



OSTEOPATIA SORA D.O. GIACOMO PAONE

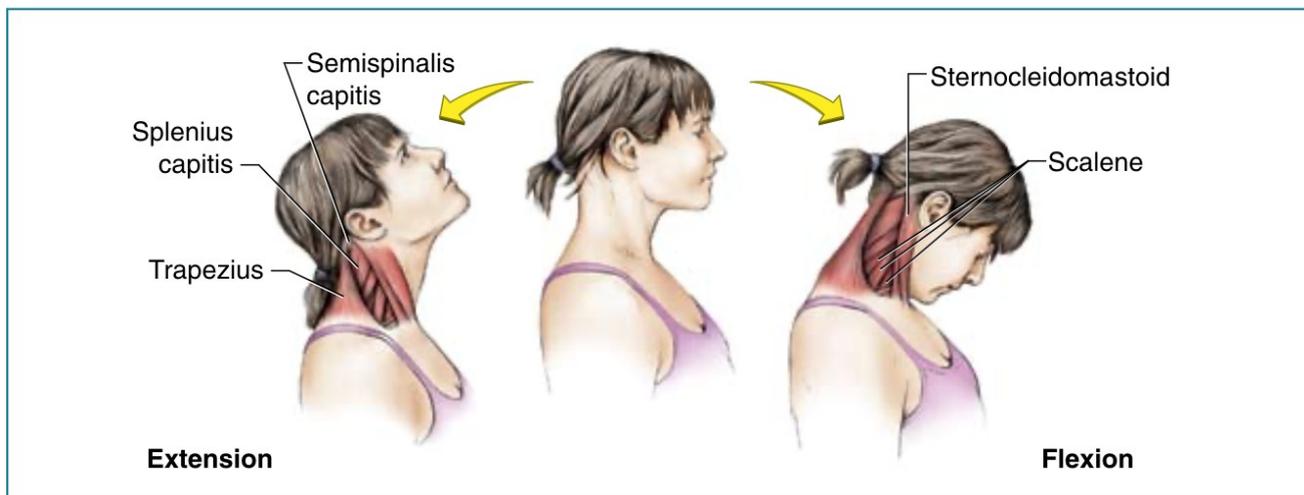


<https://www.facebook.com/osteopatiasora/>

MOBILITA' CERVICALE: Flessione ed Estensione

Da Posizione Neutra, effettuare un movimento di Flessione combinato con l'Espirazione. Nel movimento di Estensione eseguire una Espirazione

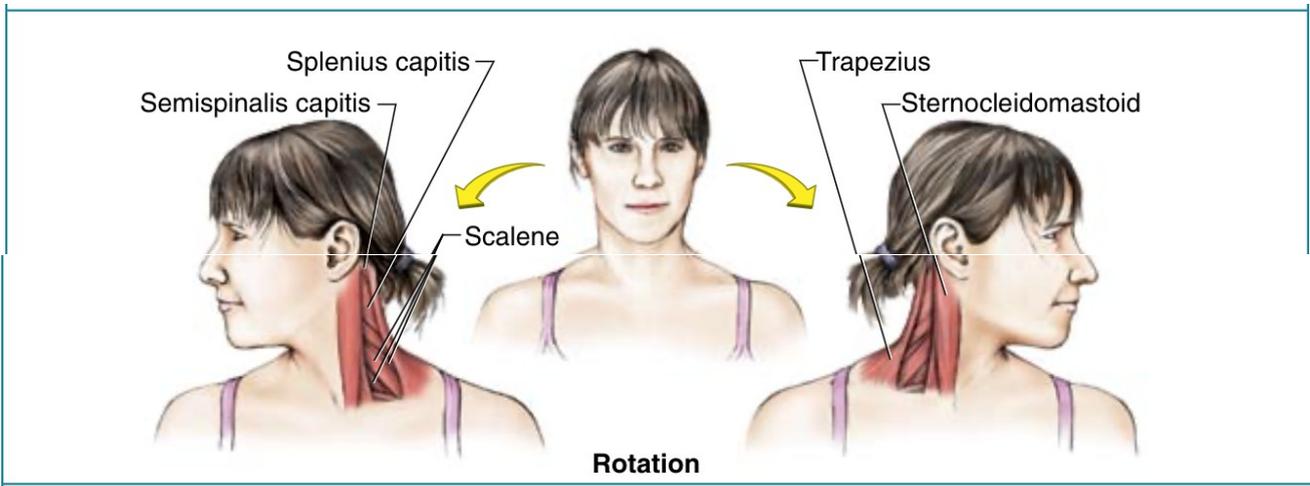
Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
2	12	1 minuto



MOBILITA' CERVICALE: Rotazione

Da Posizione Neutra, effettuare una Inspirazione, durante il movimento di Rotazione eseguire una Espirazione

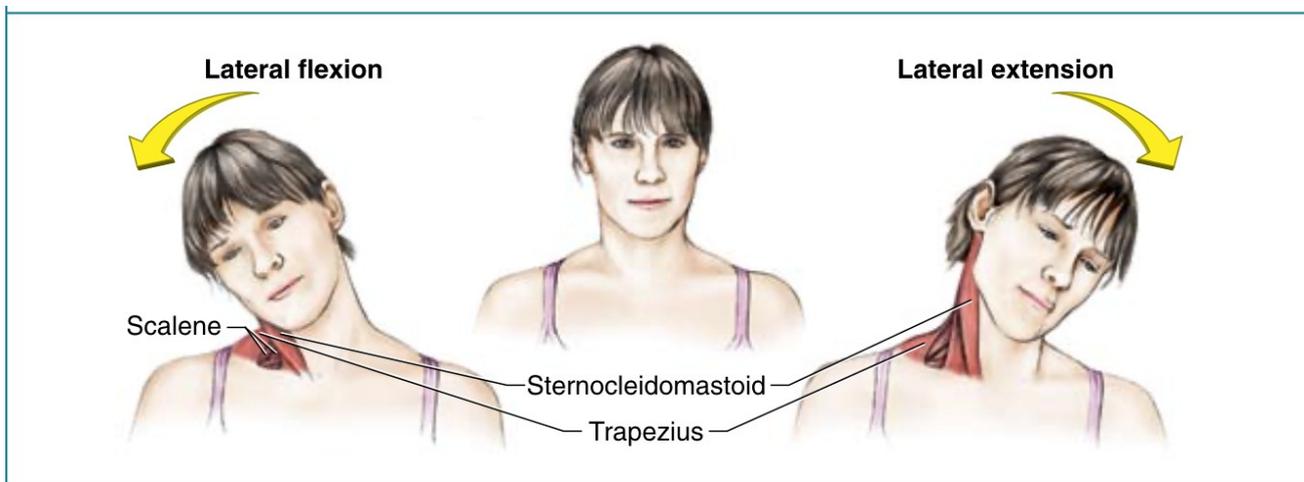
Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
2	10sx-10dx	1 minuto



MOBILITA' CERVICALE: Flessione Laterale

Da Posizione Neutra effettuare una Inspirazione, durante il movimento d'Inclinazione Laterale eseguire una Espirazione

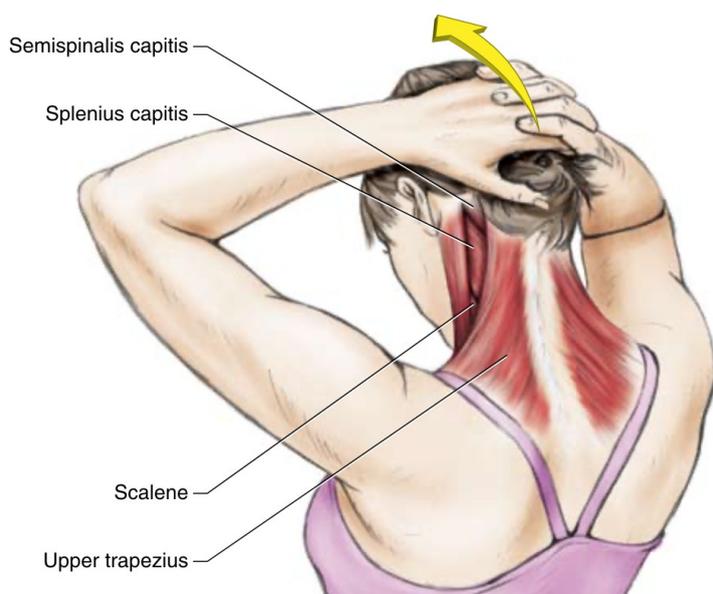
Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
2	10sx-10dx	1 minuto



STRETCHING: Esercizio 1

Posizionare le mani dietro il capo flettere la testa andando a distendere la muscolatura del tratto Cervicale. Mantere la posizione per 15/20 secondi

Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
3	15-20 secondi	1 minuto



STRETCHING: Esercizio 2

Dalla posizione Neutra: Effettuare una Flessione laterale e Rotazione dallo Stesso lato, la mano con una leggera pressione aumenterà l'allungamento dei muscoli coinvolti.

Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
3	15-20 secondi	1 minuto

