

# TABLA DE COLUMNA CERVICAL

1. Flexionamos la cabeza hacia delante hasta tocar la barbilla en el pecho y volvemos a la posición inicial. Repetir 10 veces
  2. Llevar la cabeza hacia atrás y volver a la posición inicial. Repetir 10 veces
  3. Girar la cabeza hacia la derecha (miramos hacia la costura de la ropa en el hombro), hacia el centro y hacia la izquierda. Repetir 10 veces
  4. Inclinar la cabeza alternativamente hacia la izquierda y hacia la derecha sin girarla. Lo hacemos frente al espejo y mantenemos la vista al frente durante todo el ejercicio, comprobando que no movemos los hombros.
  5. Giramos los hombros hacia delante, dibujando círculos, con los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo. Repetir 10 veces.
  6. Giramos los hombros hacia atrás dibujando círculos. Repetir 10 veces
  7. Con los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo, subimos y bajamos los hombros
  8. Manos en la nuca, juntamos los codos hacia delante y hacia atrás lo más posible. Repetir 10 veces
  9. Manos a la altura del pecho, llevamos los codos rectos hacia atrás juntando las escapulas y volvemos a la posición inicial.
  10. Mano en la frente, hacemos fuerza con la cabeza hacia la mano, mantenemos 3 segundos y relajamos.
  11. Mano en la nuca. Hacemos fuerza con la cabeza hacia la mano, mantenemos 3 segundos y relajamos
  12. Mano en el lado derecho de la cabeza, hacemos fuerza con la cabeza hacia la mano, mantenemos 3 segundos y relajamos. Hacemos igual con el lado izquierdo.
  13. Mano en el lado derecho de la barbilla, hacemos fuerza con la cabeza hacia la mano, mantenemos 3 segundos y relajamos. Hacemos igual con el lado izquierdo.
- Estos ejercicios se deben realizar sentados en un taburete, con los pies bien apoyados en el suelo, los brazos “colgando” a ambos lados del cuerpo y a ser posible delante de un espejo para controlar la postura.