

Exercícios Dedão:

Mão Direita: x4 x4 x4

1 2 1 2 1 2 1 2 1 3 1 2 1 3 1 2 1 4 1 2 1 4 1 2

4

5

1 2 1 2 1 2 1 2 1 3 1 2 1 3 1 2 1 4 1 2 1 4 1 2

Mão Esquerda: x4 x4 x4