

Figuras do item 13.2.1.5

2 – Resistência Abdominal

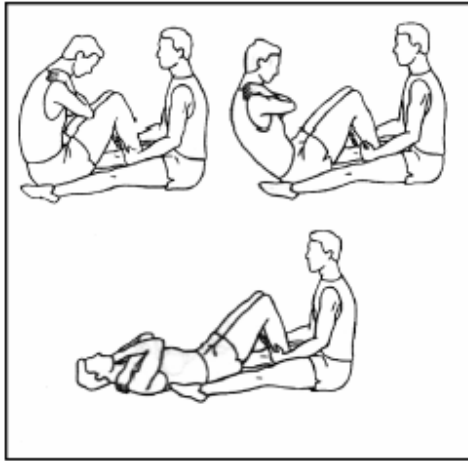


Ilustração do Teste Abdominal (Aahper, 1976)

3 – Resistência dos Membros Superiores

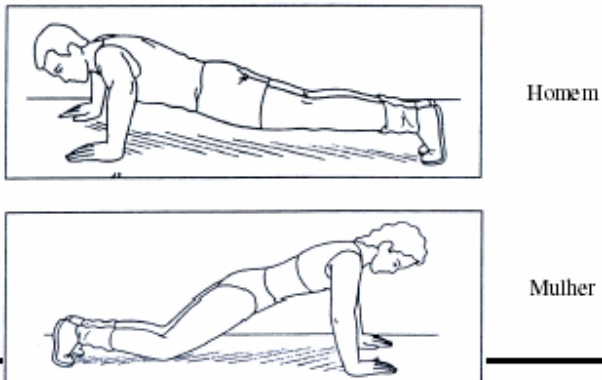


Ilustração da Flexão dos Braços (Pollock e Wilmore)