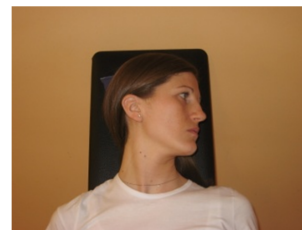
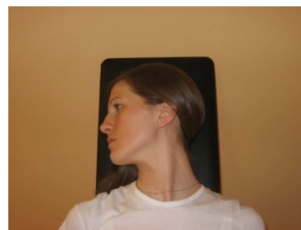
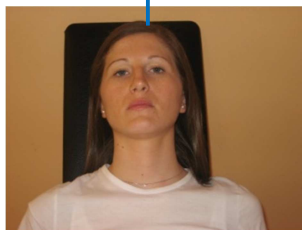
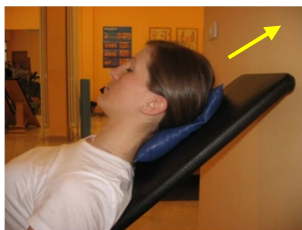


Esercizi con Cuscino Cervicale SittingBack®



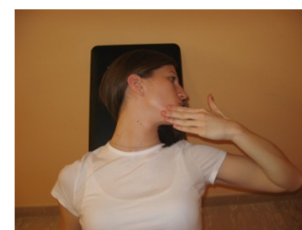
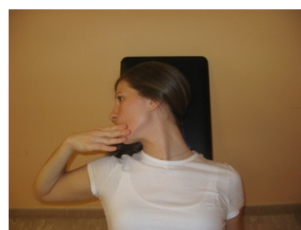
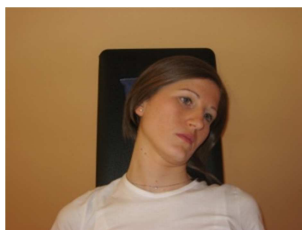
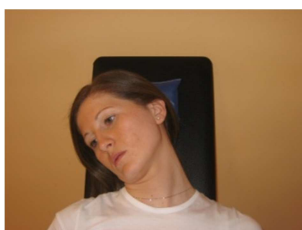
ESERCIZIO 1:

Autoallungamento del capo. Ispira poca aria per il naso ed espira a mo' di sospiro di sollievo a bocca aperta, facendo scivolare la nuca sull'appoggio della testa (schienale SittingBack® o terreno). Immagina di avere un gancio sopra la testa e mentre espiri, questo gancio è tirato su da un filo senza retrarre il mento. La sensazione è come se il collo uscisse dalla gabbia toracica.

Durata: trattieni per 10 respirazioni.

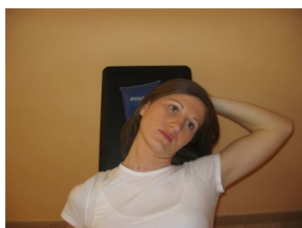
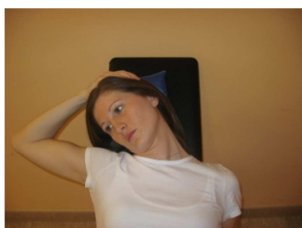
ESERCIZIO 2:

Ispira per il naso poca aria e mentre espiri l'aria a bocca aperta, ruota la testa verso destra cercando di portare l'orecchio destro verso lo schienale (e/o terreno). Trattieni l'esercizio per 5 respirazioni per lato. Fa attenzione che il capo sia in allungo (Vedi esercizio 1).



ESERCIZIO 3:

Ispira per il naso poca aria e mentre espiri l'aria a bocca aperta, inclina la testa verso destra cercando di portare l'orecchio destro la spalla destra. Trattieni l'esercizio per 5 respirazioni per lato cercando di tenere le spalle rilassate.

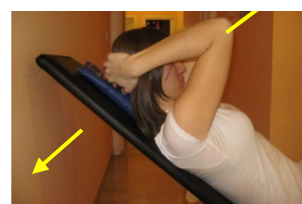


ESERCIZIO 4:

Come l'esercizio 2 però con l'aiuto della mano che spinge verso lo schienale. Torsione verso destra con mano destra sul mento che aiuta nella torsione tenendo il gomito fuori. Trattieni per 5 respirazioni per lato cercando di evitare di sollevare la spalla opposta alla torsione.

ESERCIZIO 5:

Come l'esercizio 3 ma in maniera più intensa perché devi portare la mano destra per la parte destra sopra l'orecchio sinistro che deve eseguire una leggera trazione verso destra. Trattieni l'esercizio per 5 respirazioni per lato.



ESERCIZIO 6:

Autoallungamento della testa, poni le mani dietro il capo, gomito all'altezza delle spalle ed ispira, quando butti fuori l'aria cerca di spingere i gomiti verso il soffitto e la nuca verso lo schienale; trattieni l'esercizio per 5 respirazioni.