

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA CERVICAL (i)

Estos ejercicios tiene como **objetivo** trabajar sobre la columna cervical: corregir una posición defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y la cintura escapular.

Recomendación: Si puedes hacerlos delante de un espejo, mucho mejor, porque así controlas mejor su ejecución.

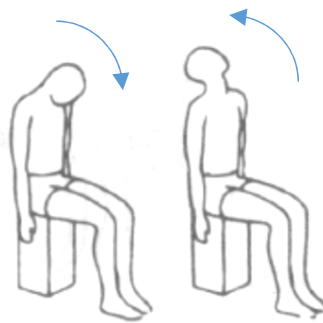


Empiece los ejercicios 1-5 desde esta posición de partida:

Cuerpo sentado, en un taburete, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

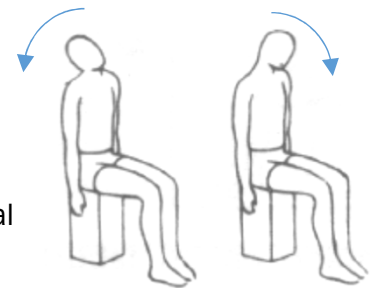
EJERCICIO 1:

Dejar caer la cabeza hacia delante tocando el pecho con la barbilla, con la boca cerrada, y después hacia atrás.



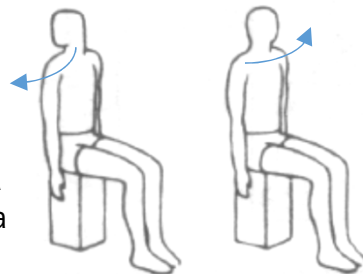
EJERCICIO 2:

Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha, con la vista al frente.



EJERCICIO 3:

Girar la cabeza hacia la derecha, hasta mirar hacia atrás por encima del hombro. A continuación girar a la izquierda.



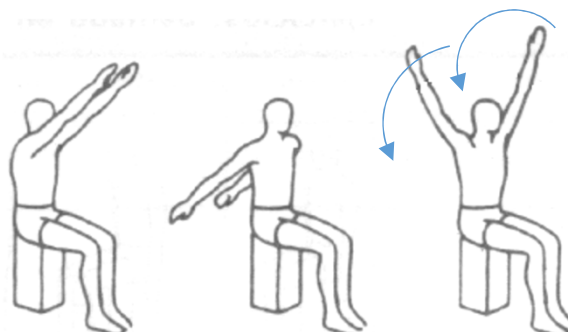
EJERCICIO 4:

Hacer un círculo con la cabeza muy lentamente, primero hacia la derecha, luego hacia la izquierda.



EJERCICIO 5:

Balancear los brazos hacia delante, hacia atrás, y a continuación efectuar un círculo en ambos sentidos.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA CERVICAL (ii)

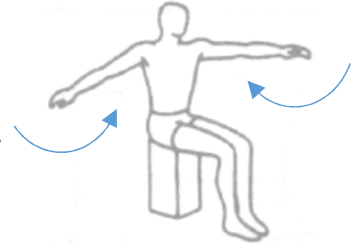
Empiece el ejercicio 6 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, un brazo extendido hacia delante y otra hacia atrás



EJERCICIO 6:

Balancear los brazos simultáneamente, en sentido opuesto, con la vista al frente y sin mover la cabeza mientras dure el ejercicio.



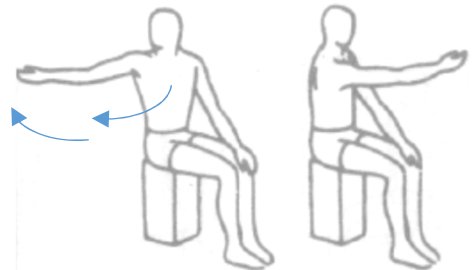
Empiece el ejercicio 7 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, con los brazos sobre las rodillas.



EJERCICIO 7:

Balancear el brazo derecho hacia delante y hacia atrás, siguiendo la mano con la mirada y efectuando una rotación del tronco. Repetir con el brazo izquierdo.



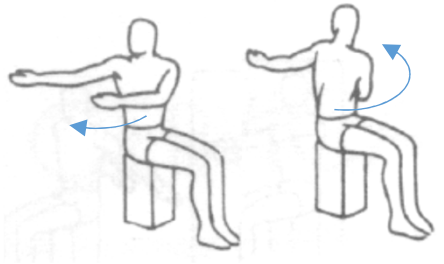
Empiece el ejercicio 8 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, ambos brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros.



EJERCICIO 8:

Balancear ambos brazos hacia derecha e izquierda siguiendo las manos con la mirada y acompañando el movimiento con el cuerpo.



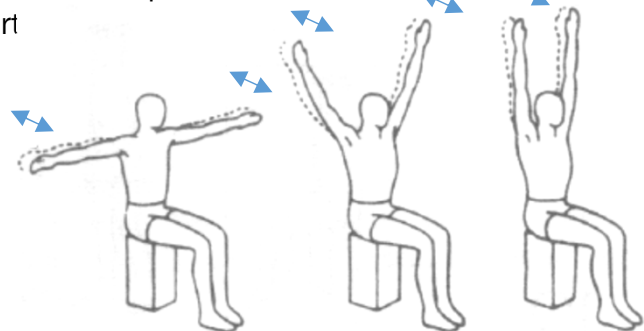
Empiece el ejercicio 9 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.



EJERCICIO 9:

Elevar lateralmente ambos brazos a la altura de los hombros y desplazarlos hacia atrás. Repetir con brazos a 45° por encima de la cabeza, después en vert



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN COLUMNA CERVICAL (iii)

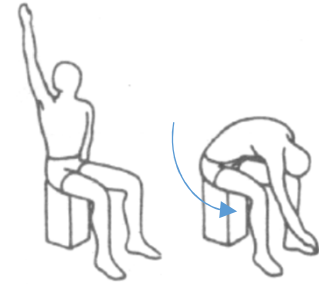
Empiece el ejercicio 10 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, brazo derecho extendido por encima de la cabeza.



EJERCICIO 10:

Brazo extendido hacia atrás (la mirada y el cuerpo le acompañan), dejar caer hacia delante hasta que la mano toque el pie izquierdo y la frente toque la rodilla izquierda. Repetir el movimiento con la mano izquierda hacia el pie derecho.



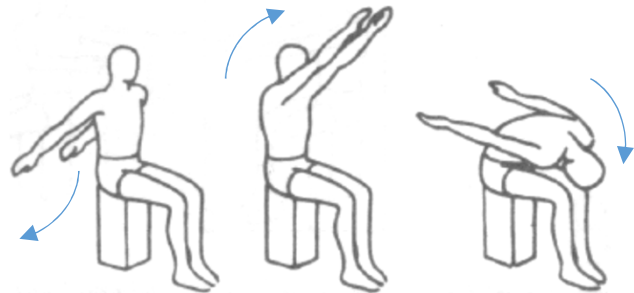
Empiece el ejercicio 11 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, ambos brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros.



EJERCICIO 11:

Balancear los brazos hacia atrás, después hacia delante, de nuevo hacia atrás inclinando el cuerpo hasta que la cabeza se apoye en la rodillas, y balancear los brazos hacia delante levantando el cuerpo.



Empiece el ejercicio 12 desde la posición de partida:

Sentado en un taburete, con un libro sobre la cabeza.



EJERCICIO 12:

Levantarse, dar algunos pasos y volver a sentarse sin dejar caer el libro.

