

POSA 1

COMPRESSIONE FRONTALE



POSA 2

**VACUUM FRONTALE
MANI ALLA NUCA**



POSA 3

**ACCOSCIATA
MANI ALLA NUCA**



POSA 4

**TRE QUARTI DI
SCHIENA**



POSA 5
FRONTE ALLA GIURIA
MANI ALZATE

