

Artrosi Cervicale ? No Grazie

Ecco alcuni facili esercizi per chi sta molto seduto e fa una vita sedentaria (lavoro d'ufficio, studenti... ecc. ecc.)

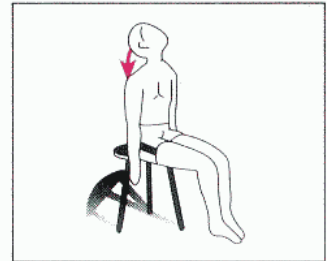
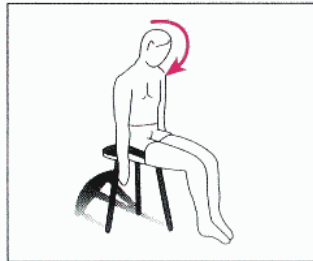
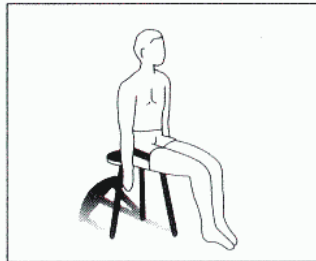
Per non ritrovarsi bloccati per pigrizia o per troppo attaccamento al PC !

Alcuni consigli prima di procedere:

- 1-Indossate abiti leggeri che consentano libertà di movimento
- 2-Iniziate scegliendo esercizi che ritenete per voi più semplici fino a sviluppare il programma completo
- 3-Gli esercizi vanno ripetuti più volte, decidete voi quante ma mai meno di tre
- 4-Respirate sempre con naturalezza. Non trattenere mai il fiato
- 5-Dedicare agli esercizi un determinato momento della giornata
- 6-Siate pazienti. Occorreranno diverse settimane prima di notare qualche miglioramento
- 7-Considerate le esercitazioni come un impegno con voi stessi

Esercizio 1

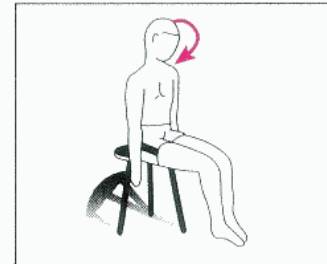
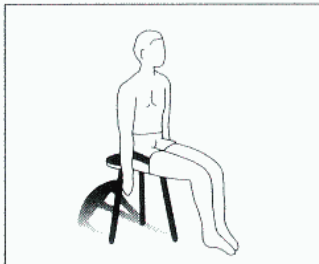
Seduti su uno sgabello, busto eretto, braccia distese lungo i fianchi.



Espirando, chinare il capo in avanti fino a toccare il petto con il mento. Tornare in posizione verticale inspirando, quindi portare il capo all'indietro. Ripetere.

Esercizio 2

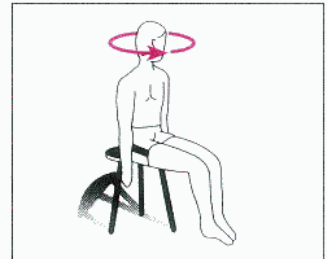
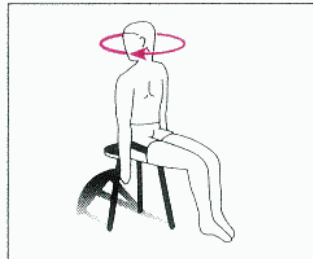
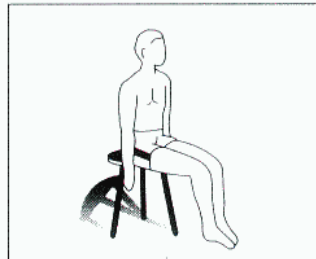
Seduti su uno sgabello, busto eretto, testa alta; sguardo fisso in avanti; braccia distese lungo i fianchi, spalle rilassate.



Evitando di ruotare il capo, piegarlo alternativamente da un lato e poi dall'altro.

Esercizio 3

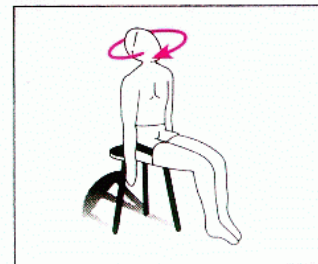
Seduti su uno sgabello, busto eretto, testa alta; braccia distese lungo i fianchi, spalle rilassate.



Ruotare la testa a sinistra, espirando. Tornare in posizione di partenza e ripetere dal lato opposto. Eseguire alternativamente.

Esercizio 4

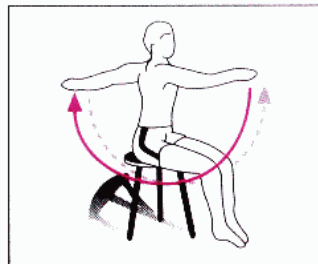
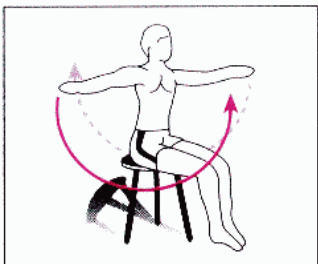
Seduti su uno sgabello, busto eretto, braccia distese lungo i fianchi.



Eeguire un movimento rotatorio con la testa, descrivendo un cerchio. Effettuare con lentezza in entrambi i sensi.

Esercizio 5

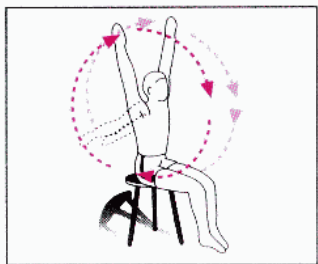
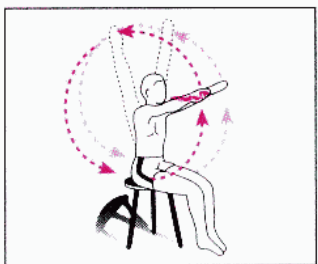
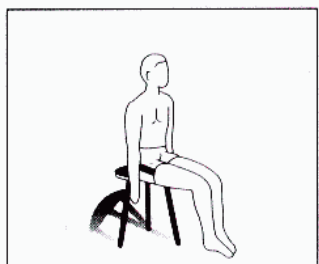
Seduti su uno sgabello, busto eretto, un braccio teso in avanti, l'altro indietro.



Ruotare in senso opposto le braccia tese, mantenendo lo sguardo in avanti.

Esercizio 6

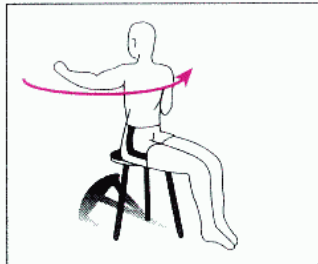
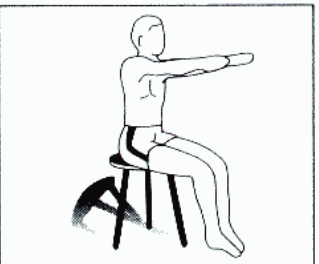
Seduti su uno sgabello, busto eretto, braccia lungo il corpo.



Ruotare le braccia contemporaneamente descrivendo un ampio cerchio. Eeguire in un senso e quindi nell'altro.

Esercizio 7

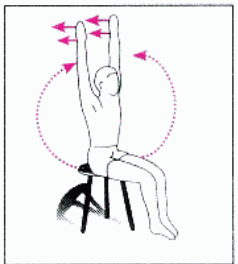
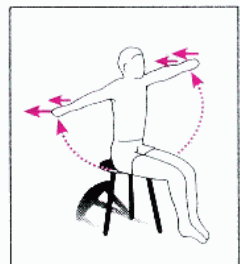
Seduti su uno sgabello, busto eretto, braccia tese in avanti all'altezza delle spalle.



Ruotare il busto e contemporaneamente le braccia a destra e poi a sinistra. Seguire con lo sguardo le mani durante l'esercizio.

Esercizio 8

Seduti su uno sgabello, busto eretto, gambe e piedi uniti, braccia distese lungo i fianchi.



Solleverle le braccia tese e portarle in linea con le spalle, spingerle energicamente all'indietro per alcune volte. Eeguire poi con le braccia a 45 gradi e successivamente in posizione verticale.