

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Cervical

Estiramiento en inclinación lateral con almohada

Con las manos sobre la almohada inclinar lateralmente el cuello hacia un lado. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3



Estiramiento en extensión con rotación/inclinación

Con una mano agarrada al asiento realizar extensión asociando rotación e inclinación lateral del cuello hacia el otro lado. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3



Estiramiento en flexión con rotación con almohada

Con las manos sobre la almohada realizar flexión máxima y rotación del cuello hacia un lado. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3



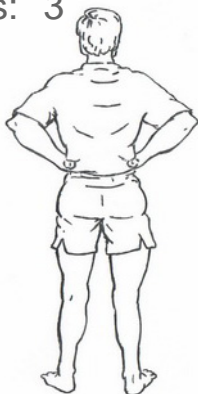
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Cervical

Estiramiento anterior de hombros manos-cintura

Dirigir los codos hacia atrás. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3



Extensión isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la nuca empujar la cabeza hacia atrás y con las manos hacia delante. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3
Repeticiones: 10



Doble mentón

Con las manos sobre la almohada llevar la barbilla horizontalmente hacia atrás haciendo el gesto de "sacar papada". Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3



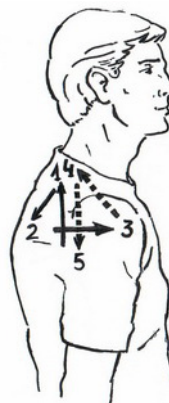
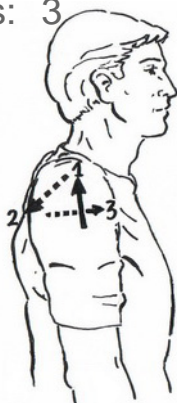
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Cervical

Rotación de hombros

Mientras se echa aire por la boca llevar lentamente los hombros, por este orden, hacia arriba, hacia delante, hacia atrás, de nuevo hacia arriba y tras ello a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3



Abducción de hombros con pesas

Con los brazos colgando al lado del cuerpo y una pesa en cada mano elevar lateralmente los brazos, con los codos extendidos, hasta que las manos queden por encima de la cabeza. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3
Repeticiones: 10



Remo con banda elástica

Flexionar ambos codos y llevar ambos brazos hacia atrás tensando la banda. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3
Repeticiones: 10

