

## 데타이우 잉 프트-브르 티 10 무스쿨리스 타트 코우드 우지 소미 다일리 스트레트싱그 위트 프로페르 헤마르크스

1. **쿠아드리세프스:** 에스치 그란지 그루푸 무스쿨라르 나 프렌치 다스 코샤스 에 웅 두스 마이스 임포르탄치스 파라 아 노사 모빌리다지. 이스치카-루스 헤굴라르멘치 포지 아주다르 아 이비타르 아 히지데스 이 아스 레종이스. 파라 이스치카르, 피키 잉 페, 도브리 우 조엘류 이 세구리 우 토르노젤루 나 망 코헤스폰덴치.
2. **이스키오치비아이스:** 로칼리자두스 나 파르치 지 트라스 다스 코샤스, 에스치스 무스쿨루스 상 프레켄테멘치 네글리젠티아두스, 마스 이스치카-루스 포지 프레베니르 레종이스 나 파르치 인페리오르 다스 코스타스 이 조엘류스. 우마 마네이라 심플리스 지 알롱가-루스 에 시 센타르 누 상 콩 웅 페 이스치카두 아 수아 프렌치 이 도브라르 아 파르치르 두 쿠아드리우 파라 토카르 우 페.
3. **제메우스:** 에스치스 무스쿨루스 나 파르치 지 트라스 다 페르나 포딩 피카르 텐수스 아포스 우 우주 이세시부, 이스페시아우멘치 시 보세 코히 오 카미냐 무이투. 파라 알롱가르, 피키 잉 프렌치 아 우마 파레지, 아반시 웅 페 이 잉클리니-시 파라 프렌치, 만텐두 아 페르나 지 트라스 헤타.
4. **플레쇼리스 두 쿠아드리우:** 시투아두스 누 쿠아드리우, 에스치스 무스쿨루스 페르미텅 레반타르 우스 조엘류스 이 도브라르 나 신티라. 시 이스치베렝 아페르타두스, 포딩 레바르 아 프로블레마스 지 포스투라. 파라 알롱가-루스, 파사 웅 파수 아 프렌치 이 도브리 우 조엘류 다 프렌치, 만텐두 우 페 지 트라스 누 상.
5. **트라페지우:** 에스치 그란지 무스쿨루 나 파르치 수페리오르 다스 코스타스 포지 피카르 텐수 콩 우 이스트레시 오 마 포스투라. 파라 알롱가-루, 센치-시 잉 우마 카데이라, 세구리 아 바지 다 카데이라 콩 우마 망 이 잉클리니 아 카베사 파라 우 라두 오포스투.
6. **글루테우스:** 우스 무스쿨루스 다스 나데가스 상 이센시아이스 파라 아 이스타빌리다지 다 페우비 이 파라 안다르 이 코헤르. 파라 알롱가-루스, 센치-시 누 상, 도브리 웅 조엘류 이 콜로키 우 토르노젤루 누 조엘류 오포스투, 데포이스 프레시오니 수아베멘치 우 조엘류 도브라두.
7. **페이토라우:** 에스치스 무스쿨루스 두 페이투 포딩 아페르타르 시 보세 파사르 무이투 템푸 센타두 오 시 쿠르반두. 파라 알롱가-루스, 피키 잉 우마 포르타 아베르타 이 콜로키 우스 안테브라수스 나스 모우두라스 다 포르타, 데포이스 아반시 파라 센치르 웅 알롱가멘투 누 페이투.
8. **데우토이지스:** 에스치 무스쿨루 두 움브루 포지 피카르 텐수 콩 모비멘투스 헤페치치부스 두 브라수 오 마 포스투라. 파라 알롱가-루, 이스텐다 우 브라수 아트라베스 두 코르푸 이 우지 우 오투루 브라수 파라 아플리카르 우마 레비 프레상.

9. **비세프스:** 시 보세 우자 무이투 우스 브라수스, 우스 비세프스 포텝 프레시자르 지 웅 봉 알롱가멘투. 레반치 우스 브라수스 아 아우투라 두스 움브루스 이 데포이스 파라 트라스 아테 센치르 웅 알롱가멘투 나 프렌치 두스 브라수스.
10. **트리세프스:** 에스치 무스쿨루 나 파르치 지 트라스 두 브라수 포지 피카르 텐수 아포스 이제르시시우스 지 포르사 오 아치비다지스 코무 지지타상. 파라 알롱가루, 레반치 우 브라수 아시마 다 카베사, 도브리 우 코토벨루 파라 키 아 망 아친자 아 파르치 지 트라스 두 페스코수 이 우지 아 오토라 망 파라 아플리카르 우마 레비 프레상.

렘브리-시, 농카 데비 도에르 쿠안두 보세 이스치카. 시 보세 센치르 도르, 이수 포지 세르 웅 시나우 지 키 보세 이스타 시 이스치칸두 데마이스 오 파젠두 우 알롱가멘투 지 마네이라 잉코헤타. 웅 프로피시오나우 지 이두카상 피지카 오 피지오테라페우타 포지 포르네세르 오리엔타상 아지시오나우.