

Allungamento – Nuca/collo: Sì o no?

Durante questo esercizio a coppie, uno degli allievi copia i movimenti del compagno.

Sedersi o stare in piedi in modo eretto uno di fronte all'altro. Copiare lentamente i movimenti eseguiti con la testa dal compagno: p. es. "sì" e "no", cerchi, girare o inclinare la testa, ecc. Compiere dei movimenti ampi, lenti e controllati. Poi cambiare ruolo (allungamento dinamico/mobilizzazione).



Osservazione: siccome la muscolatura della nuca si estende anche nella cintura scapolare, è possibile includere anche le spalle, p. es. alzandole e abbassandole o compiendo cerchi.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO