

**ESERCIZI
POSTURALI
PER
RAGAZZI**



1.



**POSIZIONE
DELL'ANGELO**



30" x LATO x 3 SERIE

2.



**ALLUNGO BRACCIA
VERSO L'ALTO**



30" x 5 VOLTE

3.



**ADDOMINALI:
AVVICINO
GINOCCHIA AL
PETTO E ALLUNGO**



20 x 3 SERIE

4.



**ALLUNGO GAMBA
E BRACCIO
OPPOSTO**

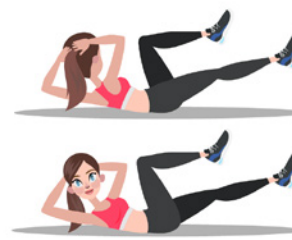


20 x 3 SERIE

5.



**ADDOMINALI:
AVVICINO IL
GOMITO AL
GINOCCHIO
OPPOSTO**



20 x 3 SERIE

6.



ALLUNGO I. C.



30" x LATO x 3 VOLTE

Magenta
Centro Medico

SEGUICI SU



@CentroMedicoMagenta



@centromagenta

VISITA IL SITO
www.centromagenta.it

Tel: 049 8718225
Email: padova@centromagenta.it