

Exercicis específics per a la ZONA CERVICAL

1. TONIFICACIÓ: es fan 3 sèries de 10 repeticions cadascuna, amb un descans entre sèrie i sèrie.



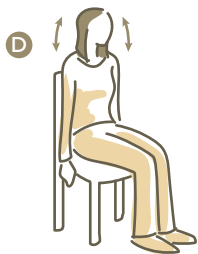
Estirat de panxa a terra amb un coixí sota l'estómac i les mans tocant el front, aixecar el cap uns quants centímetres respecte de les mans.



Estirat de panxa enlaire amb un coixí sota els genolls, aixecar lleugerament el cap sense arribar a aixecar les espatlles.



Assegut en una cadira amb l'esquena recta, girar el cap a la dreta i després a l'esquerra.

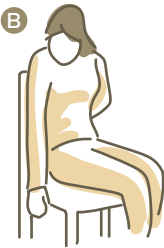


Assegut en una cadira amb l'esquena recta i els braços al llarg del tronc, elevar a poc a poc les dues espatlles alhora, com si es volgués tocar les orelles, i després abaixar-les lentament.

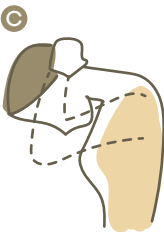
2. ESTIRAMENTS: mantenir cada estirament uns 20 segons. Es poden fer dempeus o assegut. Fer l'exercici davant d'un mirall ajuda a controlar millor la postura.



Flexió lateral: inclinar el cap a la dreta, com volent tocar l'espatlla amb l'orella. La mà dreta es manté estirada al lateral i l'esquerra es col·loca darrere l'esquena. Repetir canviant de costat.



Inclinació: inclinar el cap portant la barbeta cap a la clavícula dreta. La mà dreta es manté estirada en aquest costat i l'esquerra es col·loca darrere l'esquena. Repetir canviant de costat.



Flexió central: es col·loquen les mans una mica per sobre del clatell i es doblega el coll portant la barbeta cap al pit.

Uns músculs tonificats garanteixen una postura normal, i a la llarga prevenen lesions. Es recomana fer els exercicis sobre una estoreta.

Exercicis específics per a la ZONA CERVICAL

1. TONIFICACIÓ: es fan 3 sèries de 10 repeticions cadascuna, amb un descans entre sèrie i sèrie.



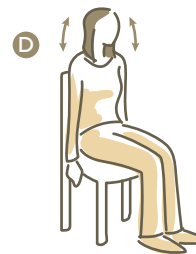
Estirat de panxa a terra amb un coixí sota l'estómac i les mans tocant el front, aixecar el cap uns quants centímetres respecte de les mans.



Estirat de panxa enlaire amb un coixí sota els genolls, aixecar lleugerament el cap sense arribar a aixecar les espatlles.



Assegut en una cadira amb l'esquena recta, girar el cap a la dreta i després a l'esquerra.



Assegut en una cadira amb l'esquena recta i els braços al llarg del tronc, elevar a poc a poc les dues espatlles alhora, com si es volgués tocar les orelles, i després abaixar-les lentament.

2. ESTIRAMENTS: mantenir cada estirament uns 20 segons. Es poden fer dempeus o assegut. Fer l'exercici davant d'un mirall ajuda a controlar millor la postura.



Flexió lateral: inclinar el cap a la dreta, com volent tocar l'espatlla amb l'orella. La mà dreta es manté estirada al lateral i l'esquerra es col·loca darrere l'esquena. Repetir canviant de costat.



Inclinació: inclinar el cap portant la barbeta cap a la clavícula dreta. La mà dreta es manté estirada en aquest costat i l'esquerra es col·loca darrere l'esquena. Repetir canviant de costat.



Flexió central: es col·loquen les mans una mica per sobre del clatell i es doblega el coll portant la barbeta cap al pit.

Uns músculs tonificats garanteixen una postura normal, i a la llarga prevenen lesions. Es recomana fer els exercicis sobre una estoreta.