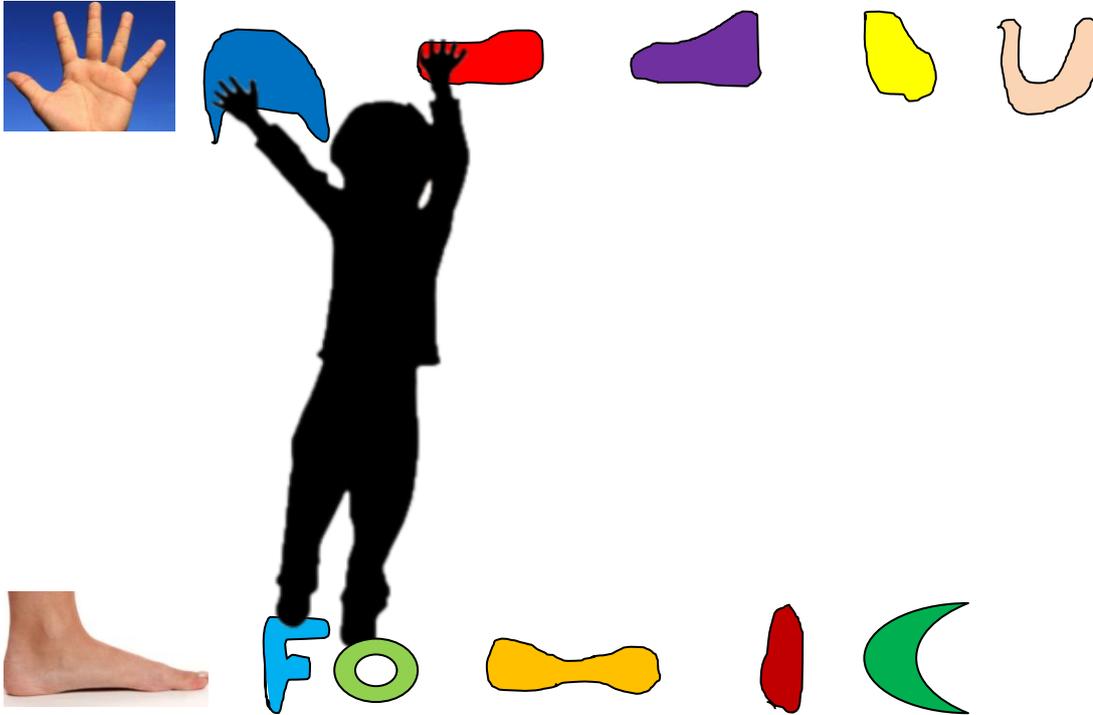


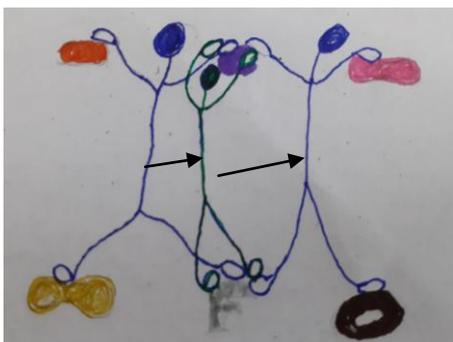
ARRAMPICATA LATERALE

QUANDO CI SI ARRAMPICA IN MONTAGNA, A VOLTE NON SI PUÒ PUNTARE DIRETTAMENTE IN ALTO, MA BISOGNA SPOSTARSI A DESTRA O SINISTRA PER TROVARE LA STRADA MIGLIORE.

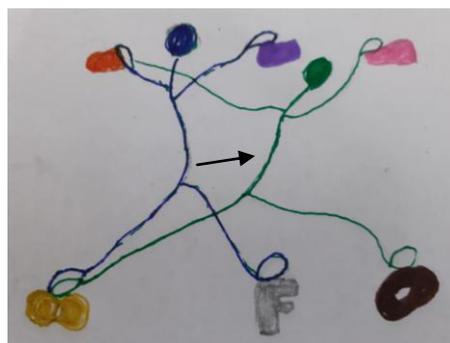
CON LE PRESE CHE HAI GIÀ PREPARATO, OPPURE CON ALTRE CHE PUOI REALIZZARE PER QUESTO GIOCO, PREPARA UN CAPO DA GIOCO ORIZZONTALE PER TERRA, FACENDO DUE STRADE, DISTANZIATE TRA LORO IN BASE ALLA VOSTRA ALTEZZA: UNA PER I PIEDI E UNA PER LE MANI:



QUESTA VOLTA DOVRETE SPOSTARVI A DESTRA O SINISTRA, SEGUENDO IL PERCORSO. ALL'INIZIO POTRÀ ESSERE UTILE SPOSTARSI LENTAMENTE, METTENDO PRIMA LE MANI SULLA STESSA PRESA E LA STESSA COSA COI PIEDI, PER POI AVANZARE:



MA DOPO UN PO' DI ESERCIZIO, POTRAI PROVARE DIRETTAMENTE AD AVANZARE VERSO UNA PRESA LIBERA:



POTRAI ANDARE AVANTI E INDIETRO, PRIMA VERSO DESTRA E POI TORNANDO INDIETRO VERSO SINISTRA...

BUON DIVERTIMENTO E NON DIMENTICARTI GLI ESERCIZI DI RISCALDAMENTO PRIMA DI INIZIARE!!!