

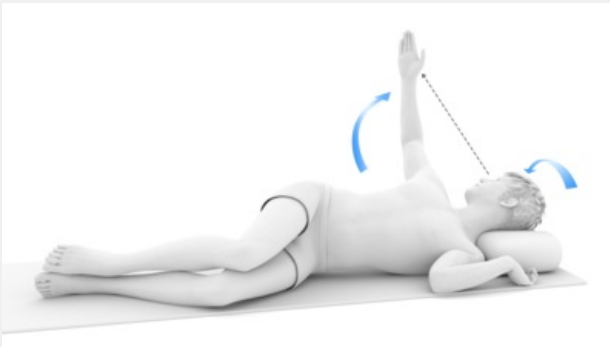
Esercizio 1 / 5

Posizione di partenza

Sdraiato sul fianco sinistro con le ginocchia/i fianchi piegati e il braccio destro disteso in avanti.

Esecuzione

Porta il braccio destro ad arco verso l'alto/indietro e segui la mano con gli occhi/il viso. Lascia che la parte superiore del corpo segua il movimento.



Ripeti

Numero libero di ripetizioni

Esercizio 2 / 5

Posizione di partenza

Sdraiato sul fianco destro con il gomito destro piegato davanti a te e la testa appoggiata sulla mano destra.

Esecuzione

Gira gli occhi/il viso verso l'ascella destra e mantieni la posizione per alcuni secondi.



Ripeti

3-5 ripetizioni

Esercizio 3 / 5

Posizione di partenza

Seduto su uno sgabello davanti allo specchio.

Esecuzione

Alza il braccio destro verso il soffitto con il pollice verso l'alto e tieni il braccio sinistro lungo il fianco. Fai scivolare l'orecchio destro lateralmente verso il braccio destro. Mantieni la posizione per 6-8 secondi.



Ripeti

3-5 ripetizioni

Esercizio 4 / 5

Posizione di partenza

Sdraiato sul fianco destro.

Esecuzione

Alza la testa dal cuscino ma continua a guardare dritto davanti a te.



Ripeti

5-10 ripetizioni

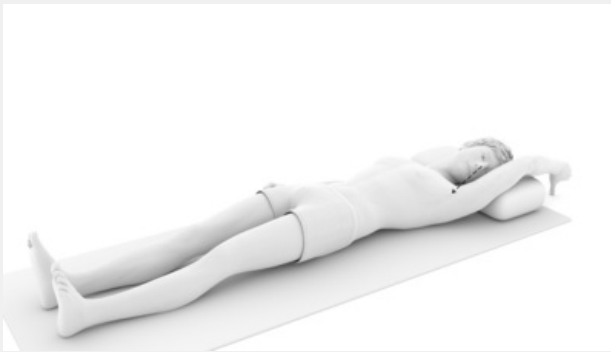
Esercizio 5 / 5

Posizione di partenza

Sdraiato supino con il braccio sinistro completamente sollevato e appoggiato sul cuscino accanto alla testa e il braccio destro appoggiato lungo il fianco.

Esecuzione

Gira gli occhi/il viso verso l'ascella sinistra. Mantieni la posizione per 6-8 secondi.



Ripeti

3-5 ripetizioni