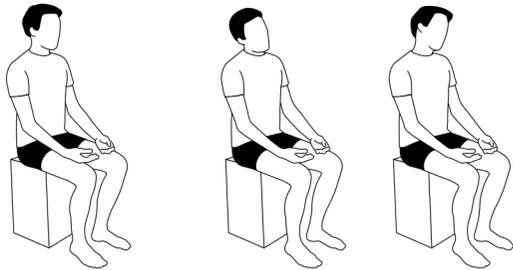


# Esercizi per il collo

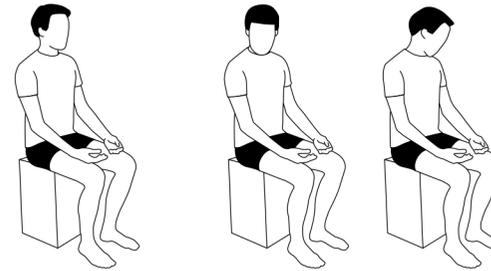
## Collo

Fare qualcosa di buono per il collo: i primi due esercizi servono a mantenere o a migliorare la mobilità delle vertebre cervicali. Il terzo serve ad allungare i muscoli contratti del collo e ad alleviare il dolore.



*Posizione di partenza:* seduti su uno sgabello, con la schiena dritta, le ginocchia perpendicolari al metatarso, piegate ad angolo retto, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. Le mani sono appoggiate sulle cosce, con il palmo rivolto verso l'alto.

*Esecuzione:* inclinare lentamente il capo verso destra e poi verso sinistra (non ruotare la testa, la punta del naso è sempre rivolta in avanti). Ripetere tre volte per lato.



*Posizione di partenza:* seduti su uno sgabello, con la schiena dritta, le ginocchia perpendicolari al metatarso, piegate ad angolo retto, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. Le mani sono appoggiate sulle cosce, con il palmo rivolto verso l'alto.

*Esecuzione:* piegare il capo portando il più possibile vicino alla gola e ruotare molto lentamente il mento verso destra e verso sinistra. Ripetere tre volte per lato.



*Posizione di partenza:* in posizione eretta, con i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. L'esercizio può essere eseguito stando in piedi o seduti.

*Esecuzione:* inclinare lentamente il capo verso la spalla destra (l'orecchio deve abbassarsi verso la spalla); con la mano destra afferrare il braccio sinistro dietro la schiena e tirarlo verso il basso e verso destra, in diagonale; il busto deve rimanere eretto. Mantenere la posizione per 2-3 respiri, e ripetere 1-2 volte per lato.