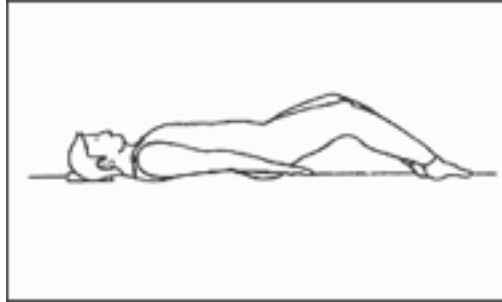


Scheda Esercizi Cervicale

Esercizio 1

Posizione supina con gli arti inferiori piegati ed i piedi a terra.

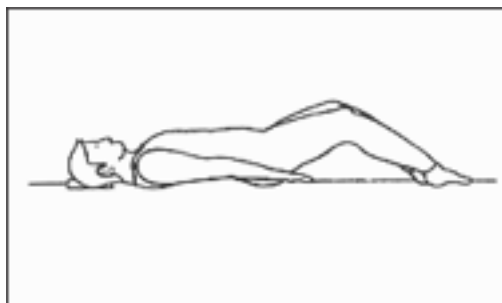


Leggere trazioni della testa per 10 secondi posizionando le mani come rappresentato in figura. Ripetere l'esercizio per 5/6 volte.



Esercizio 2

Posizione supina con gli arti inferiori piegati ed i piedi a terra.



Lenta e graduale inclinazione laterale del collo con l'aiuto della mano. Mantenere la posizione per 10 secondi e passare all'inclinazione dalla parte opposta. Ripetere l'esercizio effettuando 8 inclinazioni per lato.

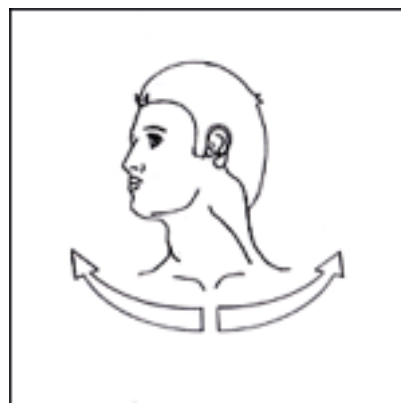


Esercizio 3

Posizione seduta, mani appoggiate sulle cosce, piedi ben appoggiati a terra.



Lente e graduali rotazioni del collo verso sinistra e verso destra cercando di guardare dietro la spalla. Eseguire 15 rotazioni per lato.



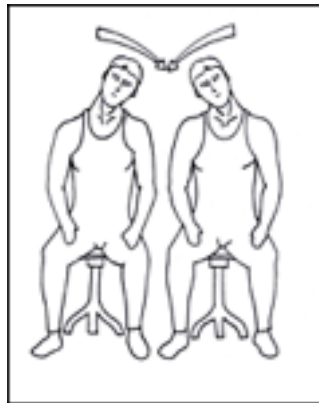
Esercizio 4

Posizione seduta, mani appoggiate sulle cosce, piedi ben appoggiati a terra.



Lente e graduali inclinazioni del collo verso destra e verso sinistra avvicinando l'orecchio alla spalla omolaterale.

Eseguire 15 inclinazioni per lato, facendo attenzione a non muovere le spalle.

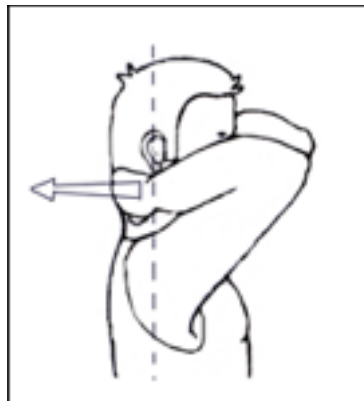


Esercizio 5

Posizione seduta, mani una sopra l'altra collocate dietro il collo.



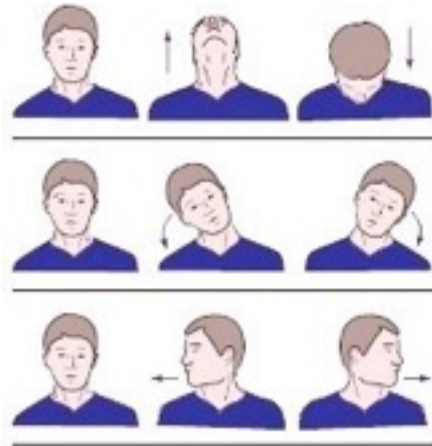
Spingere il collo verso le mani con intensità gradualmente crescente. La contrazione, senza spostamento, deve essere mantenuta per 5 secondi e poi rilasciare. Fare attenzione che la spinta avvenga con il collo e non con la nuca. Eseguire l'esercizio per 10 volte.



Esercizio 6

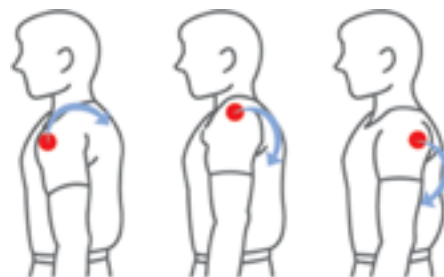
CROCE Partire dal centro e portare la testa verso l'alto al massimo dell'ampiezza del movimento e tornare al centro; fare la stessa cosa flettendo la testa verso il basso, ruotandola a destra e sinistra e tornare al centro. Aggiungere anche il movimento di inclinazione del capo a destra e sinistra come nell'immagine.

Effettuare 2 serie da 10 movimenti ciascuna



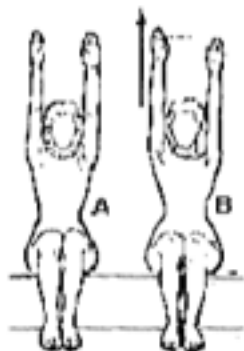
Esercizio 7

Ruotare le spalle avanti e indietro per scioglierle e mobilizzarle.

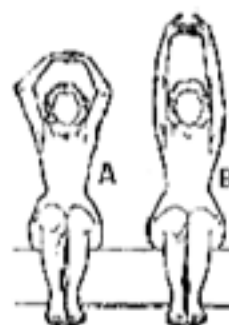


Esercizio 8

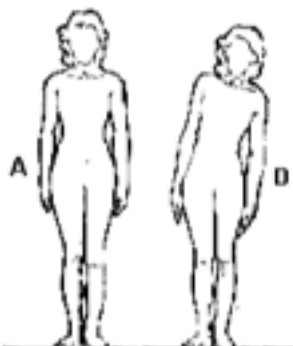
Svolgere il mini circuito sotto descritto per mobilizzare il tratto dorsale, in comunicazione con il rachide cervicale.



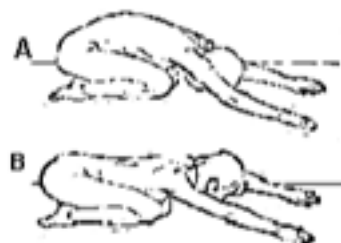
Seduti, i piedi appoggiati al suolo e le braccia alzate come in figura A, allungare al massimo verso l'alto e braccia destra e mantenere la posizione per 15 secondi come figura B. Tornare nella posizione di partenza A. e ripetere se volte. E fare lo stesso movimento allungando il braccio sinistro.



Seduti, i piedi appoggiati al suolo, dalla posizione A con il palmo delle mani rivolto verso la testa passare alla posizione B ruotando il palmo verso l'alto e allungando tronco e braccia al massimo mantenere la posizione per 15 secondi e ritornare nella posizione di partenza A. Ripetere otto volte.



In piedi, passare dalla posizione A alla B inclinando il tronco e con la mano sinistra raggiungere il punto più basso possibile con collegi successivi. Tornare alla posizione di partenza A e ripetere 10 volte. Rifare lo stesso esercizio verso destra.



Dalla posizione A, seduti sui talloni, passare alla posizione B a quando il dorso e forzando al massimo con collegi successivi ripetuti per trenta volte.