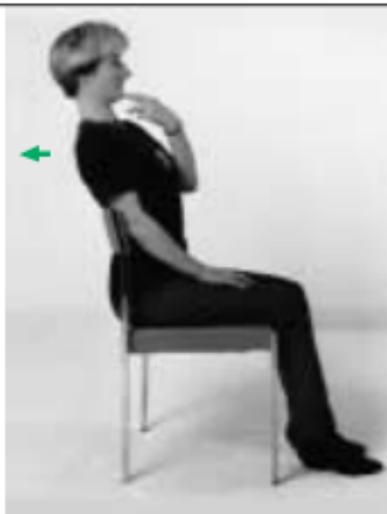




**Posizione di partenza**  
Seduti, schiena diritta, lasciar cadere le braccia inerti.

**Esercizio**  
Sollevare le braccia e stendere ambedue le braccia e le mani in fuori. Spingere il petto in avanti. Restare così per un istante e respirare sempre normalmente. In seguito lasciare cadere le braccia inerti. Ripetere l'esercizio più volte.

**Secondo esercizio - Stiramento delle spalle, delle braccia e delle mani.**



**Posizione di partenza**  
Seduti, schiena diritta. Indice e medio della mano appoggiati sul mento.

**Esercizio**  
Spingere il mento all'indietro. Guardare dritto davanti a voi e tenere il busto in posizione stabile. Restare così per un istante. Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte.

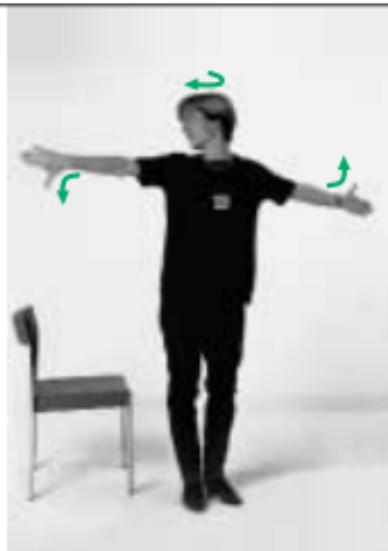
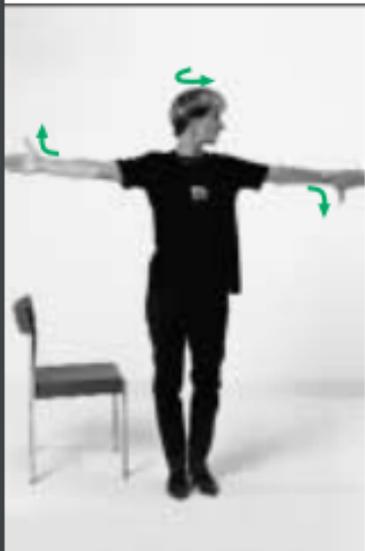
**Terzo esercizio - Per la nuca.**



**Posizione di partenza**  
Seduti con schiena diritta o in piedi in stazione eretta e tenere in mano un libro.

**Esercizio**  
Sollevare le spalle e restare così per un istante. Rilassare in seguito le spalle. Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

**Quarto esercizio - Distensione dei muscoli laterali della nuca.**



#### Posizione di partenza

Seduti con schiena diritta o in piedi in stazione eretta. Stendere le braccia in fuori tenendo un pollice rivolto in basso e l'altro in alto. Girare la testa dalla parte dove il pollice è rivolto verso il basso.

#### Esercizio

Girare la testa alternando contemporaneamente la posizione del pollice. Prima di ogni cambiamento di direzione rimanere brevemente nella rispettiva posizione. Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

**Quinto esercizio - Rilassamento della parte superiore della colonna vertebrale.**



#### Posizione di partenza

Seduti, schiena diritta, lasciar cadere le braccia inerti.

#### Esercizio

Tenersi con una mano al bordo della sedia, spostare il tronco dalla parte opposta e inclinare lentamente la testa lateralmente fino ad avvertire una tensione ai lati della nuca. Restare così per un istante. Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte per parte.

**Sesto esercizio - Stiramento della muscolatura laterale della nuca.**



#### Posizione di partenza

Sdraiarsi a terra, flettere le ginocchia e appoggiare saldamente i piedi per terra.

#### Esercizio

Sollevare il bacino fino a quando la schiena e le cosce formano una linea retta. Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

**Settimo esercizio - Stabilizzazione e rafforzamento della regione sacrale.**



**Posizione di partenza**

Inginocchiarsi sul pavimento e sostenere il busto con le mani.

**Esercizio**

Tendere contemporaneamente il braccio sinistro e la gamba destra fino a raggiungere la posizione orizzontale. Alternare in seguito il braccio destro e la gamba sinistra. Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte.



**Ottavo esercizio - Stabilizzazione e rafforzamento della schiena.**



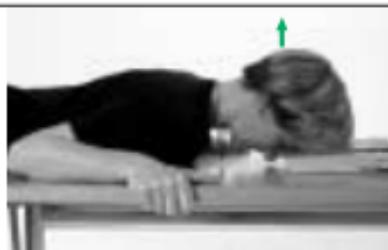
**Posizione di partenza**

Sdraiarsi con il busto su un tavolo e tenersi saldamente ai bordi.

**Esercizio**

Contrarre dapprima i glutei e sollevare ambedue le gambe fino a raggiungere la posizione orizzontale. Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

**Nono esercizio - Rafforzamento e distensione della schiena.**



**Posizione di partenza**

Mettersi con il tronco su un tavolo e poggiare la fronte su un libro.

**Esercizio**

Sollevare lentamente la testa tenendo sempre lo sguardo rivolto verso il basso. Restare così per un istante. Abbassare di nuovo la testa sul tavolo e appoggiare la fronte sul libro. Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.



**Decimo esercizio - Rafforzamento e rilassamento dei muscoli della nuca.**



**Posizione di partenza**  
Seduti con schiena diritta, ripiegare le braccia dietro la nuca e spingere i gomiti verso l'alto tenendoli ben uniti per tutto l'esercizio.

**Esercizio**  
Ripiegare le braccia tenendo le mani rilassate dietro la nuca e spingere i gomiti verso l'alto. Restare così per un istante. Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

**Undicesimo esercizio - Per la parte dorsale della colonna vertebrale.**



**Posizione di partenza**  
Seduti con schiena diritta, ripiegare le braccia dietro la nuca, gomiti rivolti in fuori.

**Esercizio**  
Spingere i gomiti all'infuori, tenendo le mani rilassate dietro la nuca. Guardare sempre dritto in avanti e restare così per un istante. Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.

**Dodicesimo esercizio - Stiramento della muscolatura delle spalle.**



**Posizione di partenza**  
Seduti con schiena diritta, lasciare cadere le braccia inerti fra le cosce.

**Esercizio**  
Flettersi in avanti con il tronco, lasciare cadere le braccia e la testa inerti fra le cosce e cercare di toccare il pavimento con le palme delle mani. Restare così per un istante e respirare sempre normalmente. Ripetere l'esercizio più volte.

**Tredicesimo esercizio - Stiramento della muscolatura della schiena.**