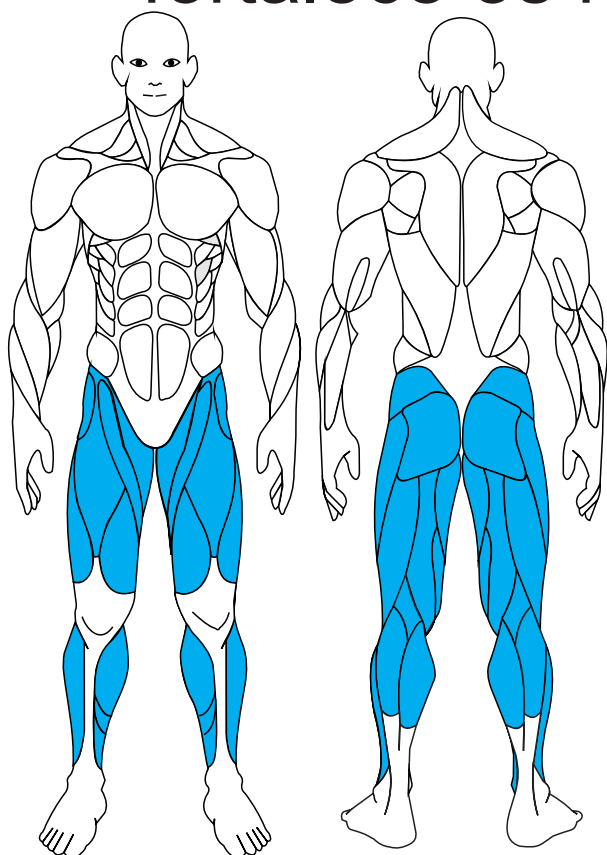


Pressão de Pernas

Aumenta a resistência muscular e fortalece os membros inferiores



 Musculatura Principal

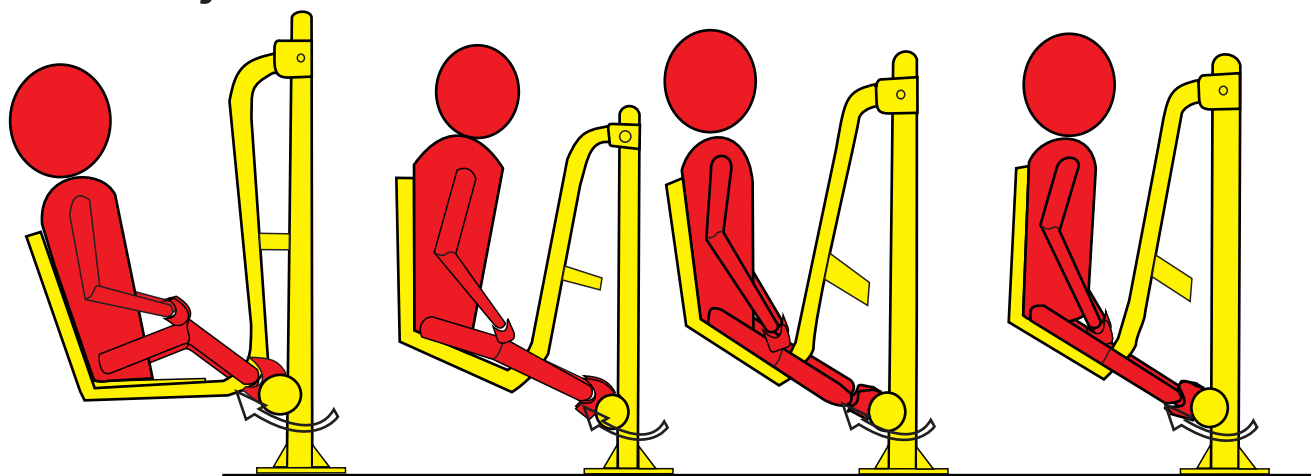
 Musculatura Secundária

Modo de Utilização

3 Séries de 10 repetições

Descanse 1 minuto entre séries

Ao exercitar as coxas, evite estender o joelho até o final



Coxa

panturrilha

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