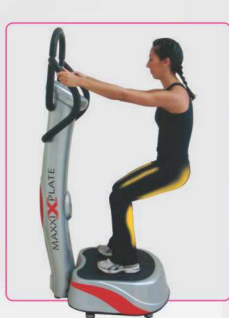


MAXXI X PLATE

Treinamento de Força



POSTURA BÁSICA



AGACHAMENTO



EXTENSÃO
BRAÇOS/PERNAS



SUSTENTAÇÃO COM
ANTEBRAÇOS



PONTE



AFUNDO



PANTURRILHAS



TRÍCEPS



FLEXÃO DOS BRAÇOS



BÍCEPS



REMADA



OMBROS



ELEVAÇÃO
FRONTAL



ELEVAÇÃO
LATERAL



ABDOMINAL
DEITADO



ABDOMINAL
PRANCHA



ABDOMINAL
LATERAL



ABDOMINAL
SENTADO

Alongamento



POSTERIOR DE COXA



QUADRÍCEPS



PANTURRILHAS



INTERNO DE COXA



OMBROS



PEITORAL

Massagem



PANTURRILHAS



BRAÇOS



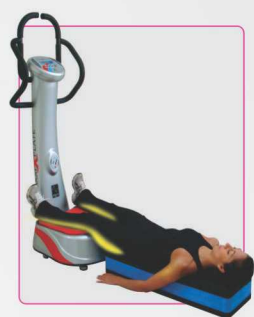
QUADRÍCEPS



INTERNO DE COXA



CULOTE / LATERAL COXA



POSTERIOR

Relaxamento



BRAÇOS



COSTAS INFERIOR



COSTAS SUPERIOR



POSTERIOR

ATENÇÃO!

Consulte um médico antes de iniciar seus exercícios. Se você sentir dores, fraqueza, falta de ar, tontura, pare o exercício imediatamente.