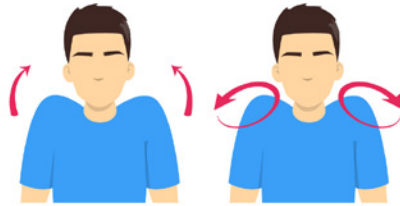


8 ESERCIZI PER LE TUE CERVICALI



1. MOVIMENTI SPALLE DA SEDUTI

- SU E GIÙ CON LE SPALLE
- CIRCONDUZIONI SENSO ORARIO/ANTIORARIO



10 x ESERCIZIO x 2 SERIE

2. CIRCONDUZIONI SPALLE CON MANI ALLE SPALLE



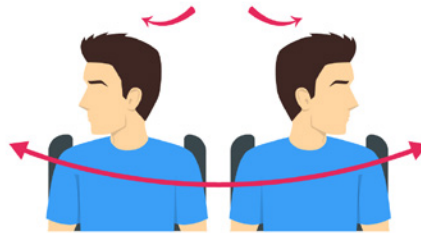
10 x SENSO x 2 SERIE

3. APPIATTIRE LORDOSI CERVICALE DA SEDUTI ESPIRANDO



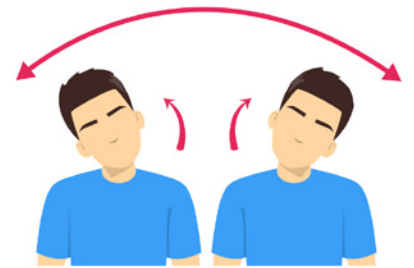
10 RIPETIZIONI

4. ROTAZIONI DEL CAPO DA SEDUTI SEGUENDO CON LO SGUARDO IL MOVIMENTO



10 x LATO

5. FLESSIONE LATERALE DEL CAPO DA SEDUTI



10 x LATO

6. FLESSO/ESTENSIONE DEL TRATTO CERVICALE - NON TROPPO INDIETRO



10 RIPETIZIONI

7. STRETCHING - FLESSIONE FRONTALE DEL CAPO MANTENENDO LA POSIZIONE



30" x 2 SERIE

8. STRETCHING - FLESSIONE LATERALE DEL CAPO MANTENENDO LA POSIZIONE



30" x LATO 2 SERIE