

EJERCICIOS CERVICALES:

- 1.- Flexionar cabeza adelante y atrás.
- 2.- Girar la cabeza a derecha e izquierda
- 3.- Inclinar la cabeza a derecha e izquierda (oreja hacia el hombro)
- 4.- Con los brazos a lo largo del cuerpo, elevar un hombro, luego el otro y luego los dos.
- 5.- Subir un brazo y el otro estirados, alternando.
- 6.- Tocar la oreja contraria.
- 7.- Una mano al hombro, el otro brazo estirado y cambiamos.
- 8.- “Rezar”, juntamos las palmas por delante del cuerpo y apretamos y relajamos.
- 9.- Manos entrelazadas sobre el pecho, estiramos los brazos hacia delante, doblamos los brazos al pecho, giramos las palmas hacia fuera y volvemos a estirar los brazos.
- 10.- Llevar las manos a los hombros, estirar al frente, volver a los hombros y abajo.
- 11.- Llevar las manos a los hombros, estirar al techo, volver a los hombros y abajo.
- 12.- Estirar los brazos al frente alternativamente como intentando arañar la pared.
- 13.- Estirar los brazo al techo alternativamente como intentando arañar el techo.
- 14.- Manos a los hombros, hacer círculos hacia delante con los codos y luego hacia atrás.
- 15.- Damos una palmada por delante del cuerpo y otra por detrás.
- 16.- El gato, posición a cuatro patas, hundir la lumbar y levantar la cabeza mirando al frente, elevar la lumbar hacia el techo y mirar hacia el suelo,