



collo
flessione e estensione



collo
flessione laterale



grande dorsale
e deltoide posteriore



stretching tricipite



rotatori della spalla



stretching pettorale
a 90° e 120°



stretching bicipite



stretching sopraspinato



estensione toracica



flessione laterale



stretching addominale
estensione lombare



flessione lombare



rotazione lombare



ischiocrurali



adduttori



stretching glutei



tensore fascia lata



stretching quadricipite



flessori dell'anca



gastrocnemio