

Segura o Tchan

É O Tchan

G C Bm
dobre o joelho e preste atenção
AM G
vamos fazer a famosa flexão
C Bm
estica bem o braço com muita atenção
Am G
este é movimento da hiperextensão
G Am G
Rotação é lateral au au
AM D G
Rotação é lateral au au au au.
G C Bm
fecha bem o braço para adução
Am G
abra bem o braço para abdução
G C Bm
afastando a sola do pé para eversão
Am G
aproximando a mesma você faz a inversão
G Am G
Rotação é lateral au au
Am D G
Rotação é lateral au au au au.
G C Bm Am
Supinação a pronação , Supinação,
D G
são , são , são , são
C Bm
este movimento não se faz só no braço
Am D G
usa o corpo inteiro desde de cima até embaixo
D G
e na radiografia você vê o resultado.