

Allungamento – Nuca/collo: Testa di zucca

Con dei movimenti lenti e controllati, girare la testa in semicerchio per mantenere la mobilità dei muscoli del collo.

Da una posizione eretta (in piedi o in ginocchio) compiere un semicerchio in avanti con la testa. Inclinare la testa verso una spalla, muoverla circolarmente davanti e poi passare all'altra spalla (allungamento dinamico).

Eeguire il movimento in modo lento e controllato, le spalle restano in linea.

Osservazione: immaginarsi che la testa è come una zucca pesante e rotonda.



Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO