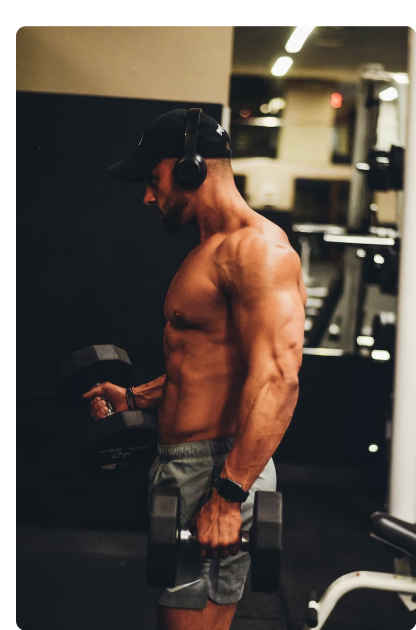


# Aluno: Outro

## Exercícios



## Bíceps

**Descrição:** Exercício para fortalecimento dos músculos das pernas e glúteos

**Instruções:** Posicione-se em pé com os pés afastados na largura dos ombros, Mantenha os braços estendidos à frente do corpo ou segurando uma barra atrás da cabeça, Flexione os joelhos e desça o quadril em direção ao chão, mantendo as costas retas e os joelhos alinhados com os dedos dos pés, Pause por um segundo na posição mais baixa e contraia os músculos das pernas e glúteos, Estenda as pernas e volte à posição inicial

**Séries:** 3x 12-15

**Descanso:** 30 a 60s