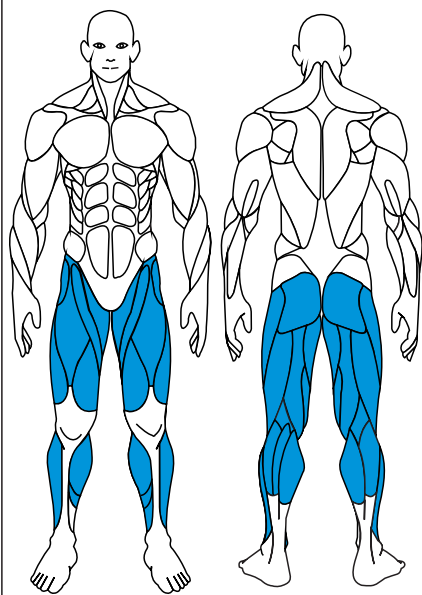
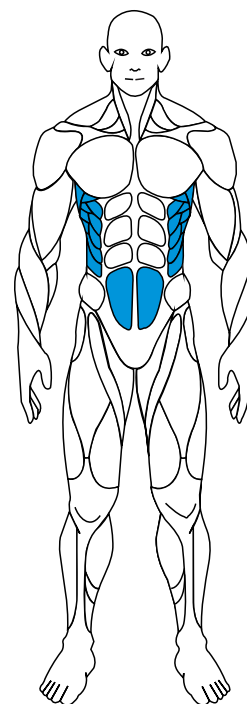


Surf com pressão de pernas

Fortalece a musculatura lateral do abdômen e aumenta a resistência muscular, fortalece os membros inferiores

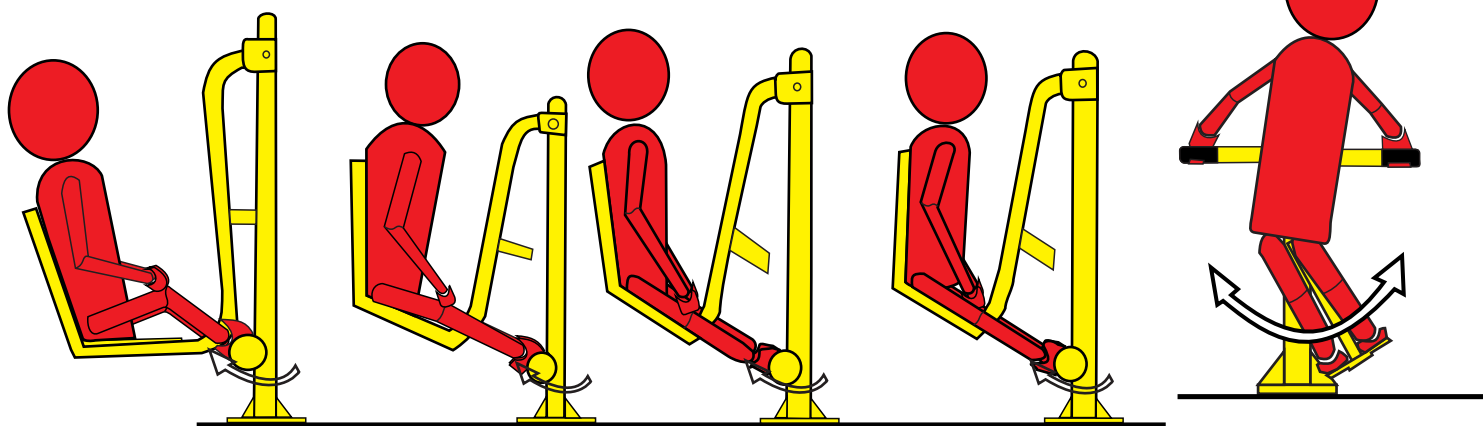


Musculatura Principal
Musculatura Secundária



Modo de utilização

3 Séries de 10 repetições Fazer pausa de 1 minuto entre cada série



Coxa

panturrilha

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