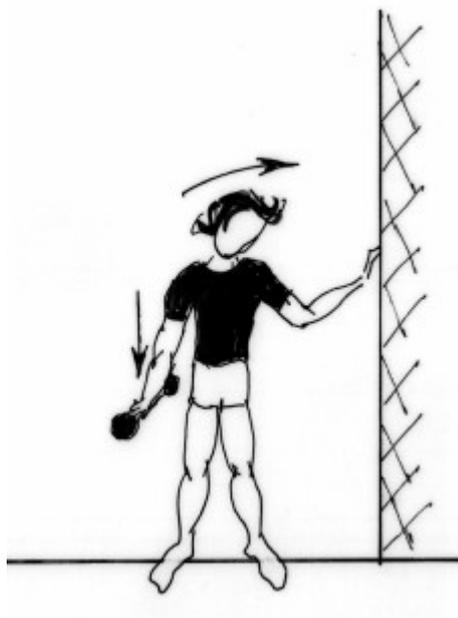


Allungamento – Nuca/collo: Contrappeso

In questo esercizio, l'allungamento dei muscoli laterali del collo viene intensificato con l'aggiunta di un piccolo contrappeso.



Da una posizione in piedi eretta, tenere un peso nella mano destra. Inclinare la testa verso la spalla sinistra e lasciare cadere la spalla destra verso il basso grazie al peso (il braccio rimane esteso e rilassato). Nel contempo, tirare l'orecchio destro verso l'alto. Lo sguardo è rivolto in avanti.

La mano libera può essere appoggiata alla parete oppure alla spalliera. Mantenere la posizione e poi rilasciare lentamente e cambiare lato (allungamento statico).

Variante

Alzare leggermente e poi riabbassare lentamente ancora di più la spalla dal lato del peso.

Osservazione: le spalle restano alla stessa altezza.

Materiale: peso (peso libero, bottiglia in Pet con acqua). Scegliere un peso che può essere tenuto in mano.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO