

# Esercizi per il Dolore al collo

(10 esercizi in sequenza | tempo stimato 10 minuti )



1) Mantenere la posizione 2 minuti



2) Mantenere la posizione 1 minuto





**3)** 10 ripetute per lato, alternato. Pause di 3 secondi.



4) Mantenere la posizione 30 secondi



**5) Mantenere la posizione 30 sec. per lato**



**6) Mantenere la posizione 30 secondi**



7) Mantenere la posizione 30 secondi per lato





**8) Mantenere la posizione 60 secondi**



9) Mantenere la posizione 30 secondi



**10) Mantenere la posizione 30 secondi**



© 2018 Rieducatore Sportivo Italia  
Tutti i diritti riservati.  
Nicola D'Adamo  
Presidente di C.S. Rieducatore Sportivo srl