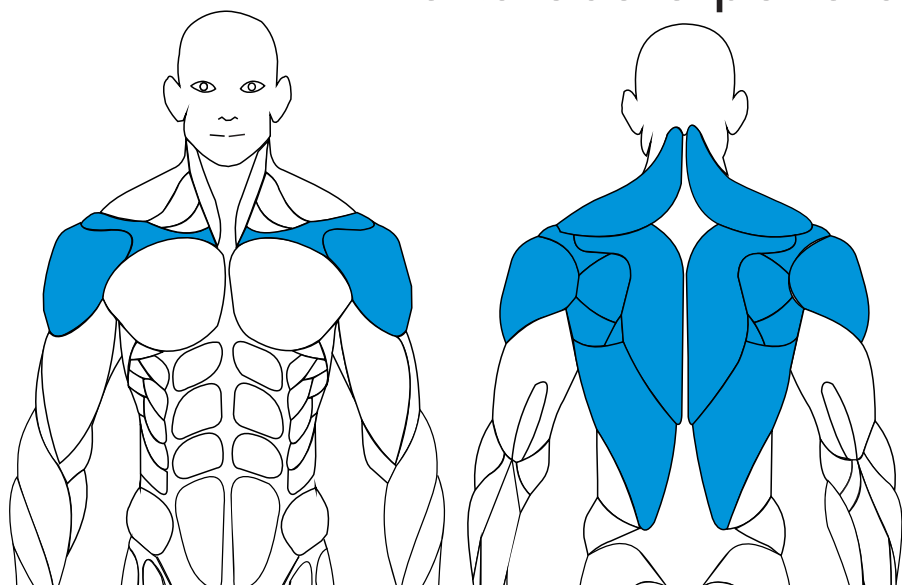
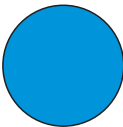





# Voador Peitoral com Dorsal

Aumenta a resistência muscular e fortalece o peitoral e costas

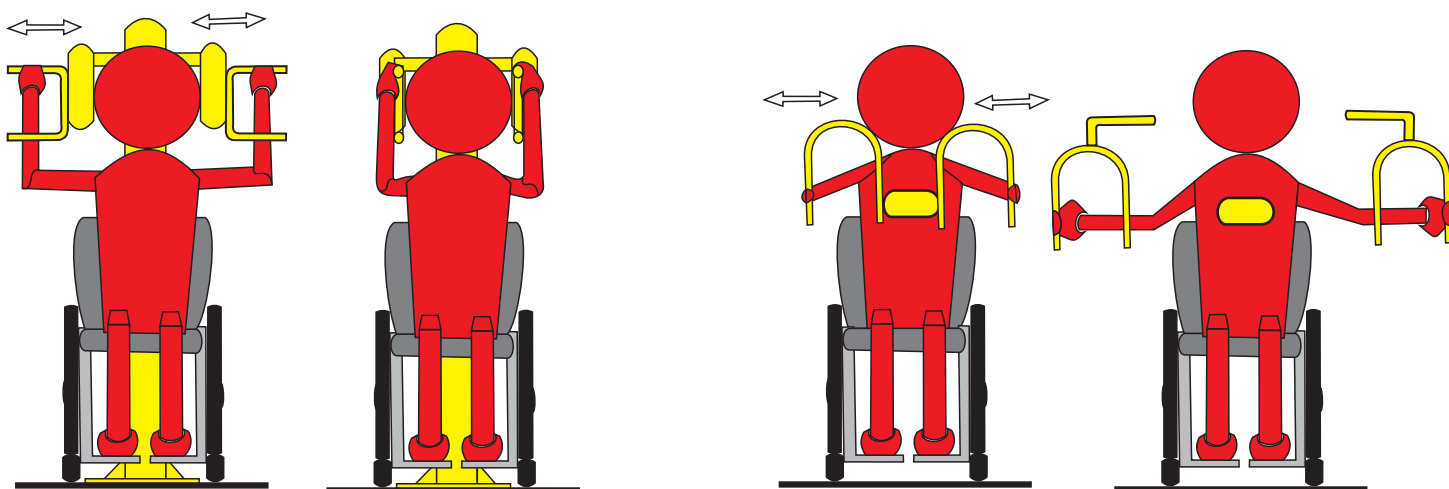


 Musculatura Principal  
 Musculatura Secundaria

## Modo de utilização

3 Séries de 10 repetições

Fazer pausa de 1 minuto entre séries



Ficar de costa para o equipamento

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