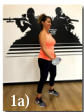


Braccia

**Alzare e
abbassare
l'avambraccio
(bicipite)**



**Solleverare la bottiglia
sopra la testa ,
senza stendere
completamente
e tornare con le
braccia all'altezza
del petto
(spalle)**



**Solleverare l'avambraccio
senza stendere del tutto,
tornare alla posizione
iniziale
dietro alla testa
(tricipite)**

