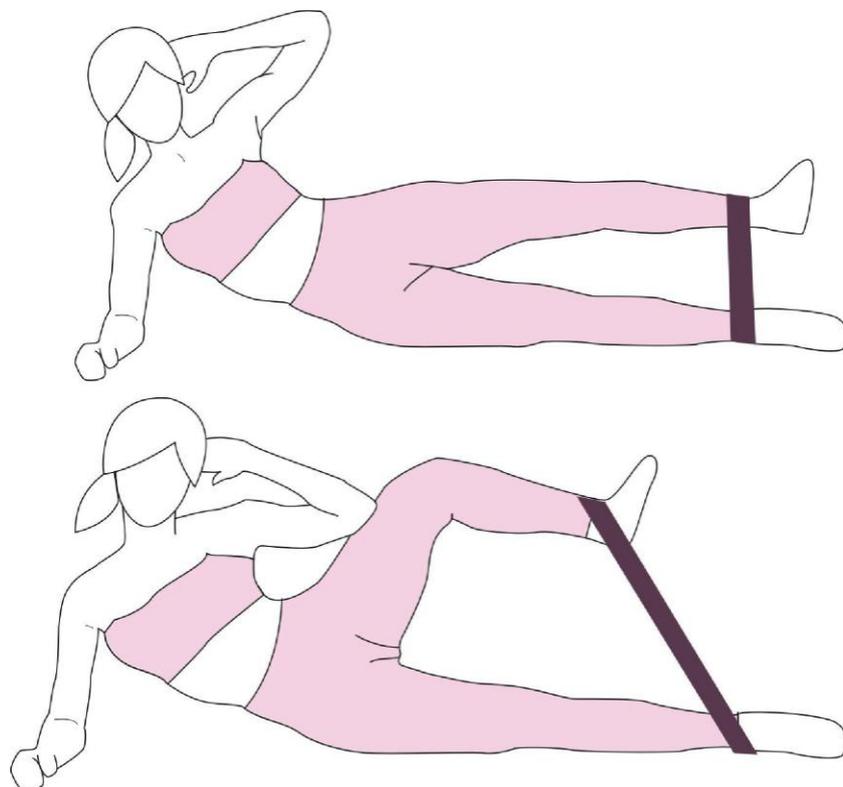
Deite-se do lado esquerdo com a mini-band de resistência em torno dos tornozelos e a parte superior do corpo apoiada no braço e cotovelo esquerdo. Seu braço direito deve ser dobrado contra o lado direito, com a mão direita no chão para apoio. Mantendo as duas pernas retas, levante a perna direita o mais alto que puder e continue repetindo isso por 20 segundos.

Depois de concluir os representantes, mude para o lado direito e repita o processo com a perna esquerda. Depois de completar mais 20 segundos, descanse por 20.

7- Flexão lateral da perna reta

Duração: 40 segundos (20 segundos cada lado)

Intervalo: 20 segundos



Deite-se do lado esquerdo com a mini-band de resistência em torno dos tornozelos e a parte superior do corpo apoiada no braço e cotovelo esquerdo. Use a mão direita para tocar a parte de trás da cabeça com o cotovelo inclinado para fora.

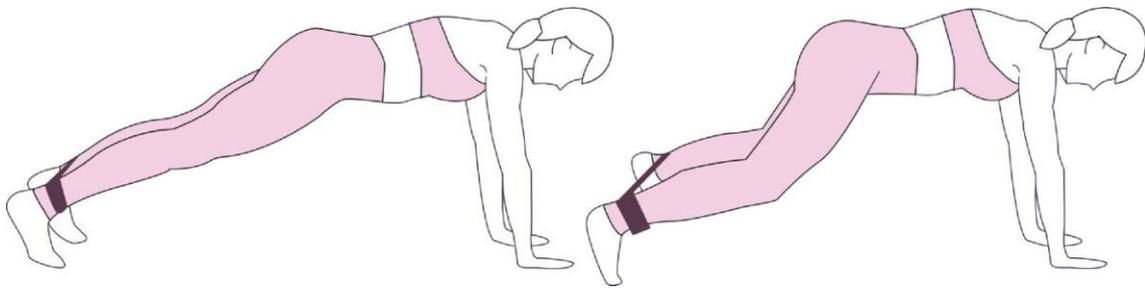
Mantendo a perna esquerda reta, levante o joelho direito para encontrar o cotovelo direito e abaixe o cotovelo direito para encontrar o joelho direito. Seus dedos direitos devem continuar pressionados contra a parte de trás da cabeça. Faça isso por 20 segundos.

Depois de concluir a série, mude para o lado direito e repita o processo com a perna esquerda e o cotovelo. Depois de completar mais 20 segundos, descanse por 20.

8- Movimento Lateral em prancha

Duração: 40 segundos

Intervalo: 20 segundos



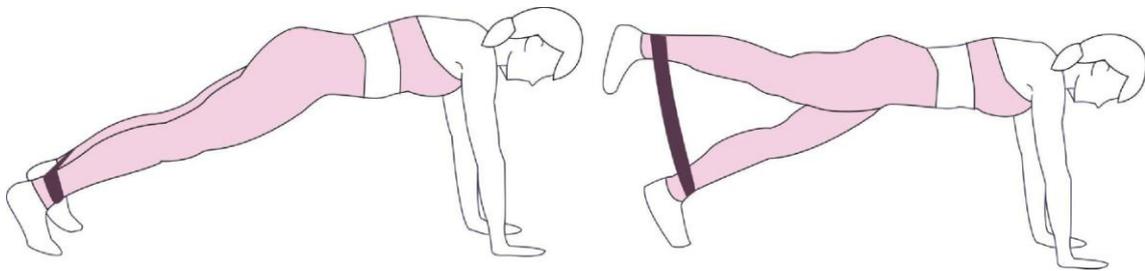
Entre em uma posição de prancha (a posição inicial de uma flexão) com sua mini-band de resistência ao redor dos tornozelos. Suas pernas e tronco devem estar retos, com as pernas juntas e os dedos no chão, e os braços devem estar retos, com as palmas das mãos apoiadas no chão, suportando o peso corporal. Mantém as costas e os abdominais tensos para evitar flexões.

Enquanto estiver nessa posição, faça um pequeno salto até que os tornozelos estejam afastados na largura dos ombros e outro para retornar à posição inicial. Repita por 40 segundos e descance por 20.

9 - Prancha com Chute para trás

Duração: 40 segundos

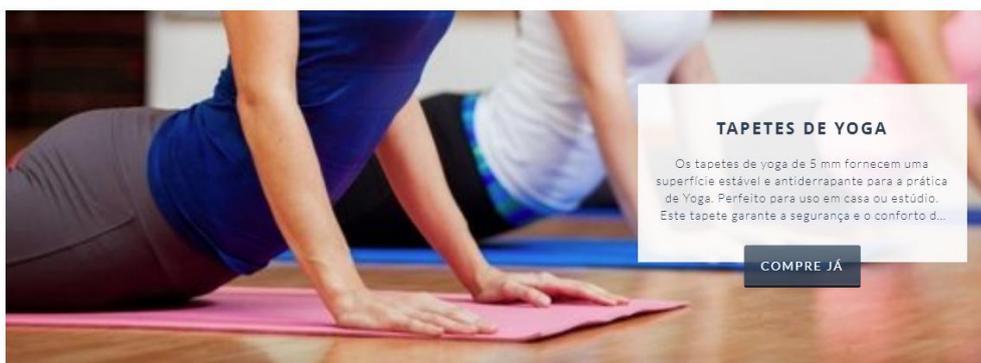
Intervalo: 20 segundos



Entre em uma posição de prancha (a posição inicial de uma flexão) com sua mini-band de resistência ao redor dos tornozelos. Suas pernas e tronco devem estar retos, com as pernas juntas e os dedos no chão, e os braços devem estar retos, com as palmas das mãos apoiadas no chão, suportando o peso corporal. Mantém as costas e os abdominais tensos para evitar flexões.

Enquanto mantém essa posição e mantém as pernas retas, levante a perna esquerda o mais alto possível para retornar à posição inicial antes de repetir o processo com a perna direita. Continue seu exercício por 40 segundos e descanse por 20.

Um item que pode acompanhar muitos dos exercícios aqui propostos é o Tapete de Yoga



Se você faz Musculação é importante ler isso

OS BENEFÍCIOS DO INTERVALO TREINAMENTO DE FORÇA (Musculação)

Se você trabalha há algum tempo e parece ter atingido um patamar em termos de progresso, o treinamento intervalado com força é uma ótima maneira de aumentar seu desempenho. Essa técnica envolve quebrar períodos de treinamento de alta intensidade com períodos de treinamento de baixa intensidade e descanso, para que seu corpo não se acostume a uma rotina específica.

Os Benefícios são:

- 1. Maior resistência:** Melhora sua capacidade aeróbica, você poderá se exercitar por períodos mais longos sem ficar cansado.
- 2. Perda de peso:** Você queima calorias e gordura mais rapidamente sem perder músculos.
- 3. Um coração mais saudável:** O elemento cardio do treinamento intervalado pode fortalecer seu coração e sistema circulatório.
- 4. Flexibilidade:** Esse tipo de treinamento pode ser realizado em qualquer lugar e a qualquer momento, com o mínimo ou mesmo nenhum equipamento.

As mini-faixas de resistência aumentam sua produtividade durante a parte de alta intensidade de um programa de treinamento intervalado, aumentando o nível de dificuldade da maioria dos exercícios. Sua versatilidade significa que pode ser usado para treinar toda e qualquer área do corpo.



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