



**ELASTICO FISSATO SOTTO IL PIEDE, BRACCIO LEGGERMENTE FLESSO PORTARE IL GOMITO AD ALTEZZA SPALLA NON OLTRE SENZA MODIFICARE L'ANGOLO DISTENSIONE LATERALE**



**EVENTUALMENTE SI PUÒ FARE ANCHE SEDUTI. DA BRACCIA DISTESE PORTARLE VERSO DI NOI MANTENENDO I GOMITI ADERENTI AL TRONCO**



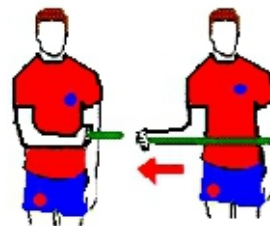
**ELASTICO FISSATO IN ALTO PORTARE LE BRACCIA VERSO IL BASSO MANTENENDO IL GOMITO LEGGERMENTE LARGO FINO AD ARRIVARE AD ALTEZZA SPALLA**



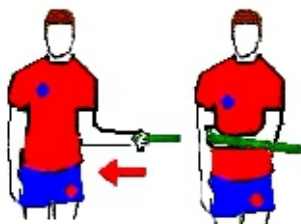
**DA SEDUTI ELASTICO CHE PASSA DIETRO LA SEDIA. PORTARE LE BRACCIA IN AVANTI DISTENDENDOLE MANTENENDO IL POLSO RIVOLTO VERSO IL BASSO**



**ELASTICO FISSATO SOTTO IL PIEDE. GOMITO ADERENTE PORTARE LA MANO VERSO L'ALTO MANTENENDO IL GOMITO ADERENTE AL FIANCO**



**ELASTICO FISSATO LATERALMENTE. GOMITO FLESSO A 90 GRADI PORTARE IL BRACCIO VERSO L'ESTERNO MANTENENDO IL GOMITO A CONTATTO CON IL FIANCO**



**ELASTICO FISSATO LATERALMENTE. GOMITO FLESSO A 90 GRADI MANTENENDOLO SEMPRE SUL FIANCO PORTARE VERSO DI SE LA MANO**



**ELASTICO FISSATO IN ALTO GOMITO FLESSO E APPOGGIATO SUL FIANCO PORTARE IL BRACCIO VERSO IL BASSO MANTENENDO IL GOMITO A CONTATTO DEL FIANCO**



**ELASTICO FISSATO IN ALTO BRACCIA PIEGATE E PALMO DELLA MANO RIVOLTO VERSO DI SE. DA QUESTA POSIZIONE PORTARE LE BRACCIA VERSO IL BASSO MANTENENDO I GOMITI ADERENTI AL CORPO**



**ELASTICO FISSATO SOTTO IL PIEDE. DISTENDERE IL BRACCIO IN AVANTI FINO AD ARRIVARE AD ALTEZZA DELLA SPALLA. ANGOLO DEL BRACCIO LEGGERMENTE FLESSO**