

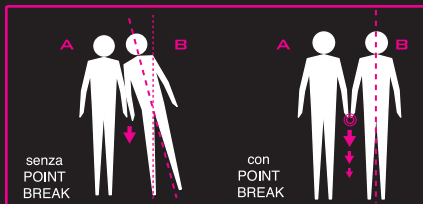


TEST YOUR NEW STABILITY!

1. PROVA DEL PENDOLO

A e B in piedi di fianco. B ha i talloni uniti.

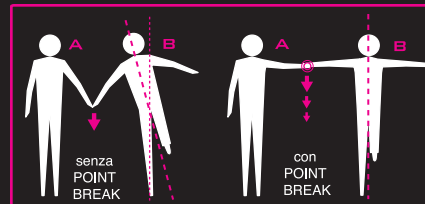
1. A afferra B per una mano esercitando una forza progressiva verso il basso. B oppone resistenza ma senza PointBreak B perde facilmente l'equilibrio e si sibilancia verso un lato.
2. Ripetere l'esperimento ma stavolta B indossa un Point Break. A esercita la stessa forza verso il basso ma stavolta B resta in equilibrio più a lungo.



2. PROVA DELLA GRU

A e B in piedi di fianco. B ha braccia divaricate e in linea con le spalle e un piede sollevato indietro.

1. A afferra B per una mano esercitando una forza progressiva verso il basso. B oppone resistenza ma senza PointBreak B perde facilmente l'equilibrio e cade su un lato.
2. Ripetere l'esperimento ma stavolta B indossa un Point Break. A esercita la stessa forza verso il basso ma stavolta B resta in equilibrio più a lungo.



3. PROVA DEL GIUNCO

A e B in piedi. A è alle spalle di B. B ha i talloni uniti e le mani dietro la schiena con le dita intrecciate.

1. A spinge sulle mani di B esercitando una forza progressiva verso il basso. B oppone resistenza ma senza PointBreak B perde facilmente l'equilibrio e si sibilancia indietro.
2. Ripetere l'esperimento ma stavolta B indossa un Point Break. A esercita la stessa forza verso il basso ma stavolta B resta in equilibrio più a lungo.

