
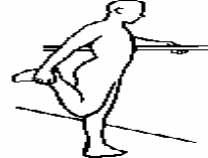

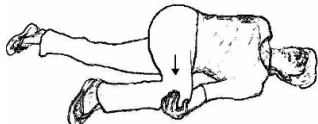

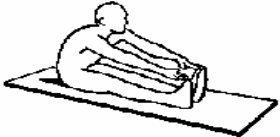


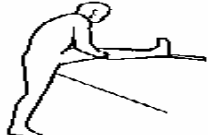



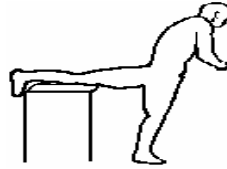


Esercizi di STRETCHING by 8000.it

- Stretching per i quadricipiti 1: 
- Stretching per i quadricipiti 2: 
- Stretching per i glutei 1: 
- Stretching per i glutei 2: 
- Stretching per i quadricipiti a terra: 
- Stretching seduto per i femorali: 
- Stretching in piedi per i femorali 1: 
- Stretching in piedi per i femorali 2: 
- Stretching in piedi per i femorali 3: 
- Stretching per i femorali alternato: 
- Stretching per l'ileo-psoas alla sbarra: 
- Stretching per l'ileo-psoas in ginocchio: 

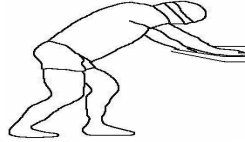
- **Stretching per l'ileo-psoas in piedi:**



- **Stretching per i polpacci (gastrocnemio):**



- **Stretching per i polpacci (soleo):**



- **Stretching per gli adduttori 1:**



- **Stretching seduto per gli adduttori 2:**



- **Stretching per la caviglia:**



- **Allungamento supino per rachide:**



- **Stretching con torsione per rachide:**



- **Stretching con ginocchia al petto per rachide:**



- **Torsioni per il rachide seduto:**



- **Torsioni per il rachide supino:**



- **Stretching chinati per rachide:**



- **Stretching per rachide cervicale:**



- Allungamento per rachide alla sbarra:



- Stretching con rullata per rachide:



- Stretching per la zona lombare del rachide:



- Allungamenti laterali per rachide e spalle:



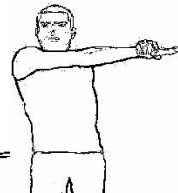
- Stretching per le spalle 1:



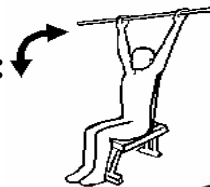
- Stretching per le spalle 2:



- Stretching per le spalle 3:



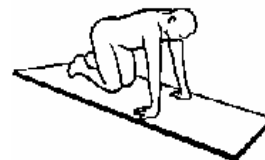
- Recupero spalla:



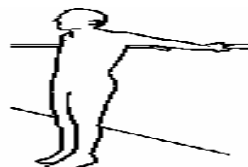
- Stretching per i tricipiti:



- Stretching in quadrupedia per avambracci:



- Stretching per i pettorali 1:

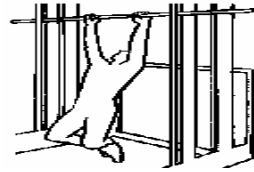


- Stretching per i pettorali 2



- Stretching per i pettorali e i bicipiti:

- Stretching per i dorsali alla sbarra 1:



- Stretching per i dorsali alla sbarra 2:



- Stretching per i dorsali alla sbarra con busto a 90°:



- Allungamento in ginocchio per i dorsali:

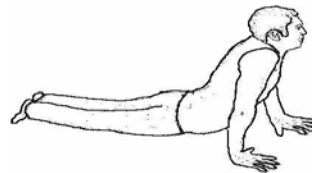


- Stretching per il collo:



- Circonduzioni del capo in piedi:

- Stretching per gli addominali:



O'NEILL SNOWBOARD SCHOOL

Hintertux Branch Office

Madseit Str. 676

Hintertux 6924

AUSTRIA