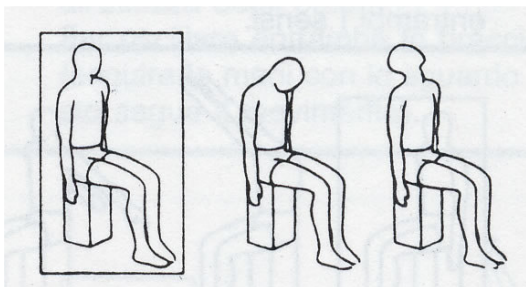


COLONNA VERTEBRALE CERVICALE

Obiettivo: rendere più flessibile il tratto cervicale della colonna vertebrale e correggere la sua statica difettosa, rilasciare la muscolatura della nuca e del cingolo scapolare.

Esecuzione: se possibile, davanti a uno specchio, per potersi controllare.

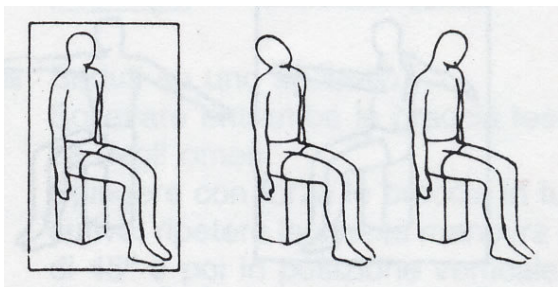
Precauzione: consultate il vostro medico prima di affrontare gli esercizi descritti.



Esercizio 1

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello

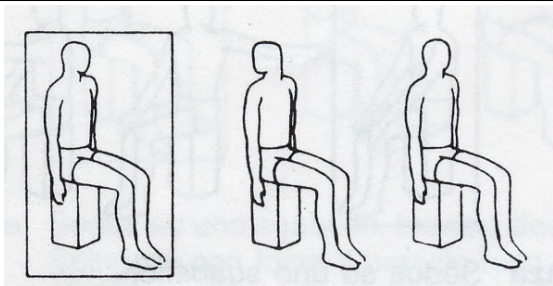
Esecuzione: lasciare cadere la testa in avanti, con il mento che tocca il petto (bocca chiusa), poi lasciare cadere la testa indietro.



Esercizio 2

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello

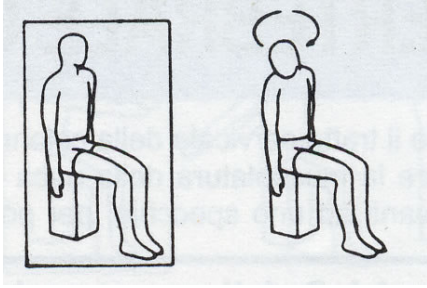
Esecuzione: inclinare alternativamente la testa a sinistra, poi a destra (senza girarla, guardando in avanti durante tutto l'esercizio).



Esercizio 3

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello

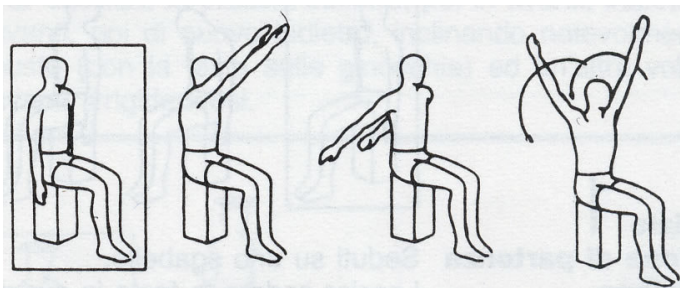
Esecuzione: girare alternativamente la testa a sinistra, poi a destra (guardare indietro sopra l'omero).



Esercizio 4:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello

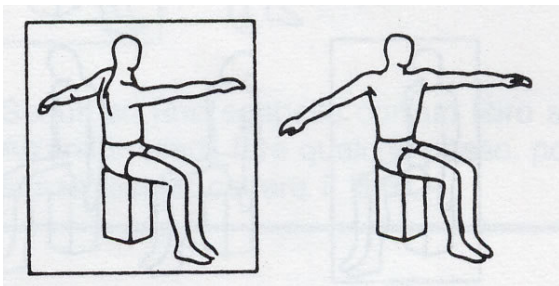
Esecuzione: Descrivere molto lentamente un cerchio con la testa in entrambi i sensi



Esercizio 5:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello

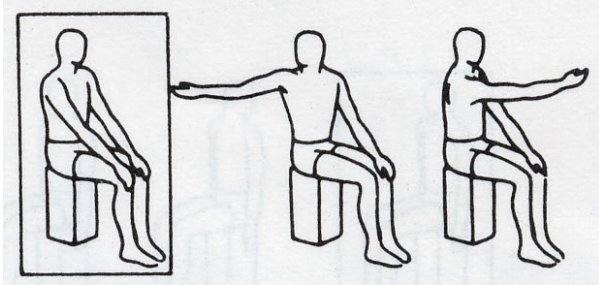
Esecuzione: Ruotare le braccia in avanti, indietro, in avanti, descrivendo un cerchio



Esercizio 6:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello, un braccio teso in avanti, l'altro indietro

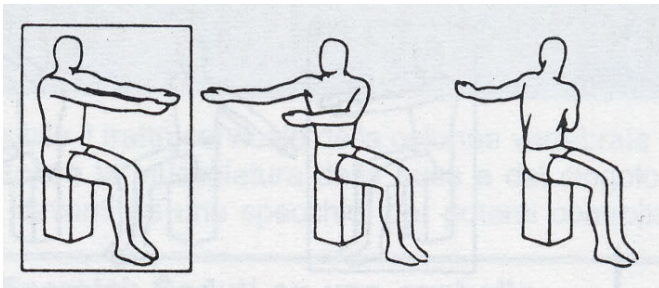
Esecuzione: Fare oscillare le braccia contemporaneamente in senso opposto (senza muovere la testa, guardando in avanti durante l'esercizio)



Esercizio 7:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello

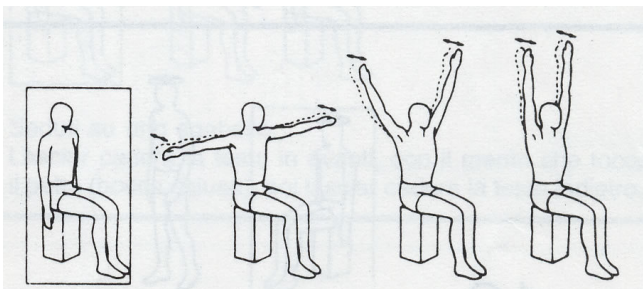
Esecuzione: Fare oscillare il braccio destro diverse volte dall'avanti indietro, seguendo la mano con lo sguardo ed effettuando una rotazione del tronco. Ripetere lo stesso esercizio con il braccio sinistro.



Esercizio 8:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello entrambe le braccia tese in avanti all'altezza degli omeri

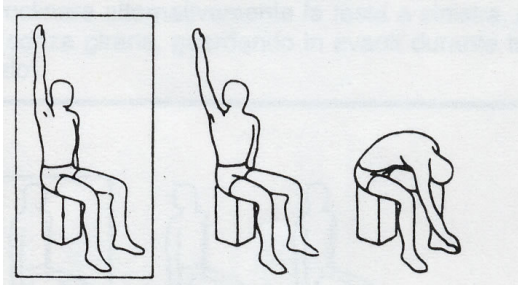
Esecuzione: Fare oscillare entrambe le braccia a sinistra, poi a destra (seguire le mani con lo sguardo durante l'esercizio. Il busto segue il movimento).



Esercizio 9:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello

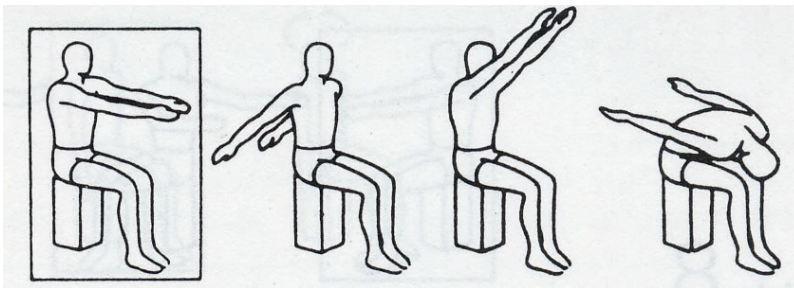
Esecuzione: Sollevare entrambe le braccia tese lateralmente all'altezza degli omeri. Spingere con forza le braccia in fuori per tre volte consecutive; ripetere la stessa manovra con le braccia sollevate di 45° e poi in posizione verticale.



Esercizio 10:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello braccio destro teso sopra la testa.

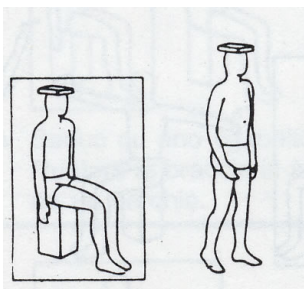
Esecuzione: Spingere con il braccio teso indietro (lo sguardo e il busto seguono il movimento della mano). Poi piegarsi in avanti, fino a quando la mano destra tocca il piede sinistro e la fronte tocca il ginocchio sinistro. Ripetere lo stesso esercizio con la mano sinistra.



Esercizio 11:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello braccia tese in avanti all'altezza degli omeri

Esecuzione: Fare oscillare le braccia indietro, poi in avanti, indietro, in avanti, poi di nuovo indietro, inclinando notevolmente il busto (con la testa sulle ginocchia) ed un'altra volta in avanti, irrigidendosi



Esercizio 12:

Posizione di partenza: Seduti su uno sgabello con un libro sulla testa

Esecuzione: Alzarsi in piedi, fare qualche passo, poi tornare a sedersi, senza lasciare cadere il libro.
