

6) da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	BRACCIA APERTE
COSA SI DEVE FARE	1. INCROCIARE LE BRACCIA DAVANTI A SE' E RIAPRIRLE
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



7) da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	BRACCIO ALZATO.
COSA SI DEVE FARE	1. PIEGARE IL GOMITO E TOCCARE CON LA MANO DIETRO LA NUCA.
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



8) da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	GOMITO APPOGGIATO AL GINOCCHIO CONTROLATERALE
COSA SI DEVE FARE	1. RUOTARE L'AVAMBRACCIO
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



9) da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	MANI ALLE SPALLE
COSA SI DEVE FARE	1. ESTENDERE LE BRACCIA IN ALTO E LE RIPORTARLE ALLE SPALLE
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



10)

da fare NO
SI
posizione: sdraiata per volte al giorno
seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	MANI DIETRO LA NUCA
COSA SI DEVE FARE	1. UNIRE I GOMITI IN AVANTI E TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



11)

da fare NO
SI
posizione: sdraiata per volte al giorno
seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	GOMITI DIETRO LA TESTA
COSA SI DEVE FARE	1. UNIRE LE MANI DIETRO LA SCHIENA IN DIREZIONE DELLE SCAPOLE ED ESTENDERE LE BRACCIA
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



12)

da fare NO
SI
posizione: sdraiata per volte al giorno
seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	MANO SANA BENE APERTA SOTTO L'ASCELLA, BRACCIO MALATO APPOGGIATO AD UN SOSTEGNO ANTERIORE
COSA SI DEVE FARE	1. STIRARE IL TESSUTO SOTTO LA MANO TRASCINANDOLO AVANTI E INDIETRO LENTAMENTE
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



NOTE _____

