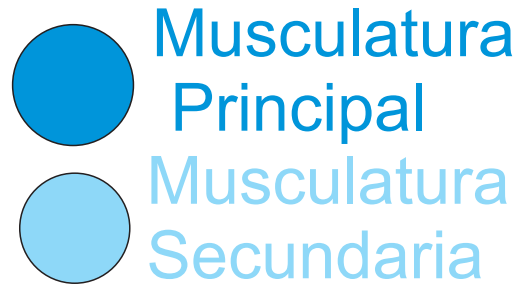
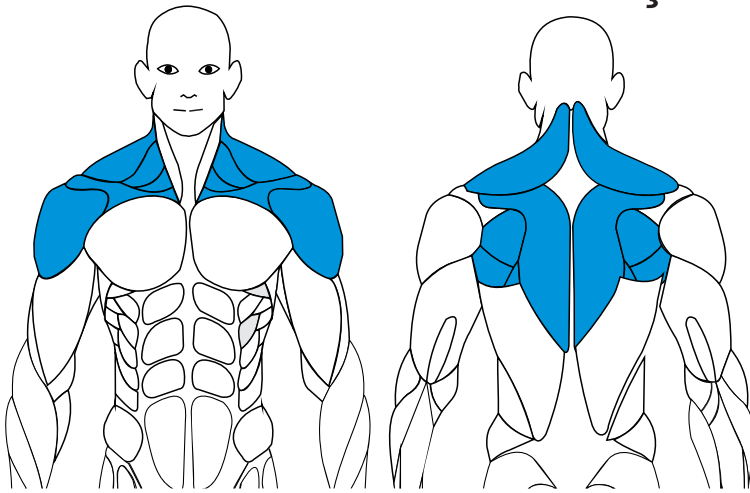


Rotação Diagonal

Melhora a flexibilidade e mobilidade da articulação dos ombros

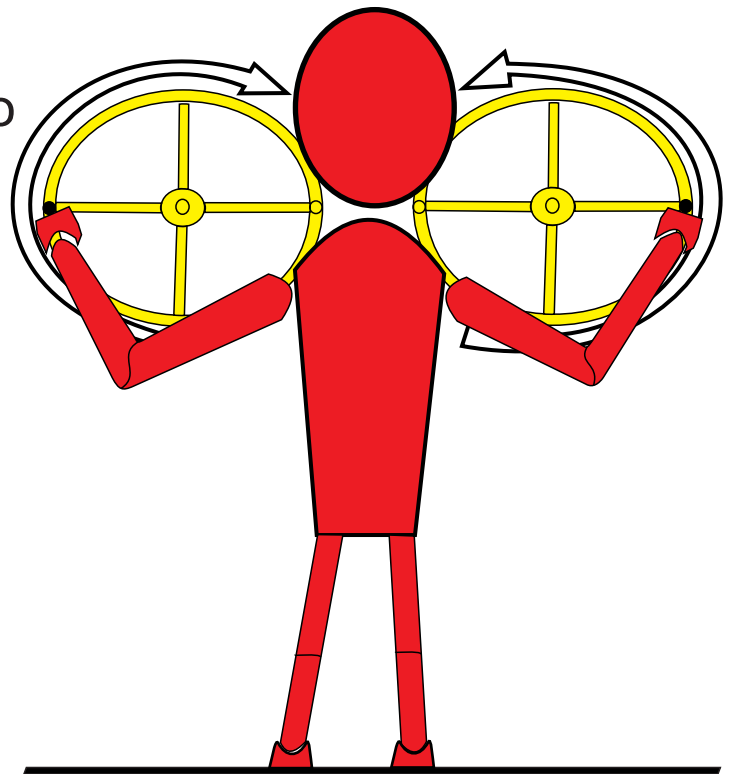


Modo de Utilização

3 Séries de 10 repetições

Pause 1 minuto entre cada série

Mantenha a coluna reta e pernas alinhadas na largura do quadril



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