

COLUMNA CERVICAL - 23 Flexibilidad:
Elongación Trapecio Superior

Tome del lado derecho de la cabeza con una mano, coloque el otro brazo por detrás de la espalda. Inclíne la cabeza hacia el hombro hasta sentir un estiramiento. Sostenga 30 segundos.



Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

COLUMNA CERVICAL - 27
Elongación Elevador de la Escapula

Coloque la mano izquierda sobre la escapula del mismo lado. Con la otra mano lleve la cabeza hacia abajo y afuera. Sostenga 30 segundos.

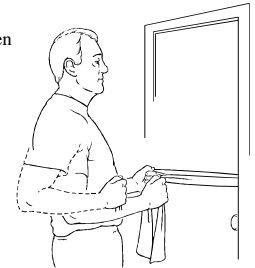


Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

HOMBRO - 31 Remar con banda elástica

Coloque una banda elástica en la puerta, tome ambos extremos. Doble los codos y tire hacia atrás juntando las escápulas.

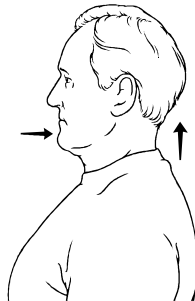
Mantenga 3 segundos.



Repita 15 veces.
Haga 2 sesiones por día.

SENTADO - 8 Entensión axial (Hundir el mentón)

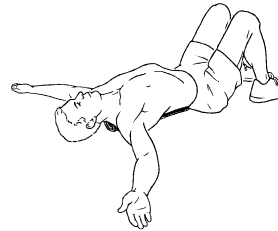
Hunda el mentón y alargue la parte posterior del cuello. Mantenga 5 segundos mientras cuenta en voz alta.



Haga 2 sesiones por día.

MOVILIZACION DE COLUMNA - 16 Auto-movilización Torácica (Boca Arriba)

Con una toalla enrollada paralela a la columna en a nivel costillas inferiores, acuéstese sobre la toalla con los brazos extendidos a los lados. Sostenga 180 segundos. Descanse.

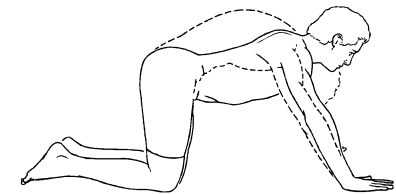


Realice 1 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

ESPALDA - 14 Elongación Gato Erizado

Esconda la quijada y contraiga el estomago, encorvando la espalda.

Repita 20 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 2 sesiones por día.



COLUMNA CERVICAL - 22A Fortalecimiento:
Encoger Hombros (Fase 1)

Lleve los hombros hacia arriba y abajo, adelante y atrás.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

HOMBRO - 108 Retracción Escapular:
Abducción / Extensión (Boca Abajo)

Boca abajo con brazos extendidos a 90° del cuerpo. Una los omóplatos y eleve los brazos unos pocos cms. del piso.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

