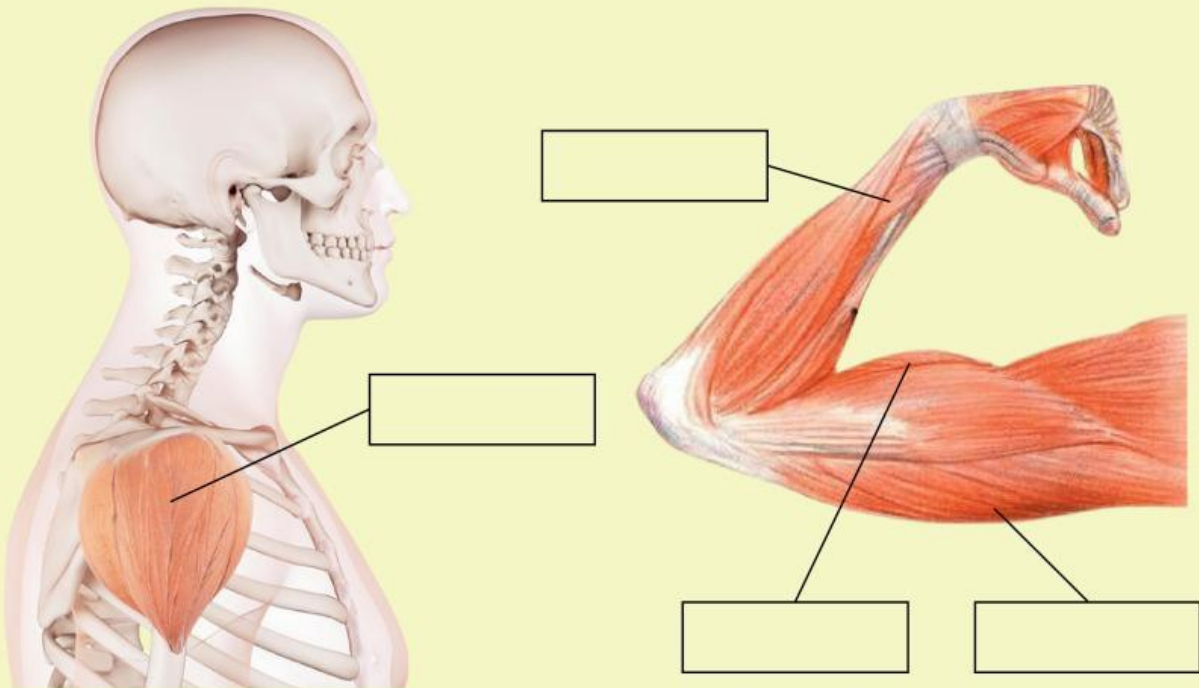


Músculos das extremidades superiores:
Biceps - Triceps - Extensor dos dedos - Deltoide



Músculos das extremidades inferiores:
Cuadríceps - Xemelgos - Glúteos

