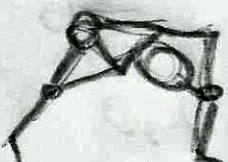
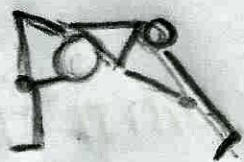


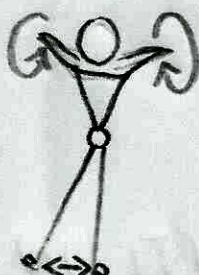
RIPETERE
X 60"

2



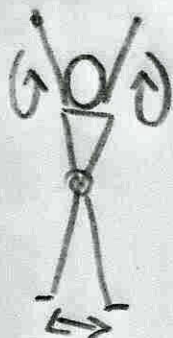
POSIZIONE
DI PARTENZA

ALLUNGO LA GAMBA DX
E IL BRACCIO DX CIO
E PORTO LA SPALLA DX
VERSO IL GINOCCHIO
OPPOSTO
RIPETO X 60"
ALTERNANDO IL MOVIM.

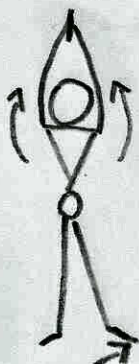


PASSI LATERALI
APRO E CHIUDO VERSO DX
APRO E CHIUDO VERSO SX

CIRCONDUZIONI IN UN SENSO E
NELL'ALTRO CON LE MANI ALLE SPALLE
X 60"

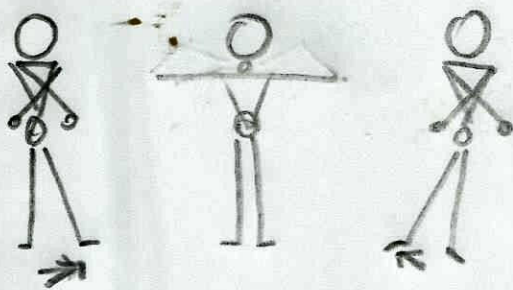


COME SOPRA MA CON LE BRACCIA
TOSTE X 60"

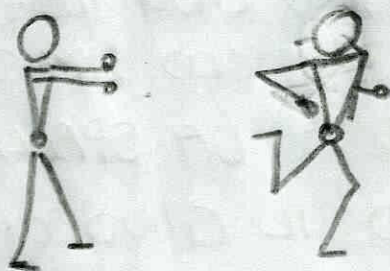


PORTO IN FUORI LA GAMBA DX
E SOLLEVO LE BRACCIA FUORI-ALTO
TORNO A PIEDI UNITI E ABBASSO LE
BRACCIA

RIPETO A SX
X 60"

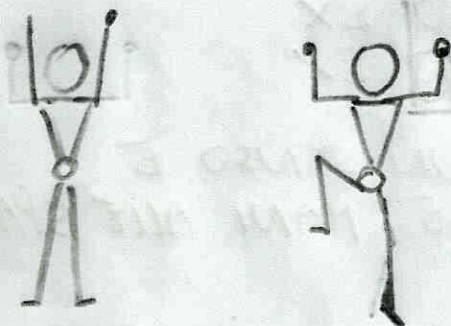


GAMBE COME L'ESERCIZIO
PRECEDENTE
BRACCIA INCROCIATE
AVANTI E SLANCIATE
IN FUORI
X 60"



SPINGO I GOMITI INDIETRO
E UNA GAMBA ALTERNATA
FLESSA DIETRO
X 60"

PARTENZA
BRACCIA AVANTI
GAMBE DIVARICATE



SPINGO I GOMITI IN FUORI
E UNA GAMBA ALTERNATA
FLESSA FUORI
X 60"

POSIZIONE
DI PARTENZA



INSPIRARE ESPIRARE 5 VOLTE