

Sei schede anatomiche per verificare autonomamente di aver compreso quali sono i principali muscoli che entrano in gioco durante determinati movimenti.

Clicca sul numero per aprire la tavola corrispondente:

1. [Piegamenti sulle braccia](#)
2. [Flessioni delle braccia al petto](#)
3. [Flesso-torsioni del tronco in avanti-laterale](#)
4. [Estensioni del tronco](#)
5. [Flessioni del tronco in avanti](#)
6. [Tenuta della posizione](#)