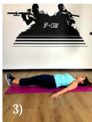
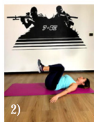


ADDOMINALI A TERRA

**SEDUTE GINOCCHIA
PIEGATE
RUOTARE IL BUSTO
A DESTRA E A SINISTRA**



**GINOCCHIA AL PETTO
STENDERE LE GAMBE
SENZA TOCCARE
IL PAVIMENTO**



**GAMBE TESE IN ALTO
ALTERNARE LE GAMBE
LA GAMBA CHE SCENDE
DEVE SFIORARE IL
PAVIMENTO**