



# PLAN DE EJERCICIOS DE COLUMNA CERVICAL

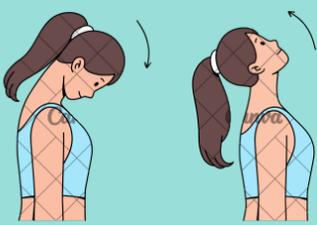
ESCUELA DE ESPALDA



## ANTES DE INCIAR DEBES SABER QUE:



- Este es un programa de movilidad articular diseñado para la región del cuello.
- Importante siempre realizar los ejercicios de manera lenta y controlada para evitar generar tensiones en la zona del cuello.
- Estos ejercicios ayudan a fortalecer y estiran los músculos del cuello, lo que puede aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento.



Ejercicio de movilidad articular

## FLEXIÓN DE COLUMNA CERVICAL

En una silla estable con la espalda recta y pies apoyados sobre el suelo. Llevar la cabeza hacia adelante y mantener durante 10 segundos. Mantener la respiración constante y calmada.



Ejercicio de movilidad articular

Corrección alineación cervical



## MOVILIDAD

Sentado en una silla estable va a llevar la barbilla hacia atrás en el gesto de sacar la papada. Mantener de 15 a 30 segundos, luego relajar y volver a la posición inicial



Ejercicio de movilidad

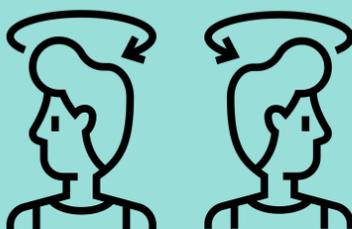


## INCLINACIÓN LATERAL DE CUELLO

Sentado en una silla estable, con los pies apoyados sobre el suelo. Va a iniciar con la cabeza una inclinación hacia cada lado de manera lenta y controlada para así evitar tensiones sobre los músculos. Realizar el ejercicio de cada lado.

4 inclinaciones por cada lado.

Ejercicio de movilidad



## ROTACIÓN ACTIVA

Sentado en una silla estable, con los pies apoyados sobre el suelo. Va a iniciar con la cabeza una rotación hacia cada lado, como tratando de tocar los hombros a cada lado de manera lenta y controlada para así evitar tensiones sobre los músculos. Realizar el ejercicio de cada lado.

4 rotaciones por cada lado.

Ejercicio de movilidad



## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Colocarse de pie y con el apoyo de una superficie estable, puede ser una silla o mesa va a flexionar el tronco de manera que el brazo el estirarlo quede direccionado hacia el suelo. Teniendo el brazo descolgado realizar círculos lentos y suaves con el brazo durante 45 segundos para cada lado.

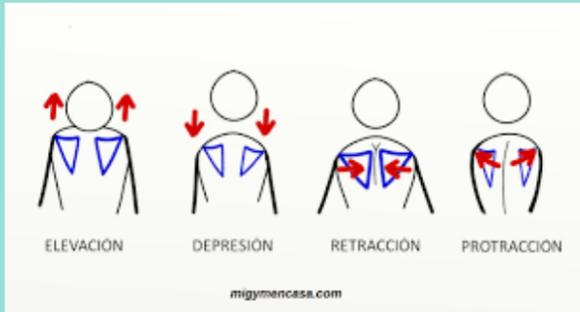
Realizar 3 series de 8 repeticiones cada una



# PLAN DE EJERCICIOS DE COLUMNA CERVICAL

## ESCUELA DE ESPALDA

Realizar el ejercicio 4 veces por cada uno de los items



Ejercicios de movilidad

### MOVILIDAD ESCAPULAR

Sentado en una silla estable va a posicionarse casi al borde de la silla para tener mayor movilidad en los hombros y escapulas.

1. Va a tratar de tocar con los hombros las orejas.
2. Va a tratar de alejar los hombros de las orejas lo que mas pueda.
3. Va a llevar los hombros hacia adelante y al centro.
4. Va a llevar los hombros hacia atrás y al centro.



Realizar el ejercicio 3 veces de 4 repeticiones cada una

Ejercicio de fuerza isométrica

### ISOMETRÍA DE MUSCULATURA EXTENSORA

Sentado en una silla estable va a posicionarse casi al borde de la silla para tener mayor movilidad en los brazos y cuello. Va a colocar sus manos entrecruzadas en la parte posterior del cuello. Una vez las manos en esta posición va a presionar con su cabeza hacia atrás en dirección a las manos y va a mantener la fuerza durante 10 segundos.

Ejercicio de fuerza isométrica



Realizar el ejercicio 3 veces de 4 repeticiones cada una

### ISOMETRÍA DE MUSCULATURA EXTENSORA

Sentado en una silla estable va a posicionarse casi al borde de la silla para tener mayor movilidad en los brazos y cuello. Va a colocar sus manos entrecruzadas en la frente. Una vez las manos en esta posición va a presionar con su cabeza hacia adelante en dirección a las manos y va a mantener la fuerza durante 10 segundos.

Ejercicio de fuerza isométrica



Realizar el ejercicio 3 veces de 4 repeticiones cada una

### ISOMETRÍA INCLINACIÓN LATERAL

Sentado en una silla estable va a posicionarse casi al borde de la silla para tener mayor movilidad en los brazos y cuello. Va a colocar una de sus manos en la frente. Una vez la mano en esta posición va a presionar con su cabeza hacia al lado derecho y luego cambia con la otra mano y repite la presión en dirección a las manos manteniendo la fuerza durante 10 segundos.

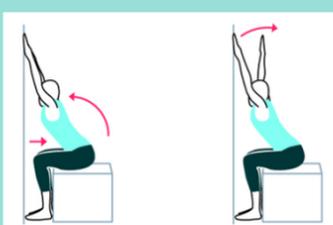
Ejercicio de fuerza isométrica



Realizar el ejercicio 2 veces de 5 repeticiones cada una

### ISOMETRÍA DE CUELLO

Acostado en el suelo boca arriba, va a colocar una toalla detrás de su cabeza colocando las brazo a lado y lado del cuerpo va a presionar la toalla hacia el suelo durante 15 segundos. Y descansa.



Ejercicio de flexibilidad

Realizar el ejercicio 6 veces

### ESTIRAMIENTO DE CUELLO Y MMSS

Sentado en una silla de cara a la pared se va a posicionar de manera que las puntas de sus pies toquen la pared al igual que sus manos a la altura de los hombros. Ya en esta posición va a simular como si estuviera escalando en la pared con los brazos hacia arriba, hasta que los brazos queden extendidos.