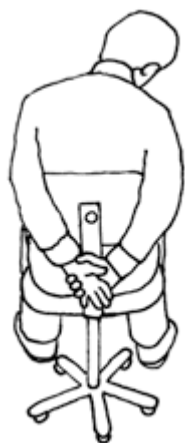


GLI ESERCIZI UTILI CONTRO LA CERVICALE



In piedi o seduti davanti al computer flettete lentamente di lato il collo, stando per qualche secondo tra una flessione e l'altra nella posizione di partenza.



In piedi o seduti flettete lentamente di lato il collo. Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali. Mantenete la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato.



In piedi flettete lentamente di lato il collo; con la mano del lato verso il quale è piegato il capo spingete leggermente verso il basso la testa in modo da praticare una leggera tensione. Piegare l'altro braccio a 90 gradi portando la mano dietro la schiena. Mantenete la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato



In piedi o seduti con la schiena eretta flettete lentamente il collo a destra, indietro, a sinistra e in avanti in modo da compiere una circonduzione completa del capo. Tenete spalle e collo rilassati durante tutto l'arco del movimento e ripetete in senso inverso.