


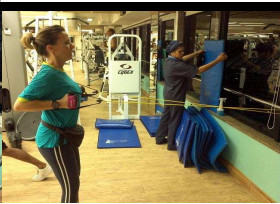



1			<p>Realizar o movimento de costas para o ponto fixo do elástico, estendendo e flexionando os cotovelos não totalmente. Lembre-se de deixar os polegares por cima da haste.</p>	3 x 15
2			<p>Pisar com um dos pés no elástico e elevar as extremidades até abaixo da linha dos ombros. Sem esticar os cotovelos totalmente.</p>	3 x 15
3			<p>Ficar de frente para o ponto fixo do elástico, esticando e flexionando os cotovelos sem tirá-los do lugar.</p>	3 x 15
4			<p>De frente para o ponto fixo do elástico, realizar o agachamento juntamente com a remada, conforme as figuras ao lado.</p>	3 x 15
5			<p>Em pé, ficar na ponta de um dos pés e voltar. Treinando equilíbrio, apoiando na parede o mínimo possível.</p>	3 x 15
6			<p>Deitada realizar o movimento de abdominal no solo.</p>	3 x 20