

# Acadmix *Executivo*

A sua academia particular

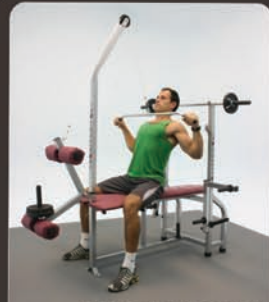
Abdominal



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



Voador costas



Voador frente



Rosca concentrada



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)