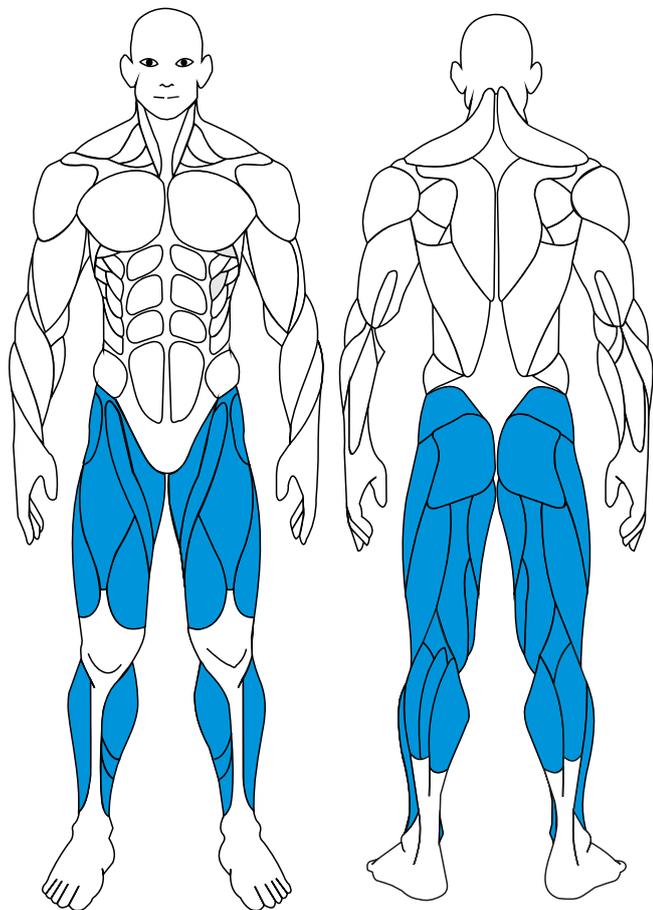


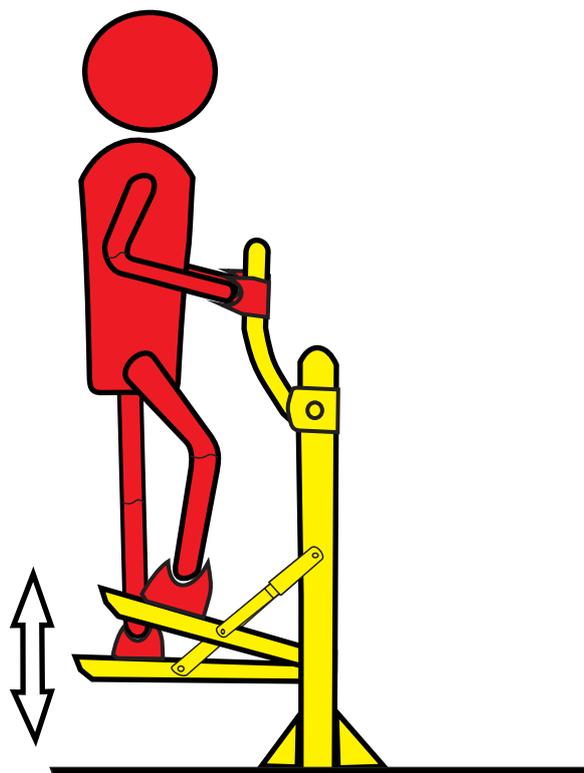
Simulador de Escada

Melhora a capacidade cardiorespiratória, cardiovascular, o equilíbrio e fortalece os membros inferiores



Musculatura Principal

Musculatura Secundária



Modo de Utilização
30 repetições contínuo

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