

# Indice

<b>Arto inferiore</b> .....	2
1 - Stretching dei muscoli ischiocrurali .....	4
2 - Stretching dei muscoli adduttori dell'anca .....	6
3 - Stretching del muscolo grande gluteo .....	8
4 - Stretching del muscolo retto del femore .....	10
5 - Stretching del muscolo soleo .....	12
6 - Stretching del muscolo gastrocnemio .....	14
7 - Flessioni attive dell'anca a ginocchio flesso .....	16
8 - Flessioni attive dell'anca a ginocchio esteso .....	18
9 - Abduzioni attive dell'anca .....	20
10 - Flessioni attive del ginocchio .....	22
11 - Dorsiflessioni della caviglia da seduti .....	24
12 - Dorsiflessioni della caviglia in piedi .....	26
13 - Seduti-in piedi .....	28
14 - Marcia a grandi passi .....	30
<b>Arto superiore</b> .....	32
15 - Stretching del muscolo grande pettorale .....	34
16 - Stretching dei muscoli grande dorsale e capo lungo del tricipite .....	36
17 - Stretching del muscolo sottoscapolare .....	38

18 - Stretching dei muscoli flessori del gomito .....	40
19 - Stretching del muscolo pronatore quadrato .....	42
20 - Stretching del muscolo pronatore rotondo .....	44
21 - Stretching dei muscoli flessori del polso .....	46
22 - Stretching dei muscoli flessori, adduttore e opponente del pollice .....	48
23 - Stretching dei muscoli flessori del secondo e del terzo dito .....	50
24 - Stretching dei muscoli flessori del quarto e del quinto dito .....	52
25 - Flessioni attive della spalla .....	54
26 - Abduzioni attive della spalla .....	56
27 - Rotazioni esterne della spalla .....	58
28 - Estensioni attive del gomito .....	60
29 - Supinazioni attive a gomito flesso .....	62
30 - Supinazioni attive a gomito esteso .....	64
31 - Estensioni attive del polso .....	66
32 - Estensioni e abduzioni attive del pollice .....	68
33 - Estensioni attive di ciascun dito .....	70

<b>Registro – Arto inferiore .....</b>	<b>72</b>
<b>Registro – Arto superiore .....</b>	<b>73</b>