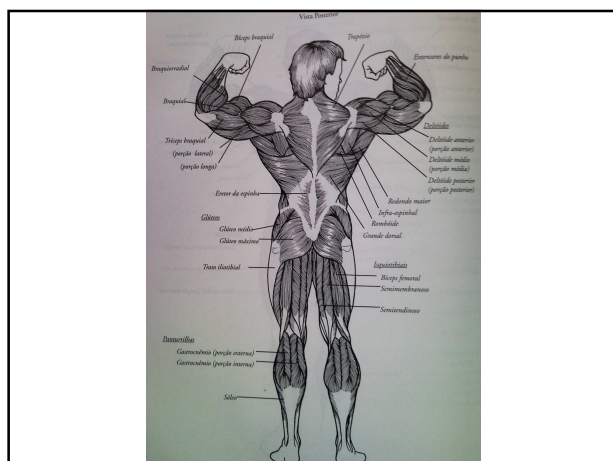
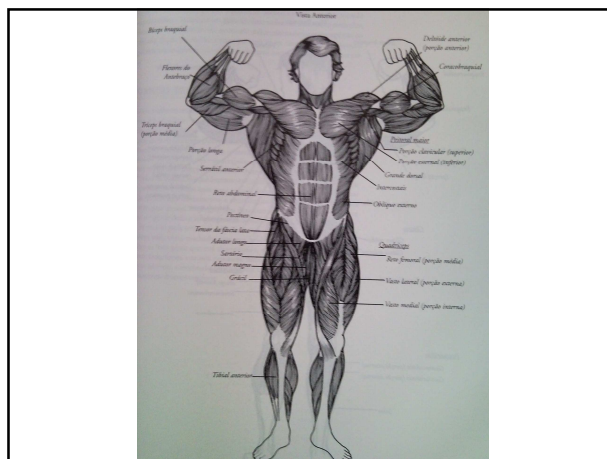
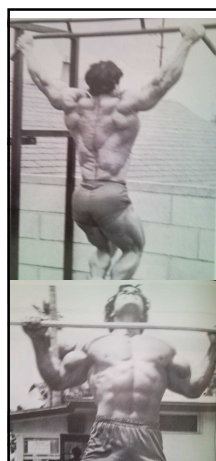


EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO

BÁSICOS

PEITORAL
SUPINO RETO

- Peitoral maior parte esterno costal (medial)
- Descer a barra na direção do esterno até que toque a região peitoral.
- Subir a barra até a extensão dos cotovelos (sem travar a articulação) e sem descanso.

Costas
Barra Fixa

- Grande dorsal, trapézio porção inferior, romboíde e redondo maior.
- Pegada na barra pronada e afastada.
- Subir (adução dos ombros e flexão de cotovelos) até o queixo ultrapassar a altura da barra.
- Retornar a posição inicial e sem descanso repetir o movimento.

Costas
Remada Cavalo (ou curva)

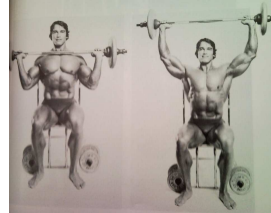
- Grande dorsal, deltóide feixe posterior, trapézio (parte transversa).
- Pegada na barra pronada na largura dos ombros, manter o tronco estabilizado e inclinado à frente, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente.
- Tracionar a barra na direção da cicatriz umbilical e retornar a posição inicial

Ombro/Trapézio Remada alta



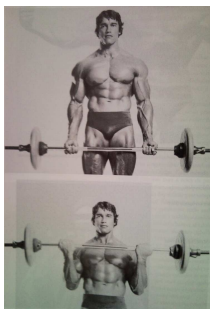
- Trapézio porção superior e média.
- Deltóide parte acromial (porção média).
- Em pé com os joelhos levemente flexionados, pegada na barra pronada na largura dos ombros.
- Realizar abdução do ombro, somada à flexão do cotovelo e no final do movimento à elevação da escápula.
- O movimento termina quando a mão atingir a altura da clavícula.
- Retorne a posição inicial sem descanso.

Ombro/deltóide Desenvolvimento Frente



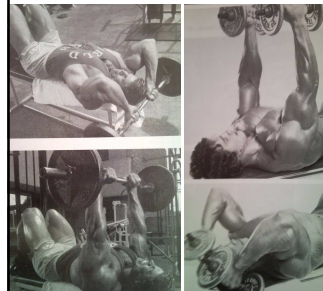
- Deltóide parte acromial (porção média) e clavicular (feixe anterior).
- Pegada pronada um pouco mais afastada que a largura dos ombros.
- Realizar abdução dos ombros e extensão dos cotovelos.
- Retornar a posição inicial sem descanso.

BRAÇO/BICEPS Rosca Direta



- Bíceps braquial (cabeça curta e longa) Braquial e Braquiorradial.
- Em pé com os pés afastados na largura dos ombros
- Joelhos levemente flexionados
- Pegada supinada na largura dos ombros
- Realizar a flexão dos cotovelos até o seu limite retornando a posição inicial sem descanso.

BRAÇO/TRÍCEPS TRÍCEPS TESTA



- Tríceps braquial (porção media e longa)
- Com halter, vasto lateral do tríceps.
- Pegada pronada e fechada.
- Sem movimentar os braços, flexionar os antebraços até a altura da testa.
- Fazer a extensão dos cotovelos até a posição inicial sem descanso.

BRAÇO/ANTE-BRAÇO ROSCA INVESA



- Bíceps braquial, Braquiorradial, Extensor radial do carpo (longo e curto).
- Em pé com os pés afastados na largura dos ombros.
- Joelhos levemente flexionados
- Pegada pronada na largura dos ombros
- Realizar a flexão dos cotovelos até o seu limite retornando a posição inicial sem descanso.

PERNA/COXA ANTERIOR AGACHAMENTO LIVRE



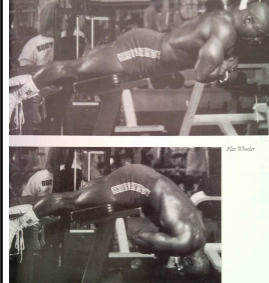
- Quadríceps (Vasto lateral - intermédio - medial, reto da coxa)
- Glúteo médio e maior
- Afastamento dos membros inferiores um pouco maior que a largura dos ombros.
- Ponta dos pés voltada para lateral.
- Barra apoiada na região superior do trapézio, com uma pegada mais afastada que os ombros e olhar fixo para o horizonte.
- Agachar até formar um ângulo de 90° nas articulações do joelho.
- Retornar estendendo o quadril, joelhos e tornozelos, até a postura ereta.

PERNA/COXA POSTERIOR E LOMBAR LEVANTAMENTO TERRA



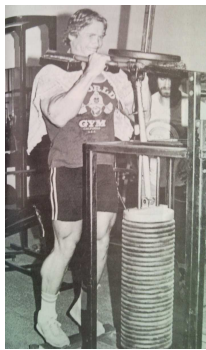
- **PERNAS ESTENDIDAS:** Posteriores de coxa (isquiotibiais = bíceps femoral, semimembranoso e semitendinoso) e glúteo máximo.
- **PERNAS FLEXIONADAS:** Reto femoral, vasto lateral e medial.
- Pés paralelos na largura dos ombros, pegada na barra com uma das mãos em pronação e outra em supinação, joelhos fixos (pernas estendidas) flexione o tronco com as costas retas até que ela esteja paralela ao chão, barra estendida no comprimento dos braços.
Fique ereto novamente, puxe os ombros para trás e estenda o tronco pra fazer com que os eretores da coluna contraiam-se completamente.

LOMBAR BANCO DE LOMBAR



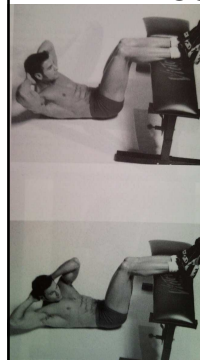
- Grupo eretor da coluna vertebral e glúteo máximo.
- Com o quadril apoiado e os pés fixados no apoio do aparelho, realizar a flexão do tronco até um ângulo de 90° na articulação do quadril.
- Estender o quadril e coluna até ficar com o corpo na posição horizontal.

PERNA/PANTURRILHA FLEXÃO PLANTAR EM PÉ



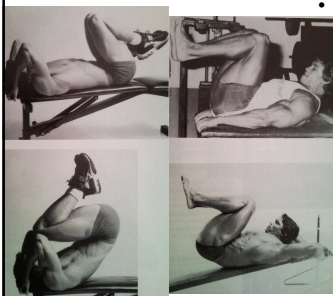
- Gastrocnêmio (cabeça lateral e medial) e Sóleo.
- Posição em pé com barra apoiada nos ombros.
- Coluna ereta e as articulações do joelho e quadril estendidas.
- Flexionar os tornozelos até que os calcanhares fiquem abaixo da linha dos dedos.
- Elevar o tronco o mais alto possível.

ABDOME SUPRA-UMBILICAL



- Reto abdominal (parte supra-umbilical). Oblíquo externo (com a rotação)
- Deitado em decúbito dorsal, com joelhos flexionados (aproximadamente 90°), dedos das mãos entrelaçados atrás da cabeça
- Realiza a flexão da coluna (torácica) até o músculo abdominal atingir contração total (+ou- 40°).
- Volte até as escápulas estarem novamente em contato com o solo

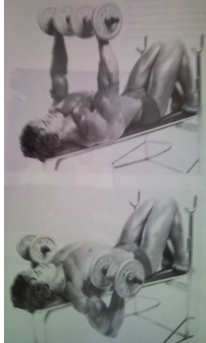
ABDOME INFRA-UMBILICAL



- Enfatiza os abdominais Infra-umbilicais.
- Deite-se de costas e e segure para apoiar-se.
- Flexione o joelho e traga-os em direção à face o máximo possível sem elevar o quadril do banco.
- A partir dessa posição, traga os joelhos o mais próximo da face.
- Arredondando as costas, com o glúteo saindo do banco e comprimindo o abdome em direção à caixa torácica.
- Lentamente abaixe os joelhos até os glúteos encostarem novamente no chão. (não abaixe as pernas além desse ponto).

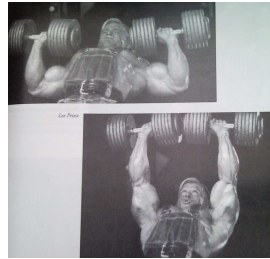
VARIANTES BÁSICOS

PEITORAL SUPINO RETO COM HALTER



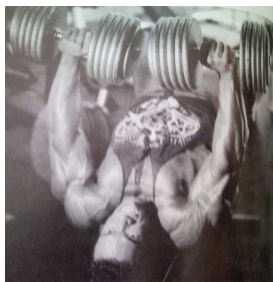
- Peitorais parte esterno costal (medial) e externo.
- Maior amplitude de movimento
- Deitado com os pés apoiados no banco.
- Abaixar os halteres em direção à região externa do peito o até onde a mobilidade articular permitir.
- Elevar os halteres para cima voltando a posição inicial.

PEITORAL SUPINO INCLINADO COM HALTER



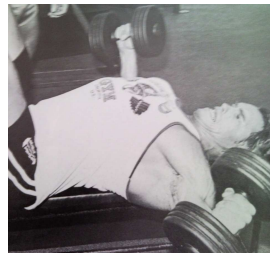
- Peitoral maior parte clavicular (superior).
- Descer os halteres no alinhamento das clavículas, até onde a mobilidade articular permitir.
- Subir a barra até a extensão dos cotovelos (sem travar as articulações) sem descanso.

PEITORAL SUPINO DECLINADO COM HALTER



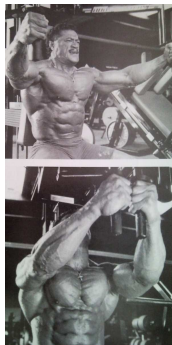
- Peitoral maior parte abdominal (inferior).
- Descer os halteres na direção do esterno até onde a mobilidade articular permitir.
- Subir a barra até a extensão dos cotovelos (sem travar as articulações) sem descanso.

PEITORAL CRUCIFIXO RETO



- Peitoral maior parte esterno costal (medial)
- Descer os halteres em abdução horizontal de ombros até onde a flexibilidade desta articulação permitir.
- Subir em adução dos ombros sem descanso.

PEITORAL CRUCIFIXO MAQUINA



- Peitoral maior parte esterno costal (medial).
- Maior amplitude de movimento possível, estirando os peitorais ao máximo, em extensão completa.
- Trazer os braços o mais próximo possível realizando uma contração isométrica adicional.

PEITORAL CROSS OVER/ALTO



- Peitoral maior médio (parte esterno costal) e interna.
- Em pé, segure os puxadores conectados aos cabos superiores, um passo levemente à frente, estenda o braço quase retos.
- Traga a mão para frente e para baixo, cotovelos levemente flexionados, sentindo os músculos peitorais se contraindo.

PEITORAL CROSS OVER/BAIXO



- Peitoral maior médio (intercostal) e inferior (parte abdominal) e interna.
- Em pé, segure os puxadores conectados aos cabos inferiores, um passo levemente a frente, estenda os braços quase retos.
- Traga a mão para frente e para cima, cotovelos levemente flexionados, sentindo os músculos peitorais se contraindo.

PEITORAL/TRICEPS MERGULHO NA PARALELA



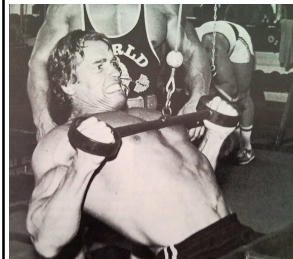
- Efeito similar ao supino declinado e secundariamente os tríceps.
- Quanto mais se inclina pra trás, mais trabalha o tríceps.
- Quanto mais se inclina pra frente, mais os peitorais.
- Apóie-se acima das barras com os braços estirados.
- Abaix o corpo levemente o mais baixo possível.
- Empurre de volta à posição inicial, tencionando os peitorais no topo.

PEITO/COSTAS PULL-OVER



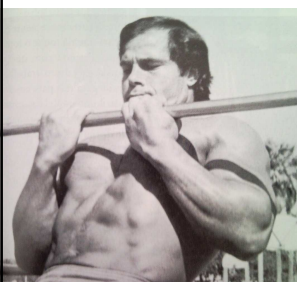
- Peitoral maior (feixe claviclar) serrátil anterior, redondo maior e grande dorsal.
- Deitado perpendicular ao banco, com apenas os ombros apoiados no banco e pés apoiados no chão.
- Segure o haltere com ambas as mãos e palmas pressionando o peso, posicione –as acima do peito.
- Mantendo os braços retos, abaixe o peso lentamente e um arco atrás da cabeça, sentindo o peito esticar.
- Volte a posição inicial através do mesmo arco.

COSTAS PULLEY FRENTE



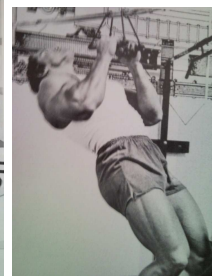
- Grande dorsal (inferior)
- Pegada semi-pronada na largura dos ombros.
- Puxe em direção ao peito sem inclinar para trás.
- Volte a posição inicial até o grande dorsal esteja totalmente alongado.

COSTAS/BARRA FIXA PEGADA SUPINADA FECHADA



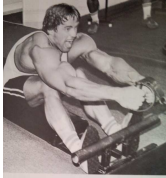
- Grande dorsal (inferior) e serrátil.
- Pegada supinada fechada
- Erga-se enquanto inclina levemente a cabeça para trás de modo que o peito toque suas mãos.
- Abaix o corpo lentamente para um alongamento completo do grande dorsal.

COSTAS/BARRA FIXA PEGADA SEMI-PRONADA FECHADA



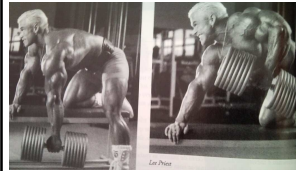
- Grande dorsal (inferior) e serrátil.
- Pegada semi-pronada e fechada
- Erga-se enquanto inclina levemente a cabeça para trás.
- Abaix o corpo lentamente para um alongamento completo do grande dorsal.

COSTAS REMADA BAIXA



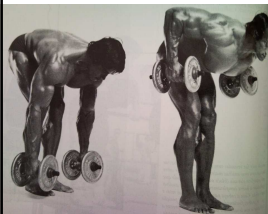
- Grande dorsal (inferior) e serrátil.
- Pegada semi pronada
- Sentado, pés apoiados e joelhos levemente dobrados.
- Estender os braços sentindo o grande dorsal alongar.
- Puxe em direção ao abdome e peito projetado para frente .
- Quando puxadores tocarem o abdome, você deve estar sentado ereto.

COSTAS REMADA UNILATERAL



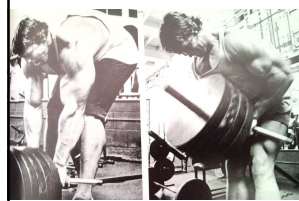
- Grande dorsal (independentemente)
- Pegada semi-pronada no halter.
- Tronco paralelo com o solo.
- A mão livre no banco como apoio.
- Comece o exercício sentindo total alongamento do grande dorsal.
- Eleve o peso na lateral do tronco o mais alto possível.
- Abaixar devagar mantendo o peso sob controle.

COSTAS REMADA CAVALO COM HALTER



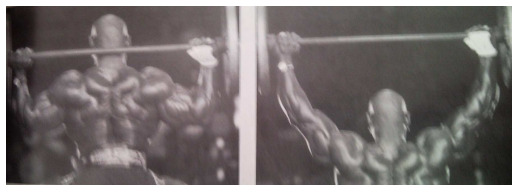
- Grande dorsal (independentemente)
- Segure um haltere em cada mão, flexionando levemente o joelho.
- Incline-se para frente a partir da cintura, mantendo a cabeça elevada e as costas retas.
- Deixe os pesos pendurados no comprimento dos braços, abaixo dos ombros.
- Eleve simultaneamente os pesos o mais alto possível, mantendo a parte superior do tronco firme.
- Abaixar os pesos de forma lenta

COSTAS REMADA CAVALO/MAQUINA



- Grande dorsal (medial e externo)
- Em pé sobre uma elevação, pés juntos e os joelhos levemente flexionados.
- Pegada pronada, retifique a perna até o corpo em um ângulo de 45°
- Sem alterar esse ângulo eleve o peso até que toque o peito.
- Abaixar o peso mantendo-o fora do chão.

OMBRO/DELTÓIDE DESENVOLVIMENTO ATRÁS



- Deltóides (anterior e medial)
- Pegada pronada pouco maior que a largura dos ombros.
- Eleve a barra acima da cabeça, e depois abaixe-a mantendo o movimento sob controle, e seus cotovelos o mais para trás possível durante o movimento.

OMBRO/DELTÓIDE DESENVOLVIMENTO FRENTE SIMULTANEO



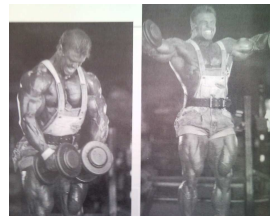
- Deltóides mediais e anterior
- Halteres na altura dos ombros, com cotovelos abertos .
- Eleve os halteres sobre a cabeça até que eles toquem o topo.
- Abaixar os alteres a posição inicial.

OMBRO/DELTÓIDE ELEVAÇÃO FRONTAL



- Deltóides anterior
- Pegada pronada à frente do corpo
- Eleve o halter em um arco até que fique sobre a cabeça.
- Abaixar o peso sob controle, enquanto eleva simultaneamente o outro halter.

OMBRO/DELTÓIDE ELEVAÇÃO LATERAL



- Deltóides medial
- Halter na frente do corpo no comprimento dos braços.
- Eleve os halteres para fora levemente acima dos ombros girando levemente o punho, de forma que a parte de trás esteja levemente mais alta que da frente do halter.
- Abaixar-os lentamente.

OMBRO/DELTÓIDE CRUCIFIXO INVERSO HALTER



- Deltóide posterior (parte espinhal), Redondo menor e trapézio (parte transversa).
- Com um halter em cada mão e o tronco inclinado à frente.
- Afastar os braços realizando a maior extensão horizontal dos ombros possível. (cotovelos levemente flexionados).
- Retornar a posição inicial sem descanso.

OMBRO/DELTÓIDE CRUCIFIXO INVERSO CROSS-OVER



- Deltóide posterior (parte espinhal), Redondo menor e trapézio (parte transversa)
- Usando as roldanas baixas, segure uma cabo em cada mão com os braços cruzando em frente ao seu corpo. (mão esquerda no cabo direito e mão direita no cabo esquerdo)
- Incline o corpo quase paralelo ao solo
- Puxe os cabos e eleve os braços retos lateralmente, virando levemente os punhos o mais longe possível.
- Volte os braços lentamente a frente do corpo, o mais longe possível.

OMBRO/TRAPÉZIO ENCOLHIMENTO OMBRO HALTER



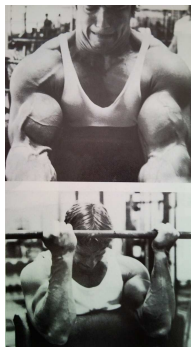
- Trapézio (porção superior)
- Em pé, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão.
- Eleve os ombros o máximo possível, como se tentasse tocar as orelhas.
- Segure o movimentos no topo por alguns segundos.
- Volte a posição inicial.
- Tente mover unicamente os ombros.

BRAÇO/BÍCEPS ROSCA DIRETA COM APOIO



- Bíceps braquial (cabeca curta e longa) Braquial e Braquiorradial.
- Isolamento de bíceps
- Em pé com os pés afastados na largura dos ombros
- Joelhos levemente flexionados
- Pegada supinada na largura dos ombros
- Realizar a flexão dos cotovelos até o seu limite retornando a posição inicial sem descanso.

BRAÇO/BÍCEPS ROSCA SCOTT



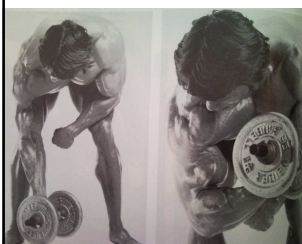
- Bíceps braquial (principalmente porção inferior).
- Peito contra o banco, cotovelos estendidos sobre ele.
- Barra pegada supinada
- Traga a barra até em cima e abaixe-a novamente até a extensão total do cotovelo.

BRAÇO/BÍCEPS ROSCA SIMULTANEA



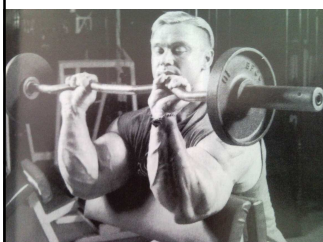
- Bíceps braquial (porção interna).
- Pegada semi-pronada e braços estendidos ao lado do corpo.
- Mantendo os cotovelos firmes, traga os pesos para cima virando as palmas das mão para cima (pegada supinada).
- Eleve os pesos o mais alto possível.
- Abaix os halteres através do mesmo arco

BRAÇO/BÍCEPS ROSCA CONCENTRADA



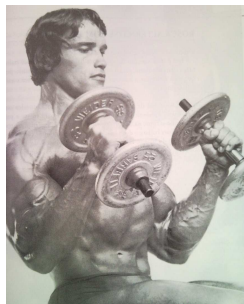
- Bíceps braquial (porção externa).
- Apóie o braço que realizará o movimento na coxa do mesmo lado.
- Realize a flexão do cotovelo em toda sua amplitude.
- Retorne a posição inicial (cotovelos estendidos).

ANTE-BRAÇO ROSCA SCOTT INVERSA



- Bíceps, braquial, braquiorradial e todo o antebraço (Extensor radial curto e longo, extensor dos dedos, extensor e flexor ulnar do carpo).
- Pegada pronada na largura dos ombros.
- Realizar a flexão dos cotovelos até seu limite, mantendo os cotovelos firmes.

ANTE-BRAÇO ROSCA MARTELO



- Bíceps, braquial e braquiorradial.
- Pegada semi-pronada
- Realiza-se uma flexão dos antebraços.
- Retorne a posição inicial (cotovelos estendidos).

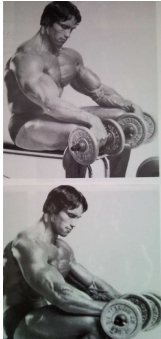
ANTE-BRAÇO ROSCA PUNHO SUPINADA



- Músculos flexores do ante-braço (palmar longo e curto, flexora superficial e profundo dos dedos e flexor ulnar do carpo).
- Apoiar o antebraço sobre um banco ou na própria coxa.
- Pegada supinada e as mãos próximas uma da outra.
- Realizada a flexão dos punhos, utilizando toda a amplitude de movimento.
- Permitir a extensão dos punhos na decida da barra.

ANTE-BRAÇO

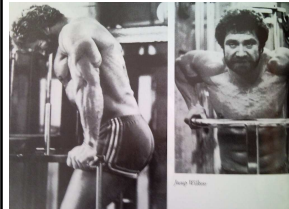
ROSCA PUNHO PRONADA COM HALTER



- Músculos extensores do ante-braço (extensor radial longo e curto do carpo, extensor dos dedos, extensor ulnar do carpo).
- Apoiar o antebraço sobre um banco ou na própria coxa.
- Pegada pronada e as mãos próximas uma da outra.
- Realizada a extensão dos punhos, utilizando toda a amplitude de movimento.
- Permitir a flexão dos punhos na decida da barra.

TRÍCEPS

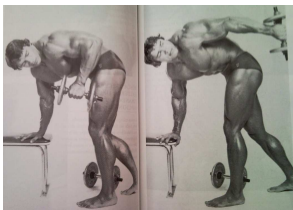
TRÍCEPS PARALELA



- Tríceps (as três cabeças) Vasto lateral e medial e porção longa do tríceps.
- Nas barras paralelas, eleve seu corpo e trave os braços.
- Flexione o cotovelo e abaixe o corpo entre as barras, tentando ficar o mais ereto possível.
- Quanto mais se inclina pra trás, mais trabalha o tríceps.
- Quanto mais se inclina pra frente, mais os peitorais.
- Empurre o corpo de volta, até que os cotovelos fiquem estendidos.

TRÍCEPS

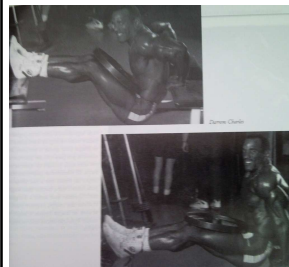
COICE



- Vasto lateral do tríceps e porção longa do tríceps.
- Com uma mão apoiada no banco para dar firmeza.
- Segure o halter na outra mão posicionado para baixo.
- Flexione o cotovelo e após estenda-o na altura do ombro.

TRÍCEPS

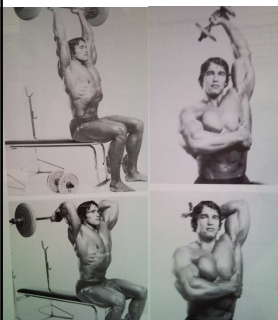
BANCO



- Tríceps (as três cabeças) Vasto lateral e medial e porção longa do tríceps.
- Segure na ponta do banco na distância dos ombros.
- Calcanhares sobre outro banco.
- Flexionando o cotovelo, abaixe o corpo o máximo possível em direção ao solo.
- Empurre de volta.

TRÍCEPS FRANCÊS

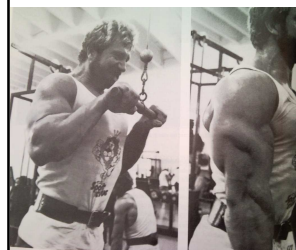
Rosca tríceps simultânea ou unilateral



- Tríceps (as três cabeças) Vasto lateral e medial e **porção longa** do tríceps.
- Especialmente porção longa.
- Unilateral: segure o halter com uma mão e eleve-o sobre a cabeça.
- Abaixar o halter em um arco atrás da cabeça.
- Sinta o tríceps alongar depois volte a posição inicial.

TRÍCEPS

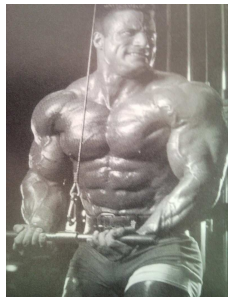
PULLEY pegada pronada



- Vasto lateral e **medial** e porção longa do tríceps.
- Pegada pronada e fechada e braços em contato com o tronco
- Realizar uma extensão dos cotovelos
- Voltar a posição inicial.

TRÍCEPS

PULLEY pegada supinada



- Vasto lateral e **medial** e porção longa do tríceps.
- Contração isométrica dos extensores do punho.
- Pegada supinada e fechada e braços em contato com o tronco
- Realizar uma extensão dos cotovelos
- Voltar a posição inicial.

COXA

AGACHAMENTO FRONTAL



- Quadríceps (Vasto lateral - intermédio - medial, reto da coxa) aspecto externo do quadríceps. Glúteo médio e maior
- Barra apoiada sobre os feixes anteriores do deltóides.
- Coloque os braços sob a barra e, mantendo os cotovelos elevados, cruze os braços e segure a barra com as mãos para controlá-la.
- Flexione os joelhos, e mantenha a cabeça para cima e as costas eretas.
- Membros inferiores na largura dos ombros.
- Ponta dos pés voltada para lateral.
- Agache até as coxas estarem paralelas com o chão.

COXA

AGACHAMENTO BARRA GUIADA



- Quadríceps (Vasto lateral - intermédio - medial, reto da coxa)
- Glúteo médio e maior
- Menos esforço em outros grupos musculares como da região lombar.
- Barra apoiada na região superior do trapézio, com uma pegada mais afastada que os ombros e olhar fixo para o horizonte.
- Agachar até formar um ângulo de 90° nas articulações do joelho.
- Retornar estendendo o quadril, joelhos e tornozelos, até a postura ereta.

Efeitos desejados no agachamento



- Pés na largura do ombro (dedos apontados ligeiramente para fora = Desenvolvimento geral.
- Pés juntos (dedos apontados para frente) = ênfase Vasto lateral.
- Pés bem abertos (dedos apontados em ângulo aberto) = ênfase Vasto medial e adutores.

COXA

LEG PRESS HACK



- Quadríceps (Vasto lateral - intermédio - medial, reto da coxa) parte inferior de coxa.
- Membros inferiores na largura dos ombros.
- Dedos dos pés levemente direcionado para fora.
- Flexione os joelhos até embaixo em um ângulo mais agudo do que o agachamento livre.
- Volte a posição inicial.

COXA

LEG PRESS 45



- Vasto lateral, intermédio e medial além de adutores.
- Costas apoiadas, pés na largura dos ombros.
- Flexione os joelhos abaixando o peso o máximo possível, trazendo os joelhos em direção do peito.
- Manter os joelhos sempre na direção dos pés.
- Empurre o peso de volta evitando a extensão total do joelhos para diminuir o risco de lesão e não permitir o descanso

COXA AVANÇO



- Anterior de coxa e glúteos.
- Barra sobre o dorso do ombro.
- Ereto com os pés juntos.
- Dê um passo à frente, flexione o joelhos e traga o joelho de trás quase até o chão.
- Passo deve ser longo o suficiente para que a perna de trás esteja quase reta.
- Volte a posição inicial, juntando os pés.
- Depois, dê um passo a frente com o outro pé ou faça tudo com uma perna, depois a outra.

COXA CADEIRA EXTENSORA



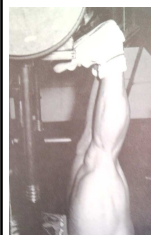
- Pontas dos pés direcionadas para lateral (ênfase vasto medial, vasto intermédio e reto femoral, reduzido o envolvimento do vasto lateral).
- Quando se faz uma rotação medial, colocando as pontas dos pés para o centro (ênfase Vasto lateral e intermédio).
- Realizar a extensão dos joelhos, utilizando toda a amplitude de movimento.
- Retornar até formar um ângulo de 90 graus nas articulações do joelho.

COXA MESA FLEXORA



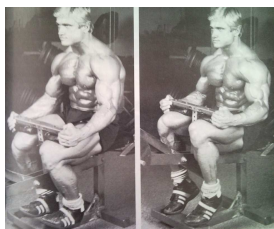
- Bíceps da coxa cabeça longa, semimembranoso e semitendinoso.
- Deitado em decúbito ventral.
- Pernas estendidas, realizar a flexão dos joelhos até que o bíceps femoral esteja totalmente contraído.
- Retorne até a posição inicial.

PANTURRILHA LEG PRESS 90



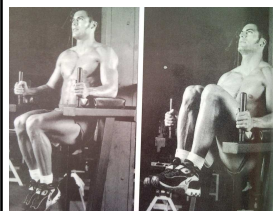
- Gastrocnêmio (cabeça lateral e medial) Sóleo.
- Joelhos levemente flexionados e estendidos
- Empurre o peso apenas com os dedos, deixando os calcanhares sem apoio.
- Volte em sentido posto alongando mais completo possível o músculo das panturrilhas.

PANTURRILHA/SÓLEO BURRINHO



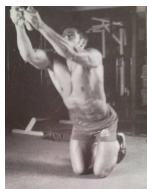
- Sóleo
- Sentado no aparelho
- Manter o suporte sobre o terço distal das coxas
- Pontas dos pés sobre o apoio do aparelho.
- Realizar a flexão plantar, na maior amplitude possível.
- Empurre de volta até que as panturrilhas estejam completamente contraídas.

ABDOME PARALELA



- Enfatiza os abdominais inferiores.
- Posicione em um banco vertical que permita apoiar cotovelos e antebraço, trazendo os joelhos ao nível do abdome.
- A partir dessa posição, eleve os joelhos o mais alto possível em direção à sua cabeça enrolando o corpo como uma bola.
- Depois, abaixe os joelhos à posição inicial com os joelhos elevados. (não abaixe as pernas além desse ponto).

ABDOME PULLEY



- Abdome superior e inferior
- Conecte uma corda na roldana alta.
- Ajoelhe-se e segure a corda com ambas as mãos.
- Segurando a corda em frente à testa, flexione o tronco, arredondando as costas, trazendo a cabeça aos joelhos e sentindo os abdominais comprimindo.
- Depois volte à posição inicial
- Não puxe com os braços.