**Forehand de Tenis**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Movimento** | **Complexo Articular** | **Mov Articular** | **F><=R** | **Ação(exc/conc/isom)** | **Função (ago/antago/ estabil)** | **Músculos Principais** |
| **Preparatório** | **Ombro** |  |  |  |  |  |
| **Cotovelo** |  |  |  |  |  |
| **Rádio-ulnar** |  |  |  |  |  |
| **Punho** |  |  |  |  |  |
| **Movimento de Rebatida** | **Ombro** |  |  |  |  |  |
| **Cotovelo** |  |  |  |  |  |
| **Rádio-ulnar** |  |  |  |  |  |
| **Punho** |  |  |  |  |  |

**NOMES:**