



E-BOOK INSTALAÇÃO TECIDO

# *Aerial Yoga*

Apresentado por: Clarissa Brittes  
Vem Voar Studio

# Índice

Ferramentas .....	3
Instalação estrutural p/ tetos de concreto .....	6
Instalação estrutural p/ ganchos de rede.....	9
Instalação estrutural p/ vigas de madeira c/ furo.....	12
Conexão entre Instalação e Kits de Tecido.....	15
Instalação p/ vigas c/ espaço pronto.....	18
Montagem de Kits de Tecido.....	21
Organizadores.....	23
Redes Sociais.....	24
Contatos.....	25

# Você vai precisar de

- 2 Chumbadores Parabold p/ instalar em concreto
- ou barra roscada 3/4 p/ viga de madeira c/ porca 3/4
- + 2 olhais 3/4
- ou 2 ganchos de rede com 4 parafusos sextavados cada (total 8) e chave de boca p/ apertá-los
- corda de algodão ou de polipropileno (recomendo 10 a 15mm)
- kit Aerial c/ tecido (2 argolas + 2 mosquetões c/ trava + 5 m de tecido Liganete 80 a 100% poliamida)



# A instalação se divide em:

- **ESTRUTURAL:** Suportes adaptados à sua estrutura (teto ou viga - se for gesso tem que abrir janelas nele até o concreto)
- **CONEXÃO:** Colocação de cordas p/ serem acopladas ao seu suporte ou à sua estrutura pronta (no caso de vigas livres)
- **KIT TECIDO:** Instalação do tecido (kit acoplado na corda)

INSTALAÇÃO ESTRUTURAL

**P/ TETOS DE CONCRETO**

# VOCÊ VAI UTILIZAR 3 OBJETOS:



## CHUMBADOR PARABOLD

Esse parafuso abre dentro do concreto quando você aperta a porca. A parte que está embaixo é a que é colocada no teto. A bitola varia. Costumo utilizar a 3/4. Você vai precisar de dois desses por tecido.



## PORCA DE OLHAL

Essa porca é colocada na parte do Parabold que fica pra fora. A bitola dela deve ser a mesma do chumbador. Costumo utilizar a 3/4. P/ maior segurança, sugiro a utilização de uma cola trava rosca.



## PORCA

Você vai precisar colocar depois do olhal, se sobrar espaço. Ela já vem no Parabold.

# Como instalar

## 1. FURAR O TETO EM DOIS PONTOS

A distância é de 45cm entre um ponto e outro, mais ou menos a distância dos ombros. Você vai precisar de uma furadeira de impacto, ou pode tentar colocar na opção martetele da sua furadeira. Se a broca for de vídia, mais fácil pra você.

## 2. INSERIR PORCA DE OLHAL NO PARABOLD

Verifique o tamanho do parafuso que sobrou para fora do concreto. O ideal é a rosca ficar apertada bem rente. Utilize uma cola trava rosca vermelha para poder acompanhar se sua instalação continua ok ou se a rosca cedeu.

## 3. INSIRA PORCA CESTAVADA ABAIXO DA PORCA DE OLHAL

Na parte que sobrar do parafuso, insira a porca sextavada e a aperte com uma chave de boca. Se não sobra parafuso, dispense a colocação dessa porca.

INSTALAÇÃO ESTRUTURAL

# **P/ TETOS DE CONCRETO**

C/ GANCHOS DE REDE

# VOCÊ VAI UTILIZAR:



## GANCHOS DE REDE

Essa é uma opção mais econômica pra quem quer fazer instalação em casa. Pode dar uma impressão de que não é seguro pois ele fica aberto, mas é o mesmo que uma rede, pesa pra baixo. Ou seja, o tecido não vai sair voando. Você sempre pode bater com o martelo pra apertar um pouco mais a saída. Você vai precisar de dois ganchos desse por tecido.



## PARAFUSO SEXTAVADO

Cada gancho leva quatro parafusos. Então você precisa de oito desses, mais as buchas com mesma bitola. Recomendo 8mm.

# Como instalar

## 1. COLOCAR OS GANCHOS NO TETO

A distância entre os ganchos deve ser de aproximadamente 45cm. Lembrando que, quanto maior o pé direito, mais balanço das cordas e, assim, pode ser necessário afastar um pouco mais. Cada gancho requer quatro furos, mas pode ser que você encontre alguns que necessitem de apenas dois.

## 2. INSERIR PARAFUSOS SEXTAVADOS

Em cada furo vai um parafuso. Os sextavados são mais fortes e é possível apertá-los mais, pois você utilizará uma chave de boca ao invés de uma chave de fenda.

## DICA

Você pode iniciar os furos com uma bitola menor e só depois utilizar a broca 8mm. Assim você terá mais firmeza para fazer o furo maior. A broca vídia é mais adequada para o teto pois normalmente ele será de concreto / laje.

INSTALAÇÃO ESTRUTURAL

**PARA VIGAS**

# VOCÊ VAI UTILIZAR ESSES OBJETOS:



## BARRA ROSCADA

Para atravessar uma viga de madeira, você vai precisar de uma barra roscada inteira p/ que possa serrá-la de acordo com o tamanho da sua viga. A bitola tem que ser a mesma do seu olhal. Indico que seja 3/4, mas pode ser outra, desde que esteja de acordo com a medida do olhal.



## PORCA E RUELA

Observe a bitola da barra roscada para que roela e porca estejam de acordo. Você vai precisar de duas pra prender por cima e, dependendo do espaço que sobra, mais uma pra parte de baixo.



## PORCA DE OLHAL

Insira o olhal na parte de baixo da viga. Ele deverá ter a mesma bitola da barra. Recomendo 3/4.

# Como instalar

## 1. INSTALAR BARRA ROSCADA NA VIGA

Meça sua viga de um lado até o outro e corte a barra roscada de forma que sobre cerca de 3cm p/ cima e de 4 a 5cm p/ baixo. Fure a viga verticalmente e insira a barra. Se tiver acesso ao piso superior faça o processo pelo andar de cima. Se não, terá que ser debaixo p/ cima. Após fazer os furos (dois) com uma distância de aproximadamente 45cm entre um e outro, atravesse uma barra em cada furo.

## 2. INSERIR PORCA E RUELA NA BARRA ROSCADA

Do outro lado da viga, na parte de cima, ou mesmo acima do piso superior (se houver), você vai utilizar a roela e a porca para prender a barra. Pode aplicar também uma cola veda rosca por segurança. Primeiro insira a roela e por fim a porca.

## 3. INSERIR OLHAL NA BARRA ROSCADA

Aplique veda rosca também nessa região e, se sobrar espaço na barra, você pode reforçar com mais uma porca sextavada na parte de dentro do olhal. Cuide para que ela não aperte a corda.

CONEXÕES

**CORDAS E NÓS**



# Cordas

## COMO ESCOLHER

Existem vários tipos possíveis de cordas. Você pode utilizar cordas mais finas, se quiser economizar, ou mais grossas. Pela minha experiência, as muito finas funcionam, mas, caso tenham atrito com o gancho, olhal, viga ou mosquetão podem ir se desgastando e, sendo mais finas, poderia ser um risco romper (embora nunca tenha visto isso acontecer).

As muito grossas são mais difíceis de manipular: os nós ficam muito grandes, o mosquetão acaba mudando de nível com menos agilidade pois passa muito rente à corda e, às vezes, até pode enganchar na corda e puxar fios rompendo pedaços dela (e isso já vi acontecer).

Prefira, então, cordas que tenham entre 10 e 15mm. Elas podem ser de algodão ou polipropileno.



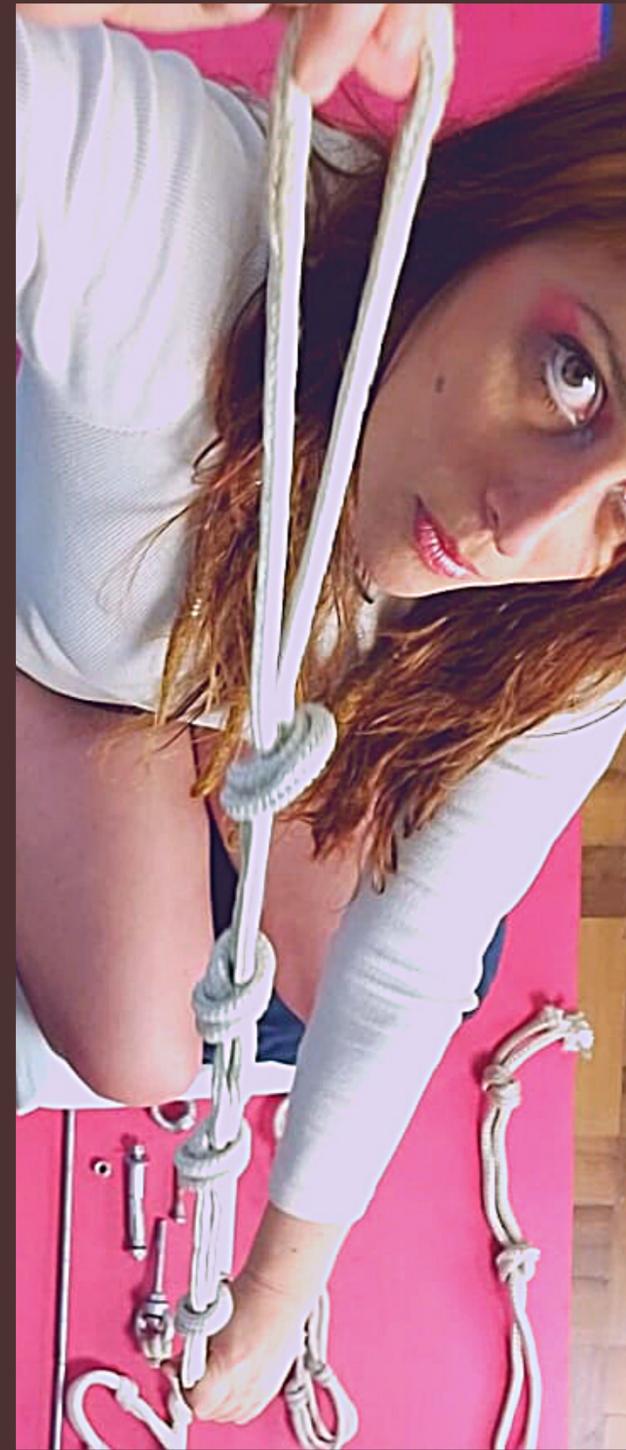
# Os nós



Nó de aselha simples c/ corda dobrada ao meio



aprox. um palmo de distância entre eles

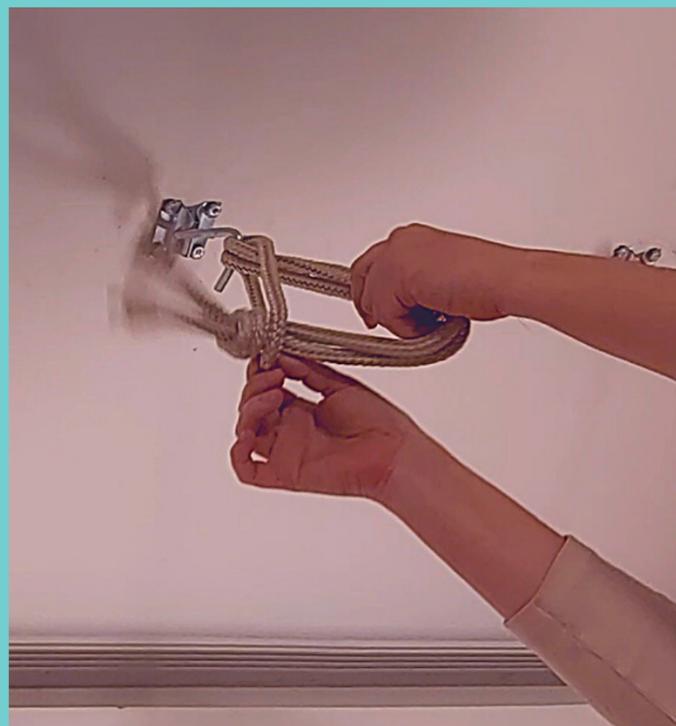


Até o fim da corda

# Prendendo a corda na estrutura



Passe a corda por dentro do olhal e a ponta dela por dentro da própria corda



Passe a corda por dentro do gancho e a ponta dela por dentro da própria corda



Passe a corda por cima da viga e depois por dentro dela mesma. Pode passar a corda por dentro de um pedaço de mangueira para evitar o atrito

ACOPLANDO O KIT DE TECIDO

**MONTAGEM FINAL**



# Tecidos

## COMO ESCOLHER

O tecido utilizado é o ligante de 80 a 100% poliamida. Quanto mais poliamida, menos elástico ele é. As fabricações de tecido são muito variáveis. É difícil precisar se o que você vai encontrar em uma loja vai servir bem pro que você precisa. Levo comigo aqui anos de erros e acertos.

Dito isso, é importante que você saiba que é possível que você tenha todas essas informações organizadas aqui e que mesmo assim não se adeque ao tecido que encontrar. Na internet, tem de tudo - inclusive os tecidos de paraquedas que têm zero elasticidade. Não recomendo muito utilizar esses: são mais curtos, não permitem variações acrobáticas sem alças e impedem algumas posturas pra se fazer dentro do tecido.

Quanto às fabricações, algumas mantêm uma linearidade de elasticidade em relação às cores, outras variam enormemente de elasticidade conforme pigmentação. Normalmente tecidos mais claros são elásticos demais. Entretanto, sem conhecer o fornecedor, o resultado é imprevisível.

Na foto ao lado, podem ver a diferença de elasticidade entre o tecido azul e o branco. Algumas pessoas utilizam qualquer malha. Isso é complicado também, pois algumas desfiam fácil, cedem fácil, não suportam o peso do corpo.



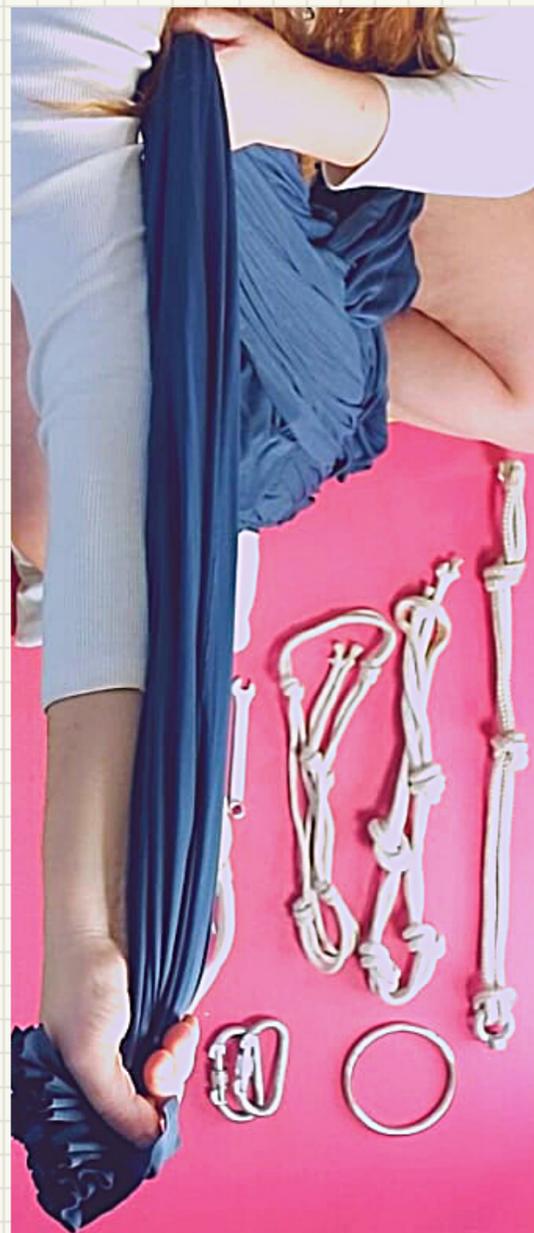
# MONTAGEM DO TECIDO NA ARGOLA:



1. Faça pequenas dobras na ponta do tecido, de forma que toda ponta fique alinhada.



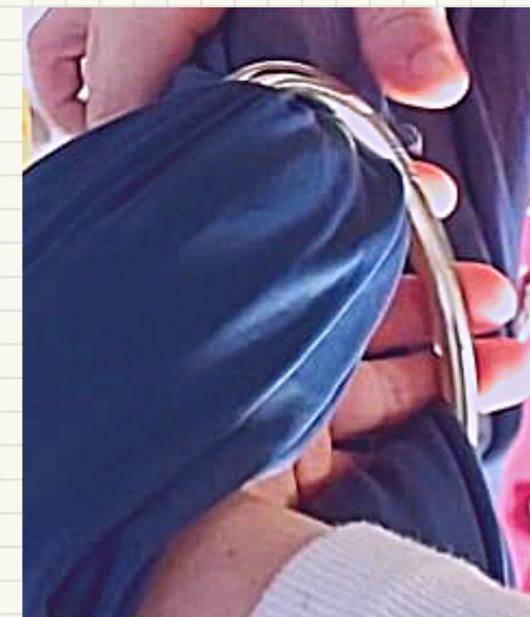
2. Depois de dobrar toda ponta de um lado do tecido, segure o "buquê" por baixo para não soltar.



3. Meça a distância de um braço p/ um pé direito mediano (pensando que pode variar entre 3 a 5 metros e, assim, você ajusta o tamanho da corda e do tecido,



4. Segure o tecido na distância em que mediu e passe por dentro da argola. A mão passará por dentro dessa alça que se forma.



5. Ao invés de segurar diretamente na direção da argola p/ onde sua mão aponta, siga até o outro lado p/ segurá-la por baixo.



6. Puxe o tecido com as pontas juntas p/ apertar o nó e permita que o nó passe p/ o outro lado da argola.



7. Nó pronto



# Tudo pronto pra VOAR

Coloque o mosquetão na argola e depois prenda-o num dos pontos da corda. Você terá os nós p/ regular a altura mais pra baixo ou mais pra cima.

O tecido vai ser preso em dois pontos, formando um "U". A altura dele deve ser abaixo das suas cristas ilíacas quando você o segura com as duas mãos na distância dos ombros, empurrando-o p/ baixo enquanto você está na ponta dos pés.

Se a altura não funcionar com a regulagem dos nós, talvez você tenha que refazer o nó do tecido. Se ficar curto, terá que soltar mais e, se ficar comprido, subir mais (sobrando mais tecido na ponta).

# VEM VOAR STUDIO & CLARISSA BRITTES

## VEM VOAR STUDIO

É um Studio especializado em Yoga, com atravessamentos contemporâneos inspirados em Arte, Acrobacia, Educação Somática e Pedagogia.

Oferece aulas regulares, em vídeo e cursos de formação presenciais e on-line.

## CLARISSA BRITTES

É performer e arte-educadora, especializada em Dança e em diversas técnicas de Yoga.

Estudou, ainda, BMC em Berlim e Direção de Arte em Londres.

Com isso, possui conhecimentos aprofundados em Vinyasa Yoga, Tantra Yoga, Yoga Kids, Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Acro Yoga, Aerial Yoga e Yoga Somático, entrelaçando tais conhecimentos nos cursos de formação que fundou: Vem Voar Aerial Yoga e Yoga Contemporâneo

## VEM VOAR AERIAL YOGA

A Formação em Aerial Yoga Vem Voar é um diferencial da prática de Yoga. Oferecemos um conteúdo com 300 posturas com tudo que você precisa saber sobre a técnica, desde o nível mais iniciante até o mais avançado. Você receberá treinamento reforçado e completo para aprofundar-se na técnica e para ministrar aulas.

<https://vemvoarstudio.com.br/formacao-yoga/formacao-aerial-yoga-vem-voar/>

## CONSULTORIA P/ INSTALAÇÕES

Com experiência em instalações diversas, Clarissa Brittes oferece apoio p/ dúvidas mais aprofundadas em relação à instalação de forma direcionada à questão do seu espaço.

Também é possível adquirir Kits de Aerial Yoga prontos e com a garantia de que serão apropriados.

P/ mais informações, contate no link abaixo:

<https://wa.me/5511941220537>  
ou whats apps 51 981467899  
11 941220537

# SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



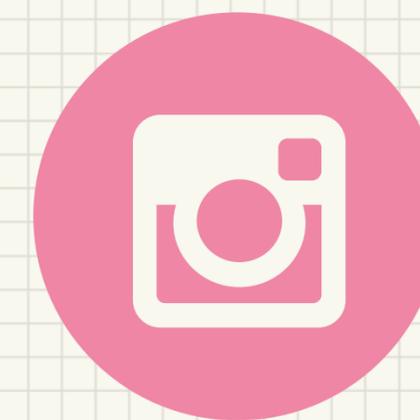
FACEBOOK

<https://www.facebook.com/vemvoarstudio/>



YOUTUBE

<https://www.youtube.com/c/VemVoarYogaComClarissaBrittes>



INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/vemvoarstudio/>  
[https://www.instagram.com/clarissa\\_brittes/](https://www.instagram.com/clarissa_brittes/)

# Informação de Contato

## WEBSITE

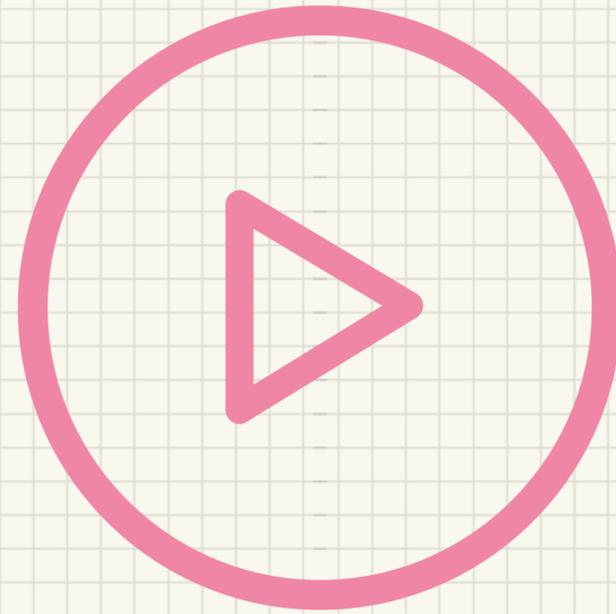
<https://vemvoarstudio.com.br/>

## TELEFONE E WHATS APP

(11) 941220537 / (51) 981467899

## E - MAIL

[vemvoar.contato@gmail.com](mailto:vemvoar.contato@gmail.com)



## OPÇÃO EM VÍDEO

Se preferir, assista o vídeo no YouTube