

"BONUS RELAX"

(SQUADRA) IN APPOGGIO AL MURO

PIEDI SEPARATI
COME I FIANCHI



① TACCO / PUNTA
INSIEME

GANBE DIVARICATE



STATICO 20 RESPIRI

② TALLONI AL CIELO
STATICO
20 RESPIRI

(X PRESSIONE ALTA
RIDURRE I TEMPI A META)