

Head and Neck Activities

Strengthening

[Head Flexions](#)
[Head Extensions](#)
[Head Side Bends](#)
[Head Rotations](#)

Endurance

[Shoulder Retractions](#)
[Head Retractions](#)

Shoulder Activities

Strengthening

[Internal Rotations](#)
[External Rotations](#)
[Shoulder Extensions](#)
[Shoulder Flexions](#)
[Horizontal Flexions](#)
[Horizontal Extensions](#)

Endurance

[Isometric Shoulder Flexions](#)
[Isometric Shoulder Extensions](#)

Upper Arm Activities

Strengthening

[Biceps Curls](#)
[Triceps Press](#)
[Forearm Supinations](#)

Endurance

[Static Arm Push / Pull](#)
[Static Biceps Press](#)
[Triceps Pull](#)

Forearms Activities

Strengthening

[Wrist Flexions](#)
[Wrist Extensions](#)
[Wrist Supinations](#)
[Wrist Pronations](#)
[Lateral Wrist Flexions](#)
[Medial Wrist Flexions](#)

Endurance

[Wrist Press](#)
[Wrist Pull](#)

Thoracic and Lumbar Activities

Strengthening

[Supine Reverse Curls](#)
[Alternate Bent Knee V sits](#)
[Advanced Heel Touches](#)
[Alternate Elbow to Knee Touches](#)

[Hamstring Flexes](#)
[Gluteal Flexes](#)

Endurance

Held V Sit
Bridge
Side Bridge
[Trunk Flex Pulls](#)

Hip Activities

Strengthening

[Hip Flexion](#)
[Hip Extension](#)
[Hip Abduction](#)
[Hip Adduction](#)
[Hip External Rotation](#)
[Hip Internal Rotation](#)

Endurance

[Gluteal Press](#)
[Iliopsoas Press](#)
[Hip Abduction Press](#)
[Hip Adduction Press](#)
[Hip External Rotation Press](#)
[Hip Internal Rotation Press](#)

Hamstrings and Quadriceps Activities

Strengthening

[Hamstring Curl](#)
[Hamstring Flexes](#)
[Quadriceps Press](#)
[Quadriceps Extension](#)

Endurance

[Isometric Hamstring Flex](#)
[Isometric Quadriceps Extension](#)

Lower Leg and Foot Activities

Strengthening

[Dorsiflexion](#)
[Plantarflexion](#)
[Eversion](#)
[Inversion](#)

Endurance

[Isometric Plantarflexion](#)
Isometric Dorsiflexion