

Columna Cervical

Objectiu: mobilitzar el segment cervical i corregir-ne l'estàtica defectuosa, relaxar la musculatura del clatell i de la cintura escapular.

Execució: si és possible, davant d'un mirall per tal de controlar-se a un mateix.

Exercicis: assegut en un tamboret

- 1.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret.
Execució: deixeu caure el cap endavant, amb la barbeta tocant el pit (i la boca tancada). Després, deixeu caure el cap enrere.



- 2.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret.
Execució: inclineu alternativament el cap, primer cap a l'esquerra i després cap a la dreta (sense girar-lo, mirant cap endavant durant tot l'exercici).



- 3.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret.
Execució: gireu alternativament el cap, primer cap a l'esquerra i després cap a la dreta (mirant cap enrere, per damunt de l'espatlla).



- 4.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret.
Execució: feu un cercle molt lentament amb el cap en tots dos sentits.



- 5.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret.
Execució: balancegeu els braços cap endavant, cap enrere i cap endavant, tot fent un cercle.



- 6.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret, amb un braç tirat endavant i l'altre enrere.
Execució: balancegeu els braços simultàniament, en sentit oposat (sense bellugar el cap, mirant cap endavant).



- 7.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret.
Execució: balancegeu el braç dret unes quantes vegades de davant cap enrere i de darrere cap endavant, seguint la mà amb la mirada i fent una rotació del tronc. Feu el mateix amb el braç esquerre.



- 8.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret, amb tots dos braços tirats cap endavant, a l'altura de les espatlles.
Execució: balancegeu tots dos braços cap a l'esquerra del cos i després cap a la dreta (seguiu les mans amb la mirada durant l'exercici. El bust segueix el moviment).



- 9.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret amb tots dos braços aixecats de costat, a l'altura de les espatlles.
Execució: desplaceu enèrgicament els braços estirats tres vegades consecutives i feu la mateixa maniobra amb els braços aixecats en 45 °. Després, alceu-los en posició vertical.



- 10.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret, el braç dret estirat per damunt del cap.
Execució: desplaceu enèrgicament el braç estirat cap enrere (la mirada segueix la mà igual que el tronc), després inclineu-vos cap endavant, fins que la mà dreta toqui el peu esquerre i el front toqui el genoll esquerre. Feu el mateix amb la mà esquerra.



- 11.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret, amb els braços tirats cap endavant, a l'altura de les espatlles.
Execució: balancegeu els braços cap enrere i després cap endavant, cap enrere i cap endavant, tot seguit de nou cap enrere, inclinant del tot el bust (amb el cap sobre els genolls), i una altra cap endavant, redreçant el cos.



- 12.** **Posició de partida:** assegut en un tamboret, amb un llibre dalt del cap.
Execució: poseu-vos dret, feu algunes passes i després torneu a seure sense deixar caure el llibre.

