

## Ejercicios específicos para la ZONA CERVICAL

**1. TONIFICACIÓN:** Se hacen 3 series de 10 repeticiones cada una, con un descanso entre serie y serie.



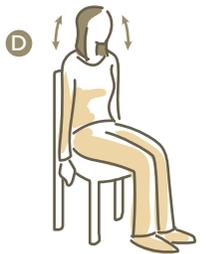
Tumbado boca abajo con una almohada bajo el estómago y las manos tocando la frente, levantar la cabeza unos centímetros respecto de las manos.



Tumbado boca arriba con una almohada bajo las rodillas, levantar ligeramente la cabeza sin llegar a levantar los hombros.



Sentado en una silla con la espalda recta, girar la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda.



Sentado en una silla con la espalda recta y los brazos a lo largo del tronco, elevar poco a poco los dos hombros a la vez, como si se quisiera tocar con ellos las orejas, y después bajarlos lentamente.

**2. ESTIRAMIENTOS:** Mantener cada estiramiento unos 20 segundos. Se pueden hacer de pie o sentado. Hacer el ejercicio frente al espejo ayuda a controlar mejor la postura.



**Flexión lateral:** Inclinar la cabeza hacia la derecha, como queriendo tocar el hombro con la oreja. La mano derecha se mantiene estirada en el lateral y la izquierda se coloca detrás de la espalda. Repetir cambiando de lado.



**Inclinación:** Inclinar la cabeza llevando la barbilla hacia la clavícula derecha. La mano derecha se mantiene estirada en este lado y la izquierda se coloca en la espalda. Repetir cambiando de lado.



**Flexión central:** Se colocan las manos ligeramente por encima de la nuca y se dobla el cuello llevando la barbilla hacia el pecho.

Unos músculos tonificados garantizan una postura normal y, a la larga, previenen lesiones. Se recomienda hacer los ejercicios sobre una esterilla.

## Ejercicios específicos para la ZONA CERVICAL

**1. TONIFICACIÓN:** Se hacen 3 series de 10 repeticiones cada una, con un descanso entre serie y serie.



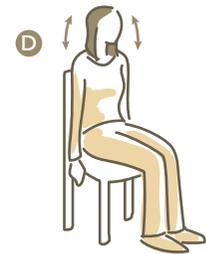
Tumbado boca abajo con una almohada bajo el estómago y las manos tocando la frente, levantar la cabeza unos centímetros respecto de las manos.



Tumbado boca arriba con una almohada bajo las rodillas, levantar ligeramente la cabeza sin llegar a levantar los hombros.



Sentado en una silla con la espalda recta, girar la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda.



Sentado en una silla con la espalda recta y los brazos a lo largo del tronco, elevar poco a poco los dos hombros a la vez, como si se quisiera tocar con ellos las orejas, y después bajarlos lentamente.

**2. ESTIRAMIENTOS:** Mantener cada estiramiento unos 20 segundos. Se pueden hacer de pie o sentado. Hacer el ejercicio frente al espejo ayuda a controlar mejor la postura.



**Flexión lateral:** Inclinar la cabeza hacia la derecha, como queriendo tocar el hombro con la oreja. La mano derecha se mantiene estirada en el lateral y la izquierda se coloca detrás de la espalda. Repetir cambiando de lado.



**Inclinación:** Inclinar la cabeza llevando la barbilla hacia la clavícula derecha. La mano derecha se mantiene estirada en este lado y la izquierda se coloca en la espalda. Repetir cambiando de lado.



**Flexión central:** Se colocan las manos ligeramente por encima de la nuca y se dobla el cuello llevando la barbilla hacia el pecho.

Unos músculos tonificados garantizan una postura normal y, a la larga, previenen lesiones. Se recomienda hacer los ejercicios sobre una esterilla.