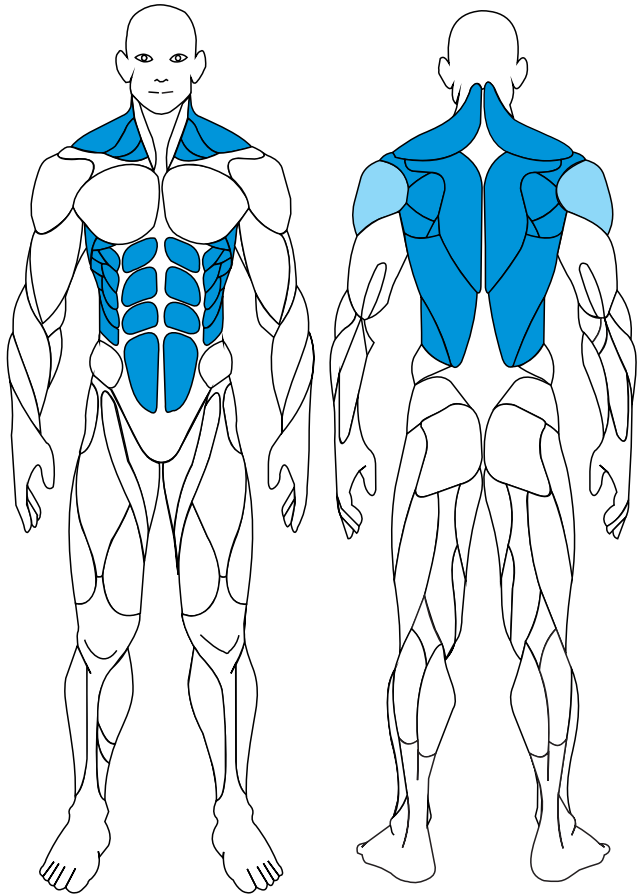


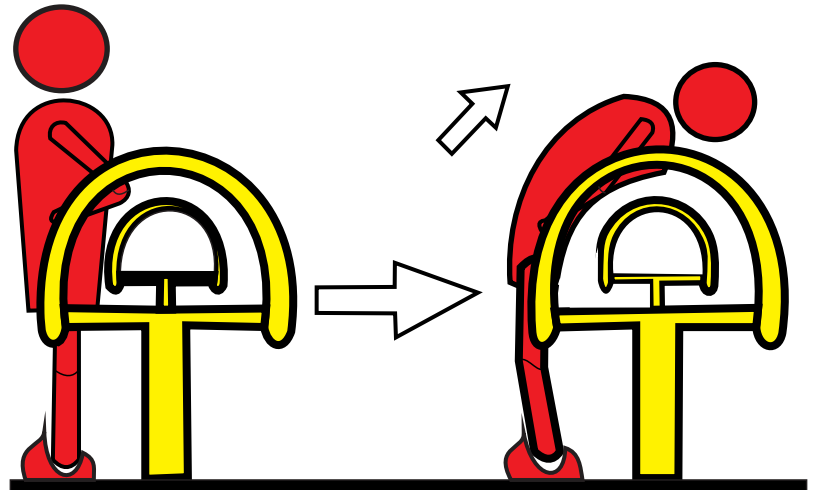
Extensor Lombar

Alongamento da lombar, abdômen e do peitoral



 Musculatura Principal

 Musculatura Secundária



Modo De Utilização

Apoiar as costas no equipamento segurando firme as mãos e alongando-se para trás

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