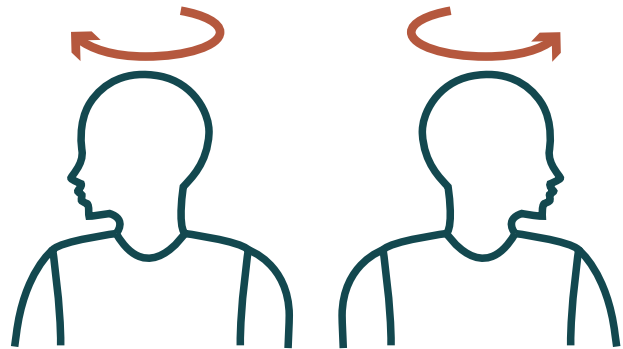
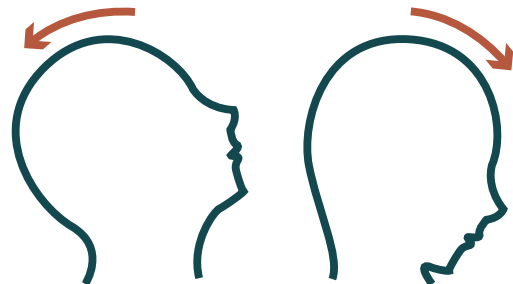


Esercizi isotonici per il rachide cervicale

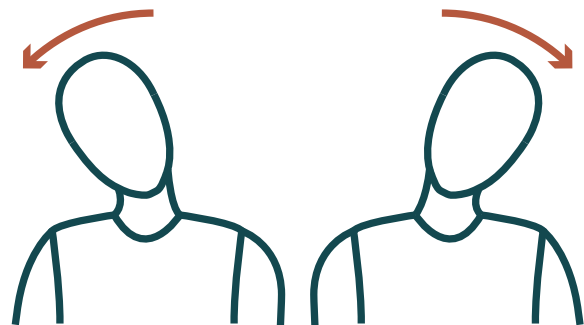
State in piedi o seduti in posizione retta con il mento vicino al petto. Girate lentamente la testa verso destra, provando a portare il mento sopra la spalla destra. Restate in questa posizione per tre secondi, riportate la testa in posizione centrale. Rilassatevi. Ripetete nell'altra direzione. Ripetete l'intera sequenza 5 volte.



Spingete il mento verso il basso, provando a toccare il petto, senza sforzarvi troppo. Rilassatevi. Portate lentamente indietro la testa il più possibile ma senza sforzarvi. Rilassatevi. Ripetete 5 volte

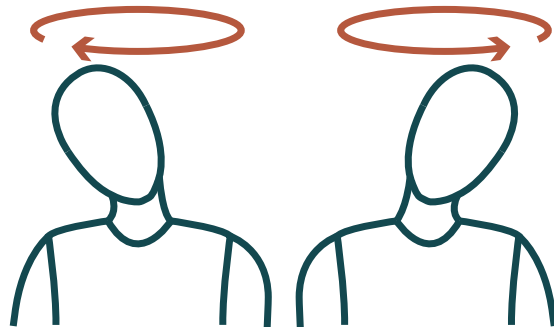


Chinate la testa lentamente verso destra, provando a portare l'orecchio sulla spalla destra. Rilassatevi. Ritornate lentamente alla posizione centrale. Rilassatevi. Ripetete nell'altra direzione. ripetete la sequenza 5 volte.

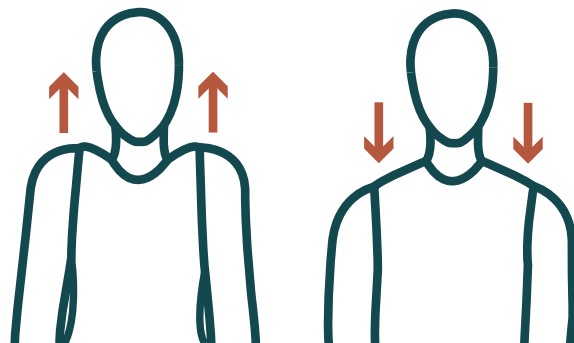


Esercizi isotonici per il rachide cervicale

Ruotare la testa in senso orario ruotando un cerchio più ampio possibile (su indietro a destra giù avanti a sinistra) per 3 giri completi. Fate lo stesso esercizio nell'altra direzione (in senso antiorario). Rilassatevi. Ripetete la sequenza 3 volte.



Movimento delle spalle. State in piedi in posizione eretta con le braccia rilassate ai lati. Inspirando profondamente prima alzate entrambe le spalle il più possibile e poi portatele il più possibile indietro. Espirate quando abbassate le spalle nella posizione iniziale e rilassatevi. Ripetete 20 volte. Eseguite questa serie di esercizi due volte al giorno e prolungatela gradualmente passando da 20 a 50 esercizi alla volta.



Stiramento della parte superiore del dorso. Sedetevi in posizione eretta. Mettete le mani sulle spalle. Provate ad incrociare i gomiti portando il braccio destro verso sinistra e quello sinistra verso destra fino a che sentite lo stiramento lungo la parte superiore della schiena. Ritornate alla posizione iniziale, lasciate cadere le mani e rilassatevi. Ripetete 10 volte.

