

CON IL CONTRIBUTO DI



SCHEDA

ABILITÀ POSTURALI STANDARD



NOTE

NOTE

NOTE

NOTE

NOTE

NOTE

NOTE

GBAD



Squat



Skip

NOTE

NOTE



CON IL CONTRIBUTO DI



SCHEDA

GBAD



Addominali
situp

NOTE



Ponte

NOTE



Piegamenti
appoggio
ginocchia

NOTE



Vogatore con
bastone

NOTE



Vogatore con
elastico

NOTE

MOBILITÀ/FLESSIBILITÀ



Spalle

NOTE



Spalle

NOTE



Spalle

NOTE



Spalle

NOTE



CON IL CONTRIBUTO DI



SCHEDA

MOBILITÀ/FLESSIBILITÀ



Busto

NOTE



Caviglie

NOTE



Caviglie

NOTE



Anca

NOTE



Anca

NOTE



Anca

NOTE



Collo

NOTE



Collo

NOTE



Collo

NOTE



Colonna

NOTE



Colonna

NOTE



CON IL CONTRIBUTO DI



SCHEDA

STRETCHING



Caviglie

NOTE



Caviglie

NOTE



Caviglie

NOTE



Anca

NOTE



Anca

NOTE



Anca

NOTE



Rachide

NOTE



Polso

NOTE



Spalla

NOTE



Spalla

NOTE

