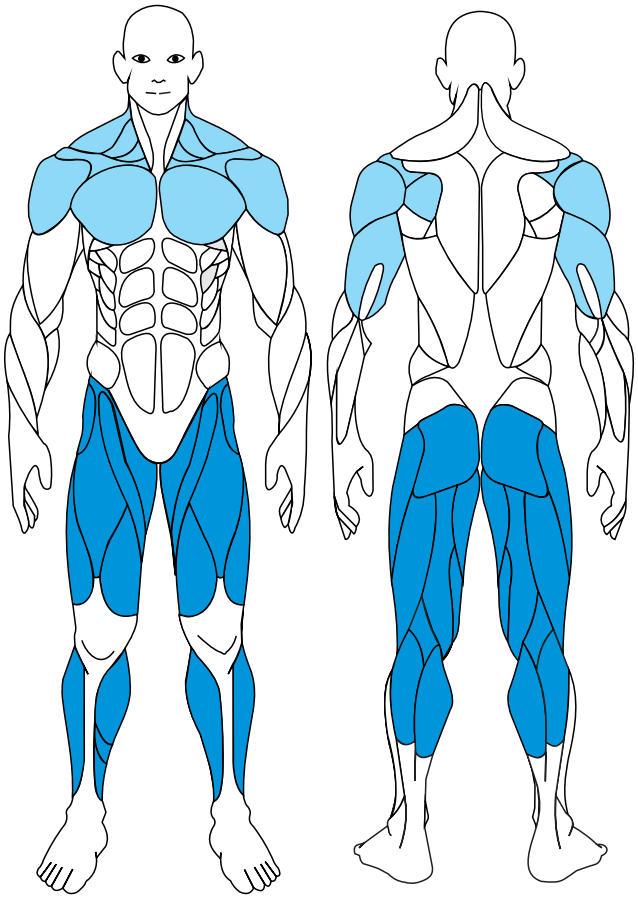
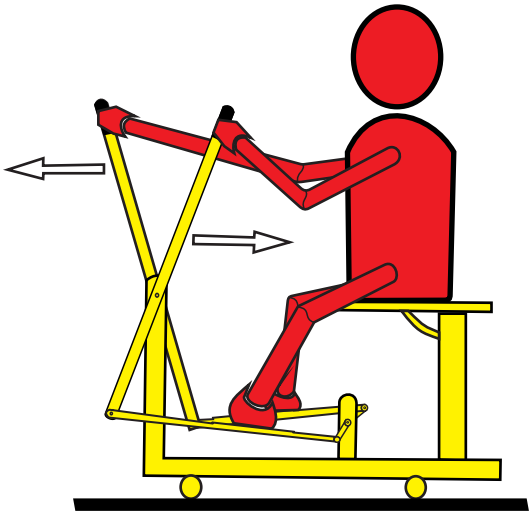
Bicicleta Elíptica

Melhora a capacidade cardiorrespiratória, cardiovascular e a resistência muscular dos membros inferiores



Musculatura Principal

Musculatura Secundária



Modo de utilização

comece com uma série de 15 minutos e vai aumentando gradativamente desde que orientado por profissionais da educação física

* Toda prática de atividades físicas deve ser avaliada por um profissional da educação física.