



ESERCIZI PER IL COLLO

ESERCIZIO N° 1 Neck Glide (scorri il collo)



Inizia con il collo ben dritto. Poi porta il mento in avanti, con un movimento lento. Rimani in tensione per 5 secondi e torna alla posizione principale. Ripeti 10 volte



ESERCIZIO N° 2 Neck Extension (estensione del collo)



Senza incurvare la spina dorsale, muovi lentamente la testa all'indietro fino a guardare il soffitto. Mantieni la posizione per 5 secondi, poi muovi la testa in avanti fino a toccare la zona delle clavicole con il mento. Mantieni la posizione per 5 secondi e poi torna a testa dritta, molto lentamente.



ESERCIZIO N °3 Neck Rotation (ruota il collo)



Inizia l'esercizio guardando dritto davanti a te. Lentamente, gira la testa a sinistra fino a raggiungere l'altezza della spalla con il mento. Rimani in posizione per 10 secondi, poi ritorna alla posizione iniziale. A questo punto gira lentamente la testa verso destra e rimani in posizione per 10 secondi. Torna infine alla posizione iniziale.



ESERCIZIO N° 4 Resistance Presses (opponi resistenza alla pressione)



Guarda dritto davanti a te. Poi, con la mano sinistra premi sull'orecchio, facendo resistenza al piegamento del collo e usa i muscoli del collo per premere contro la mano. Mantieni per 5 secondi la posizione, poi torna alla posizione iniziale. Ripeti 10 volte sia con la mano destra che con la sinistra.

ESERCIZIO N° 5 Shoulder Shrugs (alza le spalle)



In questo esercizio sono coinvolte anche le spalle: inizia con lo sguardo dritto davanti a te, poi solleva lentamente entrambe le spalle come nell'immagine. Mantieni la posizione per 5 secondi, poi torna alla posizione iniziale. Ripeti 10 volte.

ESERCIZIO N° 6 Resistance Presses (opponi resistenza alla pressione)

Con una mano, applica pressione alla testa posizionando la mano sulla fronte e dietro la nuca, alternativamente. Mantieni ogni posizione per 5 secondi, poi rilassati e ripeti dopo 5 secondi. Ripeti lo stesso esercizio premendo con tutte e due le mani contemporaneamente, sia sulla fronte che dietro la nuca.



ESERCIZIO N° 7 Resistance Presses (opponi resistenza alla pressione)



ESERCIZIO N° 8 Resistance Presses (opponi resistenza alla pressione)



ESERCIZIO N° 9 Flexion of the neck



Flettere il collo lentamente verso destra e ritorno, verso sinistra e ritorno. Lentamente per 10 volte.



ESERCIZIO N° 10 Head Circling



Circondurre lentamente la testa prima verso destra e poi verso sinistra





ESERCIZI PER LE BRACCIA



ESERCIZIO N° 1



ESERCIZIO N° 2



ESERCIZIO N° 3



ESERCIZIO N° 4



ESERCIZIO N° 5



ESERCIZIO N° 6



ESERCIZIO N° 7



ESERCIZIO N° 8



ESERCIZIO N° 9



ESERCIZIO N° 10



ESERCIZIO N° 11

