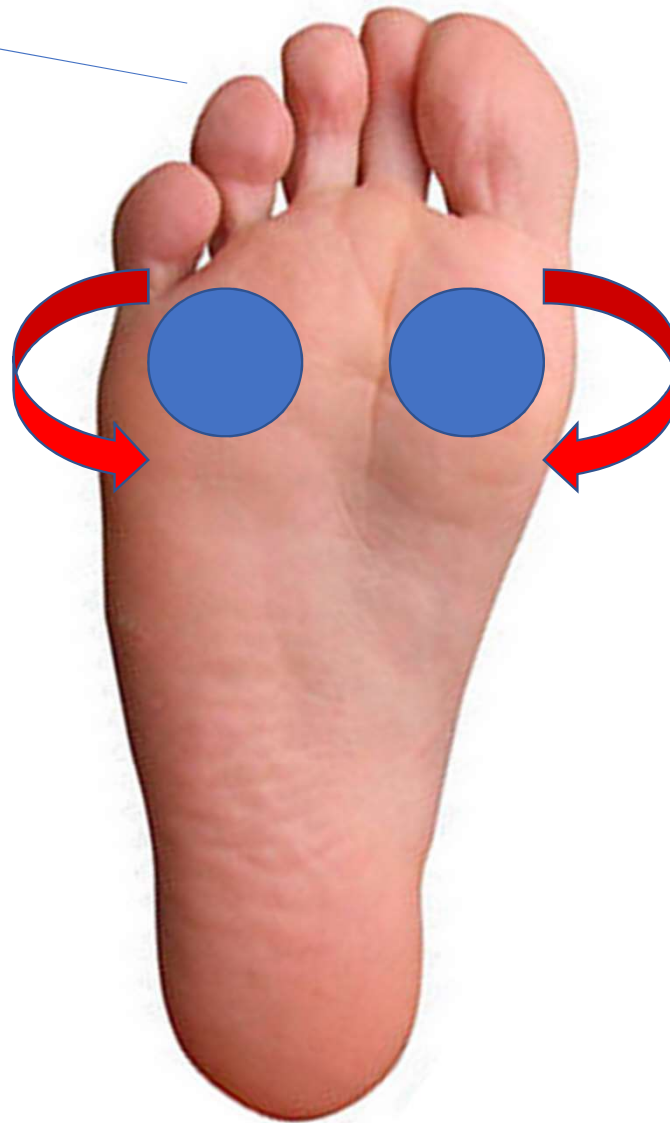


metallo



1. Esegui con i pollici 9 giri completi
2. Concludi i giri terminando in uscita verso il 4 dito del piede
3. Ripeti tutto 9 volte