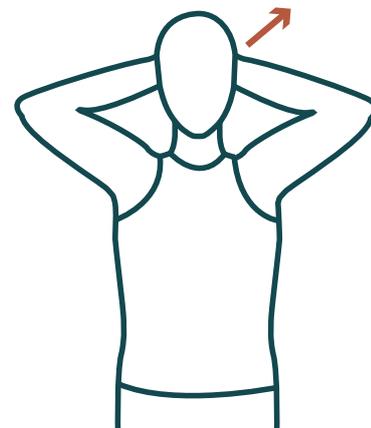


Esercizi isometrici per il rachide cervicale

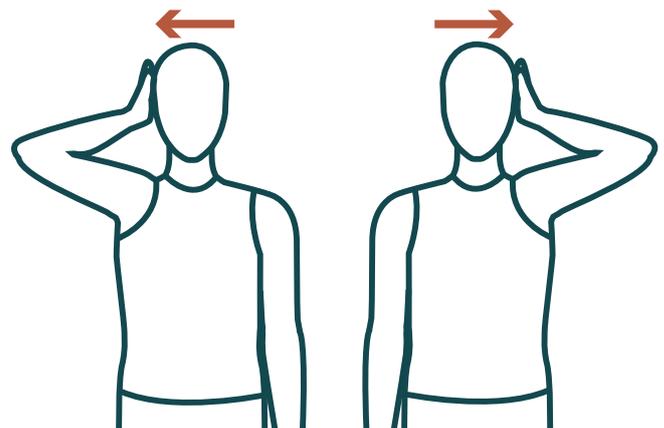
Flessione frenata (nuca e collo). State in piedi o seduti in posizione eretta. Mettete le mani sovrapposte sulla fronte. Spingete la testa in avanti senza muoverla contro il palmo della mano. State così e contate fino a 10 (approssimativamente 7 secondi). Rilassatevi, ripetetelo 3 volte.



Estensione frenata (nuca). State in piedi o seduti in posizione eretta. Congiungete le mani dietro la testa (non sulla nuca). Spingete la testa indietro, senza muoverla, contro le mani. State così e contate fino a 10 (approssim. 7 secondi). Rilassatevi. Ripetete 3 volte

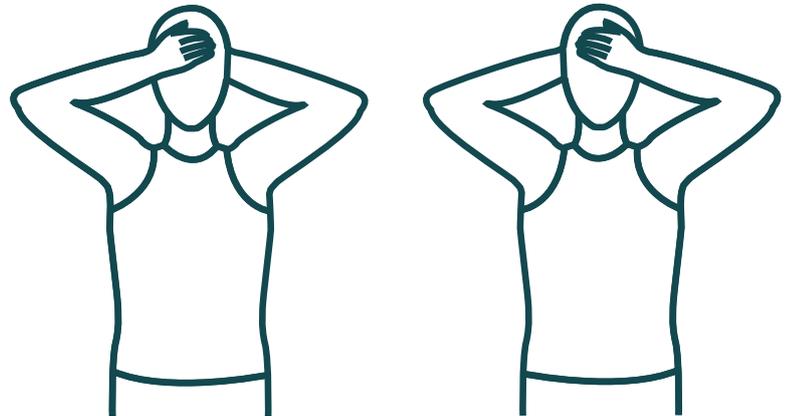


Inclinazione laterale frenata. State in piedi o seduti in posizione eretta. Mettete la mano destra sul lato destro della faccia. Spingete la testa da un lato, senza muoverla, contro la mano. State così e contate fino a 10 (approssim. 7 secondi). Rilassatevi. Ripetete nella direzione opposta (cioè mano sinistra sul lato sinistro della faccia). Ripetete la sequenza 3 volte.

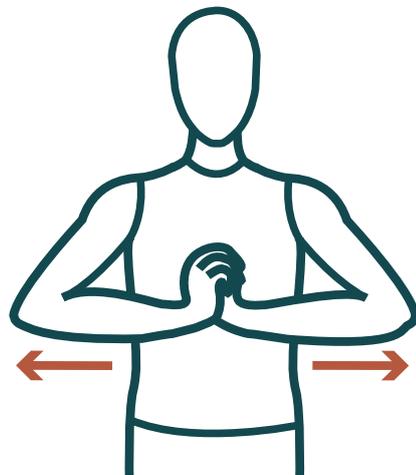


Esercizi isometrici per il rachide cervicale

Rotazione frenata. State in piedi o seduti in posizione eretta. Mettete la mano destra sulla tempia destra e la mano sinistra posteriormente sul lato sinistro della testa (le mani dovrebbero essere diagonalmente opposte). Provate a guardarvi la spalla destra opponendo resistenza con le mani al movimento della testa. State così e contate fino a 10 (approssim. 7 secondi). Rilassatevi. Ripetete nella direzione opposta, con la mano sinistra sulla tempia sinistra ecc. Rilassatevi. Ripetete la sequenza 3 volte.



Flessione frenata (spalla). State in piedi o seduti in posizione eretta. Alzate entrambi gli avambracci davanti al corpo, parallelamente al pavimento con i gomiti piegati (v.figura). Unite le dita e tirate. State così e contate fino a 7 (approssim. 5 secondi). Rilassate. Ripetete 3 volte.



Estensione frenata (spalle). State in piedi o seduti in posizione eretta. Alzate entrambi gli avambracci davanti al corpo, parallelamente al pavimento, con i gomiti piegati. Mettete le mani ben distese palmo contro palmo (mani giunte) e spingete. State così e contate fino a 7 (approssim. 5 secondi). Rilassatevi. Ripetete 3 volte.

