



(48) 3241-1946
www.equipeclassea.com.br



1
10 a 20 segundos
2 vezes



2
10 a 15 segundos



3
8 a 10 segundos
cada lado



4
15 a 20 segundos



5
3 a 5 segundos
3 vezes



6
10 a 12 segundos
cada braço



7
10 segundos



8
10 segundos



9
8 a 10 segundos
cada lado



10
8 a 10 segundos
cada lado



11
10 a 15 segundos
2 vezes



12
Sacudir as mãos
8 a 10 segundos