

COLUMNA CERVICAL

Manteniment General

Inclinación de la cabeza a la derecha



1 Series 10 reps

Acercar oreja a hombro, notando estiramiento suave sin dolor.

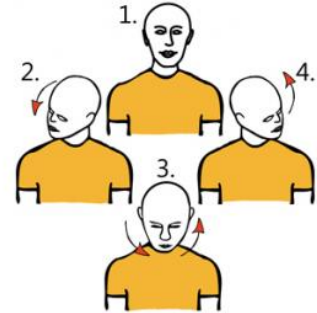
Inclinación de la cabeza a la izquierda



1 Series 10 reps

Acercar oreja a hombro, notando estiramiento suave sin dolor.

Circunducción de cabeza 180 grados



1 Series 5 reps

Lentamente. Combinando con la respiración. Evitar mover la cabeza hacia atrás. Ir alternando el sentido de giro.

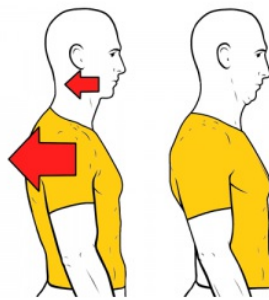
Estiramiento para trapecio medio sentado



1 Series 10 reps

Aguantar la posición de estiramiento 10 segundos. Descansar el mismo tiempo entre repeticiones. Alternar lados.

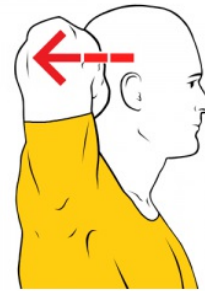
Doble barbilla con retracción escapular



1 Series 10 reps

Meter la barbilla hacia el pecho. Aguantar la posición 10 segundos.

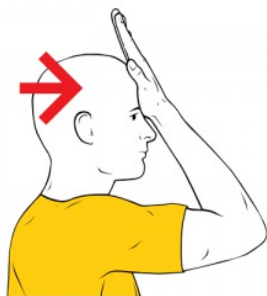
Extensión isométrica de cuello



1 Series 10 reps

Apretar cabeza contra la mano, la cabeza no va hacia atrás (manteniendo la barbilla cerca del cuello). Aguanta 10 seg.

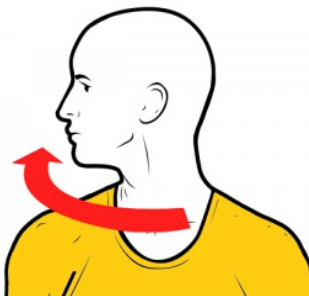
Flexión isométrica cuello



1 Series 10 reps

Aprieta la frente contra tu mano. Aguanta 10 segundos.

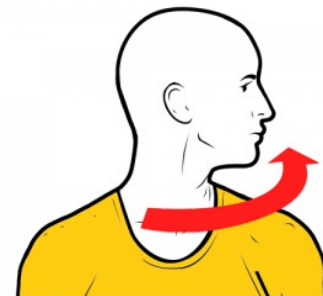
Rotación del cuello a la derecha



1 Series 10 reps

Coger aire en el medio e ir soltándolo a medida que se hace el movimiento. Notar tensión sin dolor.

Rotación del cuello a la izquierda



1 Series 10 reps

Coger aire en el medio e ir soltándolo a medida que se hace el movimiento. Notar tensión sin dolor.