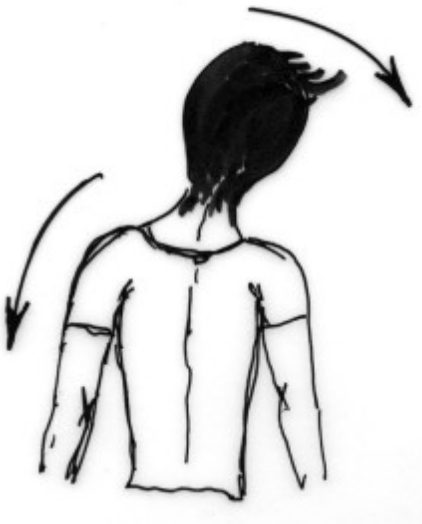
Allungamento – Nuca/collo: Piegare la testa

Un esercizio classico per allungare la muscolatura del collo e della nuca. Inclinare la testa di lato e mantenere la posizione.

Da una posizione eretta (in piedi o in ginocchio), inclinare la testa verso destra, tirare l'orecchio sinistro verso il soffitto mentre la spalla sinistra scende verso il suolo. Mantenere la posizione e poi rilasciare lentamente e cambiare lato (allungamento statico).



Variante

Girare la punta del naso verso la spalla destra.

Osservazione: le spalle restano in linea (portare solo le cervicali da un lato e poi dall'altro).

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO