

CERVICALGIAS (mayores)

Mejorar la movilidad y el dolor

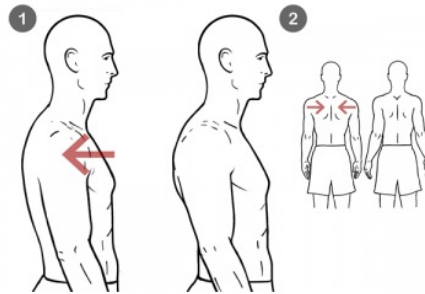
Retracción cervical o doble mentón



3 Series 10 reps 15 seg desc

Lleva la barbilla hacia atrás, como si quisieras sacar papada. Puedes apretar con el dedo para aumentar el movimiento

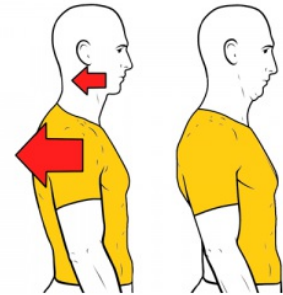
Retracción escapular



3 Series 10 reps 15 seg desc

Lleva los hombros hacia atrás y mantén 5 segundos

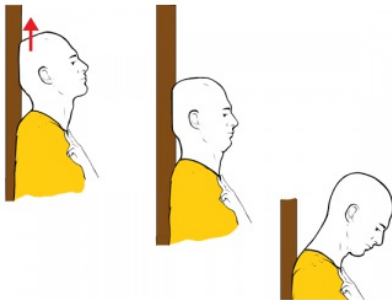
Doble barbilla con retracción escapular



3 Series 10 reps 15 seg desc

Lleva la barbilla y los hombros hacia atrás. Mantén esta posición 5 seg

Flexión cervical total



3 Series 10 reps 15 seg desc

Apoyado en una pared, estira el cuello hacia arriba, mantén la barbilla hacia atrás, aguanta 5 seg y flexiona la cabeza

Inclinación de la cabeza a la derecha



3 Series 10 reps 15 seg desc

Mantén la barbilla hacia atrás y los hombros hacia abajo. Inclina la cabeza hacia la derecha

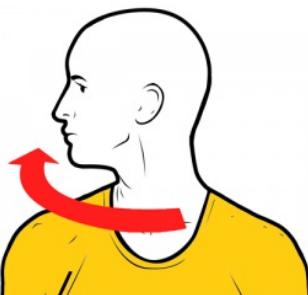
Inclinación de la cabeza a la izquierda



3 Series 10 reps 15 seg desc

Mantén la barbilla hacia atrás y los hombros hacia abajo. Inclina la cabeza hacia la izquierda

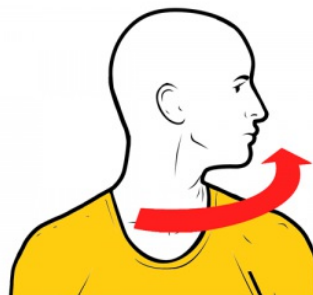
Rotación del cuello a la derecha



3 Series 10 reps 15 seg desc

Mantén la barbilla hacia atrás y los hombros hacia abajo. Rota la cabeza hacia la derecha.

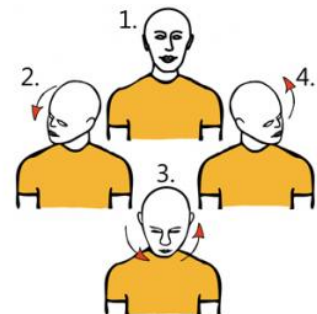
Rotación del cuello a la izquierda



3 Series 10 reps 15 seg desc

Mantén la barbilla hacia atrás y los hombros hacia abajo. Rota la cabeza hacia la izquierda

Circunducción de cabeza 180 grados

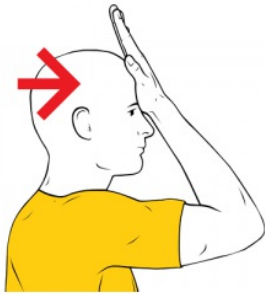


3 Series 10 reps 15 seg desc

Mantén la barbilla hacia atrás y los hombros hacia abajo. Mueve la cabeza de un lado a otro, describiendo un semicírculo

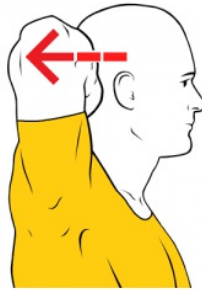
CERVICALGIAS (mayores)

Flexión isométrica cuello



3 Series 10 reps 15 seg desc
Aprieta la frente contra tu mano durante 5 seg.

Extensión isométrica de cuello



3 Series 10 reps 15 seg desc
Aprieta la frente contra tu mano durante 5 seg.
También se puede hacer apoyado contra una pared o tumbado boca arriba.

Estiramiento para trapecio medio sentado



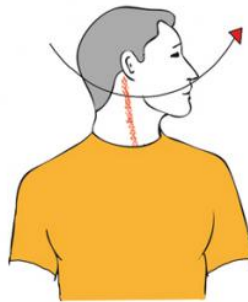
3 Series 15 reps 15 seg desc
Ayudándote de la mano lleva la cabeza hacia el hombro contrario. La otra mano coge la silla.

Estiramiento elevador de la escapula



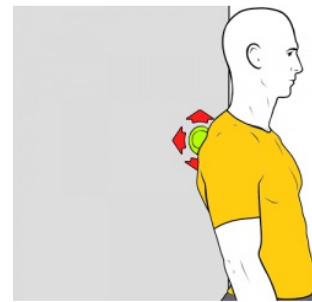
3 Series 15 reps 15 seg desc
Coge la cabeza con una mano, realiza una inclinación y llévala hacia abajo.

Estiramiento para el cuello



3 Series 15 reps 15 seg desc
Con la barbilla hacia atrás, rota la cabeza todo lo que puedas hacia un lado.

Automasaje de la columna torácica



Si tienes una pelota de tenis, apóyala en una pared y date un masaje en la espalda.