

SPAI I F

					
1 Alzare frontali	2 Alzate laterali	3 Tirate al mento	4 Alzate 1 mano	5 Distensione elastici	6 Alzate elastici
					
7 Alzare frontali	8 Alzare frontali	9 Alzare frontali	10 Alzate dietro	11 Abduzione spalla	12