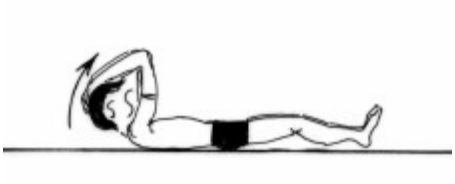
Allungare – Nuca/collo: Giraffa allungata

Un esercizio da svolgere distesi sulla schiena. Tirando la testa leggermente in avanti è possibile allungare i muscoli della nuca.

Sdraiarsi sulla schiena, portare le mani una sopra l'altra dietro la testa e alzarla. Il mento si avvicina allo sterno o lo tocca. Mantenere le braccia vicine alla testa e tirare i gomiti verso l'alto. Tenere le scapole per terra. Mantenere la posizione e poi rilasciare lentamente (allungamento statico).



Variante

Eseguire da seduti o in piedi

Osservazione: immaginarsi di tirare il collo in lungo con le mani.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO