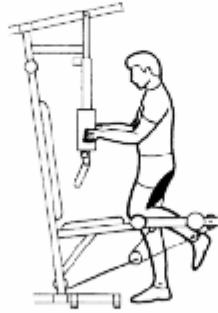

FIGURA H



9. COMPRESSIONI CON BARRA



10. FLESSIONI DELLE GAMBE



11. ESTENSIONI DELLE GAMBE



12. SLANCI POSTERIORI DELLE GAMBE



13. SLANCI LATERALI DELLE GAMBE



14. SLANCI INTERNI DELLE GAMBE



15. DISTENSIONI DELLE BRACCIA



16. PECTORAL MACHINE



17. PULLOVER CON BARRA

FIGURA I



**18. TRAZIONI FRONTALI
ALLA LAT MACHINE**



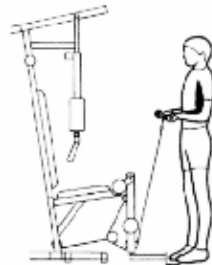
**19. TRAZIONI DORSALI
ALLA LAT MACHINE**



20. TIRATE AL MENTO



21. TIRATE AL PULLEY



22. FLESSIONE DELLE BRACCIA



**23. ESTENSIONI DEGLI
AVAMBRACCI**

