

MANTENTE ACTIVO: ¡ESTIRATE!

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA COLUMNA CERVICAL

Nota: Se recomienda hacer los ejercicios hacia ambos lados.

EJERCICIO 1: ESTIRAMIENTO CERVICAL CON INCLINACIÓN LATERAL

Posición inicial:

Sentado. Agarramos el asiento de la silla con una mano.

Realización:

Llevamos la oreja al hombro contrario.

Acompañamos el estiramiento con la mano libre.



Mantener la posición 10-30 segundos.

EJERCICIO 2: ESTIRAMIENTO CERVICAL CON ROTACIÓN

Posición inicial:

Sentado. Agarramos el asiento de la silla con una mano.

Realización:

Llevamos la barbilla hacia la axila.

Acompañamos el estiramiento con la mano libre.



Mantener la posición 10-30 segundos.

EJERCICIO 3: ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DE CUELLO

Posición inicial:

Sentado. Ambas manos en la nuca.

Realización:

Llevamos la barbilla al pecho.

Acompañamos el estiramiento con las manos.



Mantener la posición 10 -30 segundos.

EJERCICIO 4: ESTIRAMIENTO GLOBAL

Posición de inicio:

Sentado. Brazos a lo largo del cuerpo.

Realización:

Metemos la barbilla hacia el pecho y llevamos la cabeza hacia el techo, “como si creciéramos”.



Mantener la posición 10 -30 segundos.