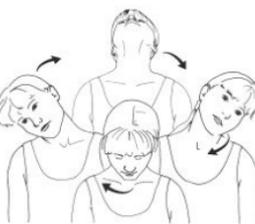


Esercizi per la colonna cervicale

Tutti gli esercizi vengono svolti seduti su una sedia, schiena dritta e appoggiata allo schienale, spalle rilassate. Ogni sequenza viene ripetuta lentamente.

		set: 1 ripetizioni: 10 1. Inspirare, 2. Estendere lentamente la testa in modo che il mento si alza verso il soffitto mentre si espira, 3. Tornare alla posizione di partenza inspirando
		set: 1 ripetizioni: 10 1. Inspirare, 2. Flettere lentamente la testa in avanti in modo che il mento si avvicini allo sterno mentre si espira, 3. Tornare alla posizione di partenza inspirando
		set: 1 ripetizioni: 10 1. Inspirare, 2. Retrarre il mento (faccio il doppio mento), cercando l'allungamento mentre si espira, 3. Tornare alla posizione di partenza inspirando
		set: 2 ripetizioni: 10 1. Inspirare, 2. Inclinare lentamente la testa a sinistra avvicinando l'orecchio alla spalla sinistra mentre si espira, 3. Tornare alla posizione di partenza inspirando 4. Ripetere a destra
		set: 2 ripetizioni: 10 1. Inspirare, 2. Ruotare la testa di lato a sinistra mentre si espira, 3. Tornare alla posizione di partenza inspirando 4. Ripetere a destra
		set: 2 ripetizioni: 5 1. Eseguire lentamente circonduzioni complete della testa da sinistra verso destra in modo da compiere un intero giro in senso orario, 2. Ripetere da destra verso sinistra in senso antiorario.