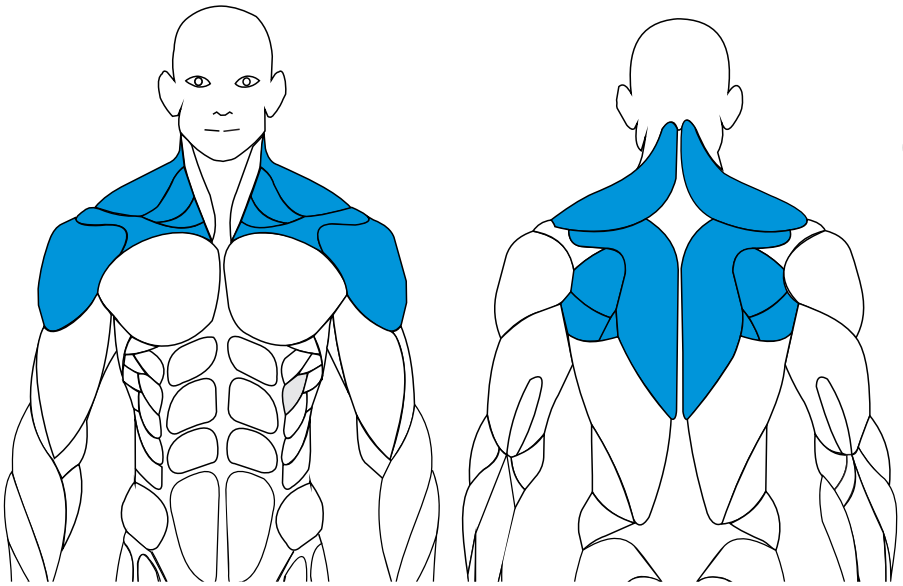
Rotação Vertical

Melhora a flexibilidade e mobilidade
da articulação do ombro

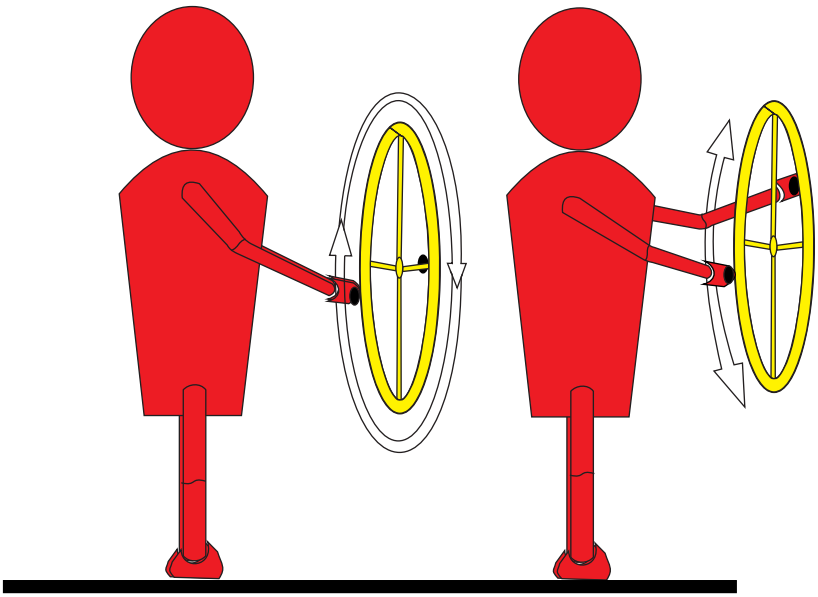


Musculatura Principal

Musculatura Secundaria

Modo de Utilização

fazer séries com 20 giros em cada sentido
Primeiro com um braço de cada vez, depois com o dois.
Fazer pausa de 1 minuto entre séries.



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