

## **Head and Neck**

[Neck Flexion and Extension](#)

[Neck Sidebending](#)

[Neck Rotations](#)

## **Shoulders**

[Arm Circles](#)

[Opposite Direction Arm Circles](#)

[Shoulder Shrugs](#)

[Flexion and Extension](#)

[Horizontal Flexion and Extension](#)

## **Back**

[Sidebends](#)

[Hip Circles](#)

[Trunk Rotations](#)

[Flexion and Extension](#)

## **Arms**

[Upper Arm Flexion and Extension](#)

[Upper Arm Rotations](#)

[Forearm Rotations](#)

[Wrist Circles](#)

[Wrist Flexion and Extension](#)

Finger Flexion and Extension

## **Hips**

[Leg Flexion and Extension](#)

[Leg Abduction and Adduction](#)

## **Legs**

[Calf Raises](#)

[Ankle Rotations](#)