

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 mano

Con una mano agarrada al asiento realizar flexión máxima y rotación del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3



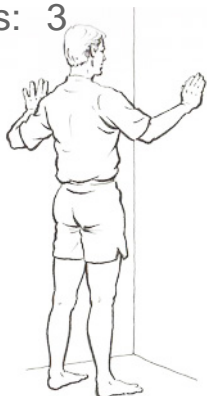
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Cervical

Estiramiento anterior de hombros en pared

Dejar caer el cuerpo para acercar el pecho hacia el rincón llevando los hombros hacia atrás. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3



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



Extensión cervicodorsal en prono

Despegar ligeramente del suelo la cabeza y el pecho manteniendo la posición 3-5 segundos.

Series: 3
Repeticiones: 10



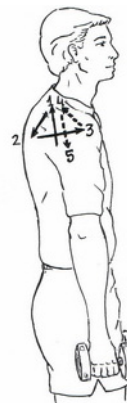
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Cervical

Rotación de hombros con pesas

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: 3
Repeticiones: 10



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

