



Para exercitá-los, o indicado é ter à mão uma faixa elástica, que vai ser presa em algum local fixo na altura do umbigo. Posicione-se de lado para a faixa, com a parte oposta do quadril ao lado do acessório. Seguindo-a com a mão de fora, puxe-a para o lado, em direção à parte externa do ombro e volte à posição inicial. Repita para o outro lado. ●