



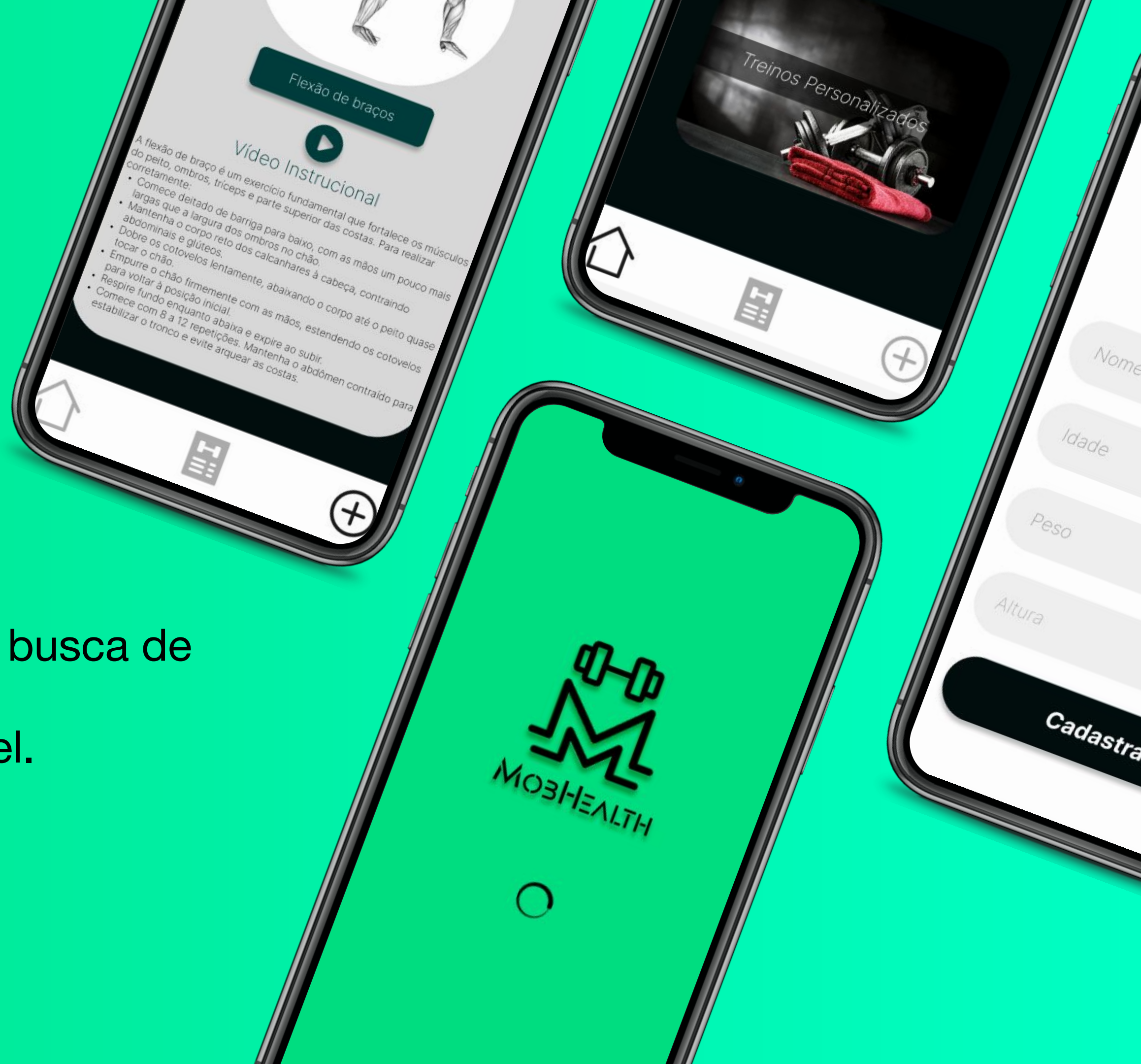
# MOBHEALTH

## APRESENTAÇÃO

---



- Seu celular é seu personal.
- Aplicativo Fitness.
- Saúde.
- Alunos do IESB, que estão em busca de um estilo de vida mais saudável.





# FUNCIONALIDADES



1

LOGIN/CADASTRO



2

TREINO  
PERSONALIZADO



3

BIBLIOTECA DE  
EXERCÍCIOS



Seu celular é seu personal.

Login

Cadastro



Login



Nome de usuário

Senha

**Entrar**



Cadastro



Nome

Idade

Peso

Altura

**Cadastrar**







Em Casa

Na Academia



*Supino fechado*



*Supino vertical  
sentado na máquina*



*Flexão de braços*



*Abdominal supra*



Flexão de braços



Vídeo Instrucional

A flexão de braço é um exercício fundamental que fortalece os músculos do peito, ombros, tríceps e parte superior das costas. Para realizar corretamente:

- Comece deitado de barriga para baixo, com as mãos um pouco mais largas que a largura dos ombros no chão.
- Mantenha o corpo reto dos calcanhares à cabeça, contraindo abdominais e glúteos.
- Dobre os cotovelos lentamente, abaixando o corpo até o peito quase tocar o chão.
- Empurre o chão firmemente com as mãos, estendendo os cotovelos para voltar à posição inicial.
- Respire fundo enquanto abaixa e expire ao subir.
- Comece com 8 a 12 repetições. Mantenha o abdômen contraído para estabilizar o tronco e evite arquear as costas.





MEU TREINO 01



Digite o nome...



Supino fechado

Séries: 00

Repetições: 00



Supino vertical  
sentado na máquina

Séries: 00

Repetições: 00



Dias do treino

