

# 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

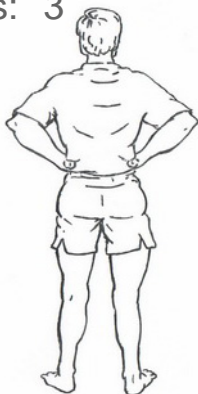
---

### 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

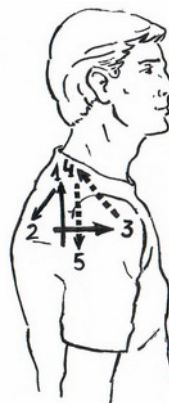
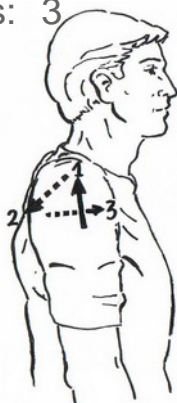
---

### 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

