

# Acadmix *Top*

A sua academia particular!

Abdominal



Remada Curvada



Puxador atrás



Puxador frontal



Supino Reto



Supino Inclinado



Rosca Tríceps



Rosca Tríceps inversa



Desenvolvimento atrás



Desenvolvimento frontal



Remada alta



Rosca scott



Agachamento



Extensão



Flexão



Avanço



Antes de qualquer atividade física faça uma avaliação com seu médico.

**metalmix**<sup>®</sup>  
Uma empresa de Aço  
[www.metalmix.com.br](http://www.metalmix.com.br)