



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

Silver Fitness

ALLENAMENTO A DOMICILIO

ESERCIZI PER LA CERVICALE

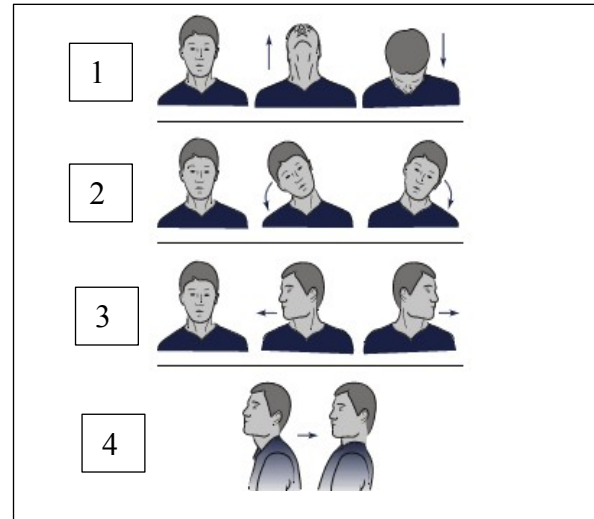
ESEGUI QUESTI ESERCIZI PREFERIBILMENTE AL MATTINO A GIORNI ALTERNI. **MI RACCOMANDO LENTAMENTE**

1. Flessione e estensione del capo: 10 volte

2. Flessione laterale dx-sn del capo: 10 volte

3. Rotazione dx-sn del capo: 10 volte

4. Anteposizione e retroposizione del capo: 10 volte



Ripeti questi quattro esercizi altre due volte (in totale 3 serie).

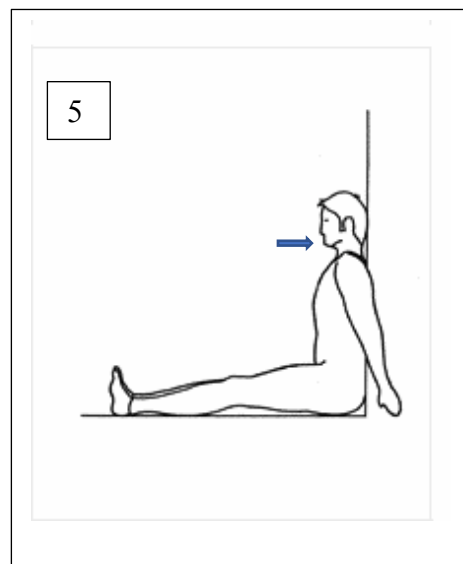
Cerca di mantenere una respirazione continua senza avere momenti di apnea.

5. Retrazioni cervicali al muro

Trova un punto della casa dove hai una parte di muro libera per poterti mettere in questa posizione (come in figura ⇒). Forma il più possibile un angolo retto con il tuo corpo quindi stai bene aderente al muro. Mantieni le spalle rilassate e adduci (avvicina) le scapole allargando leggermente le braccia. Metti in **retroposizione il mento** come suggerito dalla freccia.

Mantieni questa posizione per **10 secondi** **inspirando ed espirando lentamente.**

Ripeti per **6 volte.**



6. Torsioni del capo statiche bilaterali

Seduto come mostrato in figura. **Schiena dritta ruota la testa a destra** cercando di guardare dietro la spalla, mantieni per **10 secondi**. Poi fai lo stesso ruotando **a sinistra**. Ripeti altre due volte. In totale **3 serie** a dx e 3 a sn.

Ricordati di inspirare ed espirare lentamente.

