

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Cervical

Flexión isométrica

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

Series: 3
Repeticiones: 10



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



Inclinación lateral isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada sobre la sien empujar intentando dirigir la oreja a hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Cervical

Rotación isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada en la parte anterolateral de la frente empujar intentando llevar la barbilla al hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3
Repeticiones: 10



Ascenso de hombros con pesas

Con los brazos colgando al lado del cuerpo y una pesa en cada mano encogerse de hombros. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3
Repeticiones: 10



Elevación de hombros con pesas

Con los brazos al lado del cuerpo, los codos flexionados y las manos mirando al frente cada una con una pesa levantar hacia arriba los brazos estirando los codos. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Cervical

Estiramiento en inclinación lateral con mano

Con una mano agarrada al asiento inclinar lateralmente 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



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



Estiramiento de extensores de cuello

Con ambas manos en los muslos realizar flexión máxima del cuello. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 3

