

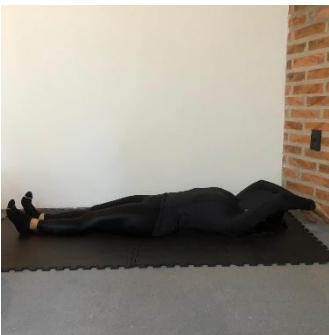



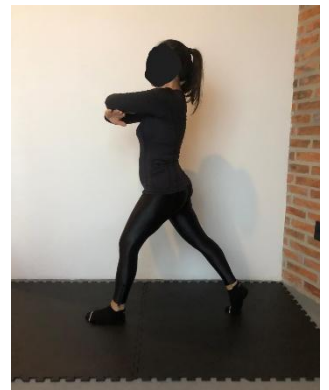
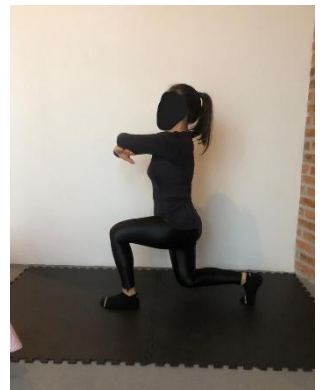



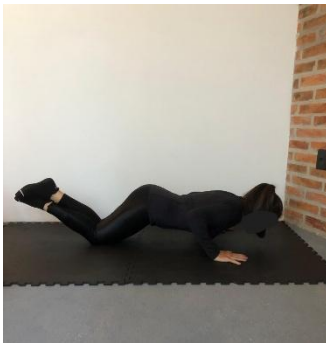
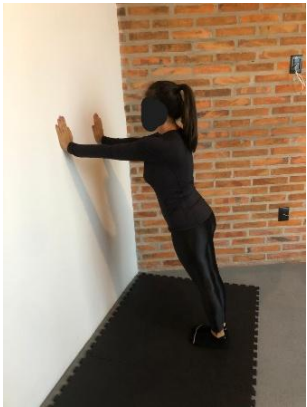
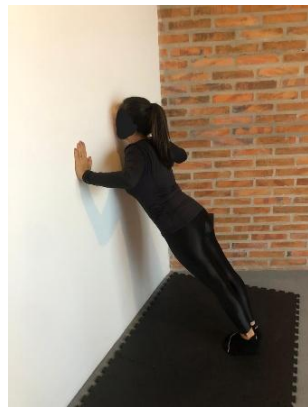



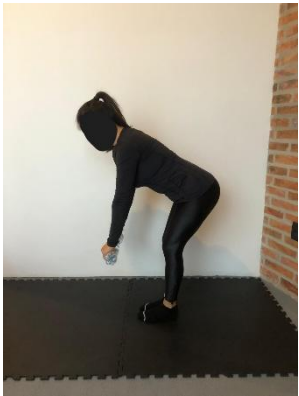
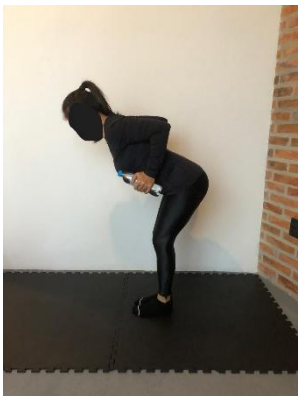
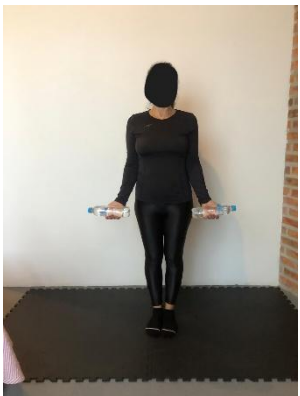
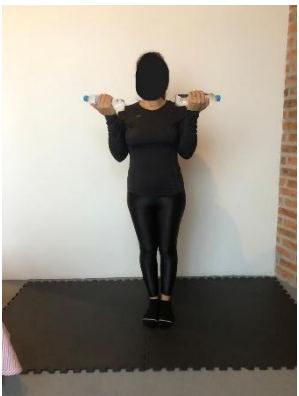










MATERIAL SUPLEMENTAR – ILUSTRAÇÕES DOS EXERCÍCIOS DE FORÇA

ABDOMINAL BICICLETA		ABDOMINAL REMADOR	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			
ABDOMINAL RETO		AFUNDO	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			
AGACHAMENTO LIVRE		APOIO NO CHÃO COM OS JOELHOS	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			

APOIO NA PAREDE		APOIO NO SOFÁ COM OS JOELHOS	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			
APOIO NO SOFÁ SEM OS JOELHOS		BOM DIA	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			
CADEIRINHA ISOMÉTRICA		CRUCIFIXO INVERTIDO	
		Posição Inicial	Posição Final
			

DESENVOLVIMENTO DE OMBROS		ELEVAÇÃO PÉLVICA	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			
ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL		PASSADA	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			
PRANCHA ISOMÉTRICA		PUXADA ALTA	
		Posição Inicial	Posição Final
			

REMADA CURVADA		ROSCA DIRETA	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			
SERROTE		STIFF	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			
STIFF UNILATERAL		TRÍCEPS FRANCÊS	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
			

TRÍCEPS NA PAREDE		TRÍCEPS TESTA	
Posição Inicial	Posição Final	Posição Inicial	Posição Final
