

Orari del corso:

1 GIORNO: 8:00 – 18:00

2 GIORNO: 9:00 – 18:00

3 GIORNO: 9:00 – 17:00

Muscoli Top 30

1. M. sottospinato
2. M. sottoscapolare
3. M. grande pettorale
4. M. deltoide
5. M. grande rotondo
6. M. tricipite brachiale
7. M. anconeo
8. M. estensore radiale lungo del carpo
9. M. brachioradiale
10. M. estensore delle dita
11. M. adduttore del pollice
12. M. trapezio parte superiore e media
13. M. trapezio parte inferiore
14. Mm. romboidei
15. Mm. scaleni
16. M. elevatore della scapola
17. M. sternocleidomastoide
18. Mm. lunghissimo ed iliocostale
19. M. massetero
20. M. temporale
21. M. pterigoideo laterale
22. Mm. medio e piccolo gluteo
23. M. quadrato dei lombi
24. Mm. iliopsoas
25. M. pettineo
26. M. vasto mediale
27. M. vasto laterale
28. M. gastrocnemio
29. M. soleo
30. M. tibiale posteriore

