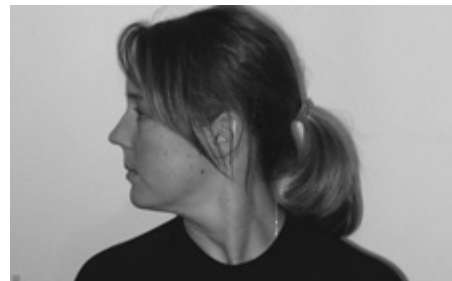


Energy Breaks – Rilassamento: Girare la testa

Grazie a questo esercizio gli allievi si rilassano. Il movimento consiste nel girare la testa da una parte all'altra.

Girare la testa da ambo le parti. Il mento rimane sempre alla stessa altezza. Il movimento va eseguito lentamente e con la medesima ampiezza da entrambe le parti.



Fonte: Trienen, M., Goer, M. (2005). Nackenschule - Sanfte Wege zur Beschwerdefreiheit. pag.74



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP