

ESERCIZI PHA

(PERIPHERAL HEART ACTION)

Ottimi per la ritenzione
e per migliorare il microcircolo

RECUPERO A
FINE GIRO 60''/90''

FACILITA LA
CIRCOLAZIONE

8



REMATORE
X12

1



JUMPING JACK
X30 SEC.

2



PUSH UP
X10

RIPETI
4/5 VOLTE

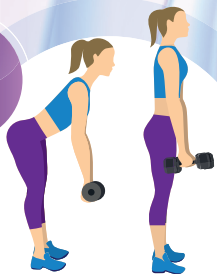
Seguici sui www.agavegroup.it
e su instagram
Taggaci quando ti alleni!

3



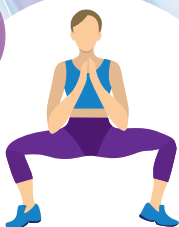
AFFONDO IND.
INCROCIATO X12 SX

7



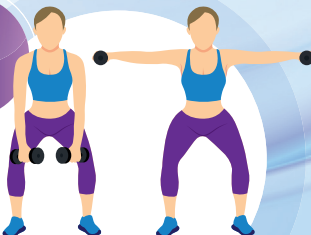
STACCO A
GAMBE TESE X15

6



SUMO SQUAT
X15

5



ALZATE A 45°
X12

4



AFFONDO IND.
INCROCIATO X12 DX