

# FAIXA ELÁSTICA PARA EXERCÍCIOS MERCUR

DICAS DE USO



**MERCUR** 

Desde 1924

As sugestões de exercícios contidas neste material foram desenvolvidas pela Mercur com apoio de profissionais especializados. As indicações de uso são específicas para as Faixas Elásticas para Exercícios Mercur.

**IMPORTANTE:** antes de iniciar qualquer atividade física, consulte um profissional especializado para receber orientações sobre os exercícios físicos adequados ao seu condicionamento.

**Para realizar os exercícios propostos, você vai precisar de:**

- Faixa Elástica para Exercícios Mercur.
- Puxador para Faixa Elástica para Exercícios Mercur.
- Bola ou cadeira.
- Colchonete.

**Procure o ambiente ideal:**

As atividades sugeridas foram pensadas para serem realizadas em ambientes calmos e aconchegantes, como a sua casa, praças ou academias. O importante é escolher um espaço livre de obstáculos, ventilado e iluminado. Quando achar o local ideal, coloque uma música agradável e faça deste um momento de bem-estar e cuidado com a sua saúde.

**Antes de iniciar as atividades, leia com atenção as dicas a seguir:**

- Realizar o exercício em frente a um espelho ajuda a manter a postura correta.
- Escolha a resistência da Faixa Elástica conforme o seu condicionamento físico atual e aumente a resistência progressivamente.
- Para início das atividades, sugerimos uma série de cinco a dez repetições de cada um dos exercícios. Conforme se sentir mais preparado, você pode fazer mais séries. É importante frisar que você não precisa fazer todos os exercícios propostos. Eles podem ser feitos fora de ordem, de acordo com sua disposição e preparo físico.
- Procure vestir roupas confortáveis e adequadas para atividades físicas.
- Sugerimos que as atividades sejam realizadas com os pés descalços ou com meias antiderrapantes.
- Concentre-se no movimento a ser trabalhado.
- Inspire o ar pelo nariz e expire pela boca durante os exercícios.

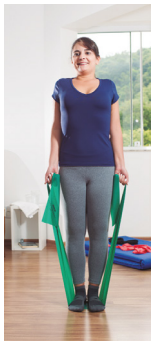
## RELAXAMENTO DE OMBROS

### OPÇÃO A

1 - Em pé sobre a faixa elástica, mantenha os pés unidos e os braços estendidos ao longo do corpo com as palmas das mãos voltadas para trás.

2 - Segure firmemente a faixa e, ao inspirar, puxe os ombros para cima (procure não flexionar os cotovelos) e gire-os para trás, deixando as palmas das mãos para frente.

3- Expire, retornando à posição inicial.



## RELAXAMENTO DE OMBROS

### OPÇÃO B

1 - Em pé sobre a faixa elástica, mantenha os pés unidos e os braços estendidos ao longo do corpo com as palmas das mãos voltadas para trás.

2 - Incline levemente a cabeça para a direita. Segure firmemente a faixa e, ao inspirar, puxe o ombro e o braço esquerdos para cima e gire os ombros para trás, deixando a palma da mão voltada para frente.

3- Expire, retornando à posição inicial.

4- Após, repita os movimentos com o outro lado.



## ALONGAMENTO DE PEITORAIS

1 - Segure a faixa elástica atrás das costas, olhando para baixo, com as palmas das mãos voltadas para trás e braços próximos ao corpo.

2 - Inspire, girando os ombros para trás e a palma das mãos para frente. Mantenha, dessa forma, o olhar para frente.

3- Expire, voltando à posição inicial.



VISTA LATERAL



VISTA FRONTAL

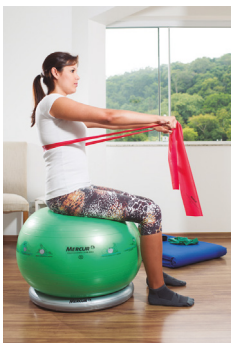


## FORTALECIMENTO DOS BRAÇOS

1 - Sentado na bola ou cadeira, mantenha a coluna ereta, passando a faixa ao redor do tórax, com os cotovelos flexionados e bem próximos ao corpo. Segure firmemente a faixa com a palma das mãos voltadas para cima.

2 - Inspire lentamente e, durante a expiração, estenda os cotovelos à frente, virando a palma das mãos para baixo.

3- Inspirando, volte à posição inicial.



## FORTALECIMENTO DE TRÍCEPS

1 - Sentado em uma bola ou cadeira (ou banquinho), posicione a faixa elástica em diagonal nas suas costas. Primeiramente, o braço esquerdo é posicionado acima da cabeça com a palma da mão voltada para frente e o braço direito abaixo, com a palma da mão voltada para trás (1).

2 - Com os cotovelos flexionados, segure firmemente a faixa. Inspire e, ao expirar, estenda os cotovelos, abrindo os braços na diagonal (2).

3 - Inspire novamente, retornando à posição inicial (1). Ao finalizar a série, repita os movimentos com o outro membro.



VISTA POSTERIOR



VISTA LATERAL



## FORTALECIMENTO DE BÍCEPS

1 - Sente-se sobre uma bola ou cadeira com a coluna ereta, colocando os pés paralelos e um pouco afastados sobre a faixa elástica. Segure a faixa, com o dedo polegar posicionado para cima e mantendo os cotovelos estendidos.

2 - Inspire e, durante a expiração, flexione os cotovelos, puxando as mãos na direção dos ombros (2).

3 - Inspire e retorne à posição inicial.



## FORTALECIMENTO DOS BRAÇOS

1 - Prenda uma das extremidades da faixa elástica ou peça que outra pessoa a segure firme. Sentado sobre uma bola ou banco, com a coluna ereta, mantenha os pés bem apoiados no chão e levemente afastados. Segure a faixa firmemente (com ou sem o auxílio de um puxador).

2 - O braço que segura a faixa deve estar posicionado à sua frente de forma que o punho esteja na linha do ombro oposto. O outro braço deve estar posicionado em suas costas (1).

3 - Inspire e, ao expirar, puxe a faixa, flexionando o cotovelo e girando o punho para cima, ao mesmo tempo em que gira o tronco para acompanhar o movimento do seu braço (2).

4 - Inspire e retorne à posição inicial (1).

5 - Ao finalizar a série, repita os movimentos com o outro membro.

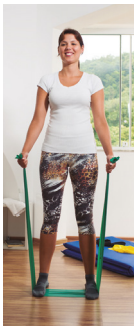


## FORTALECIMENTO DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

1 - Em pé sobre a faixa elástica, mantenha as pernas estendidas e levemente afastadas e a coluna bem ereta. Segure firme a faixa elástica com os braços estendidos e a palma das mãos voltadas para o seu corpo.

2 - Inspire e, durante a expiração, flexione os joelhos ao mesmo tempo em que eleva os braços estendidos à frente, até a linha dos ombros. Mantenha o abdome contraído e os pés sempre bem apoiados no chão.

3 - Inspirando, retorne à posição inicial.



VISTA LATERAL



VISTA FRONTAL

## FORTALECIMENTO DOS GLÚTEOS

1 - Na posição de quatro apoios, posicione o meio da faixa elástica bem esticada contra a sola de um dos pés, segurando as duas extremidades com as mãos.

2 - Inspire e, ao expirar, estenda completamente o joelho e o quadril, sentindo a resistência da faixa elástica. Mantenha sempre o abdômen contraído.

3 - Inspirando, retorne à posição inicial.

4 - Ao finalizar a série, repita os movimentos com o outro membro.

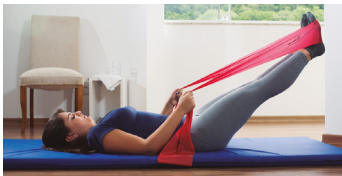
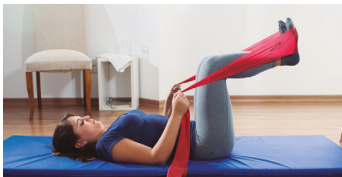


## **FORTALECIMENTO DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES**

1 - Deite-se de costas sobre uma superfície firme, flexione os joelhos e passe o meio da faixa elástica por baixo dos pés (cuidando para que fique bem aberta). Os joelhos devem estar alinhados aos ombros. Segure as extremidades da faixa uma em cada mão, mantendo os cotovelos próximos ao corpo e apoiados no chão.

2 - Inspire e, durante a expiração, estenda os joelhos para cima e para a frente.

3 - Inspire, retornando à posição inicial.



## FORTALECIMENTO DOS GLÚTEOS - PONTE

- 1 - Deite-se de costas sobre uma superfície firme, deixando os joelhos flexionados e os pés apoiados no chão.
- 2 - Posicione a faixa elástica sobre o quadril, segurando-a firme ao lado do corpo. Mantenha os braços sempre pressionados contra o chão.
- 3 - Inspire e, durante a expiração, eleve seu quadril lentamente com os glúteos contraídos.
- 4 - Inspire e retorne à posição inicial, recolocando vértebra por vértebra no chão.



## ALONGAMENTO DE POSTERIOR

1 - Deite-se de costas sobre uma superfície firme e plana, passando o meio da faixa por baixo do pé esquerdo. Eleve esta perna e mantenha o joelho direito flexionado com o pé apoiado ao chão. Segure a faixa com as mãos, de modo que os cotovelos fiquem estendidos em direção ao pé elevado.

2 - Puxe a faixa até seus cotovelos encostarem no chão, mantendo a perna estendida enquanto empurra o calcanhar para cima e os dedos do pé para baixo para alongar.

3 - Você precisa sentir os músculos da parte posterior da coxa e perna sendo alongados. Fique nesta posição por 30 segundos.

4 - Flexione o joelho, tire a faixa elástica e repita o alongamento com a perna direita.



## RELAXAMENTO FINAL

1 - Deite-se sobre uma superfície firme e plana, deixando os joelhos flexionados, pés e ombros bem apoiados ao chão.

2 - Segure a faixa elástica com os braços elevados, levemente abertos e estendidos.

3 - Ao inspirar, leve a faixa acima da sua cabeça em direção ao chão.

4 - Flexionando os cotovelos e expirando, puxe a faixa próximo à cabeça. Respire profundamente.

5 - Mantenha os braços nesta posição e, ao expirar, vire seus joelhos para o lado, tentando encostá-los no chão. Fique nesta posição por cerca de 3 respirações profundas. Ao inspirar, volte à posição inicial e, ao expirar novamente, vire seus joelhos para o outro lado.





## ALONGAMENTOS

Respire pausadamente durante o alongamento. Lembre-se de alongar os dois lados do seu corpo. Mantenha-se em cada posição por cerca de 10 segundos, de maneira que se sinta confortável.



# FAIXA ELÁSTICA PARA EXERCÍCIOS

VERSÁTIL | P



1,5 METRO



45 METROS

Apresentações em caixas de 1,5m e 45m.

COR	RESISTÊNCIA	FORÇA/PESO (	
		% DE ALO	
		50% (KG)	
AMARELA	SUAVE	1,1	
VERMELHA	MÉDIA	1,5	
VERDE	FORTE	1,9	
AZUL	EXTRA FORTE	2,3	
PRETA	FORTE ESPECIAL	2,7	
PRATA	SUPERFORTE	4,0	
DOURADA	MÁXIMA	5,1	

\*Os valores das forças informados são médias estabelecidas através de testes

# EXERCÍCIOS MERCUR

## PRÁTICA

- Menos talco e toque macio.
- Aroma neutro.
- Em látex natural: excelente elasticidade e capacidade de manter a sua resistência original. Fonte renovável.
- 1,5 metro de comprimento, mais possibilidades de exercícios.
- Resistência impressa na faixa.
- Resistências diferenciadas por cores: sistema progressivo.

(KG) CORRESPONDENTE AO ALONGAMENTO (%)

ALONGAMENTO NO COMPRIMENTO DA FAIXA

100% (KG)	150% (KG)	200% (KG)
1,5	1,8	2,1
2,0	2,5	2,8
2,6	3,0	3,5
3,1	3,6	4,2
3,9	4,8	5,6
5,5	6,9	8,0
7,4	9,0	10,7

. Podem acontecer pequenas variações de acordo com a espessura da Faixa.



**MERCUR**   
*Desde 1924*

[WWW.MERCUR.COM.BR](http://WWW.MERCUR.COM.BR)