

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Cervical

---

### Flexión isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la frente empujar con la cabeza hacia delante y con las manos hacia atrás. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3  
Repeticiones: 10



### Extensión isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la nuca empujar la cabeza hacia atrás y con las manos hacia delante. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3  
Repeticiones: 10



### Inclinación lateral isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada sobre la sien empujar intentando dirigir la oreja a hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3  
Repeticiones: 10



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Cervical

---

### Rotación isométrica

---

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada en la parte anterolateral de la frente empujar intentando llevar la barbilla al hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3

Repeticiones: 10



### Ascenso de hombros con pesas

---

Con los brazos colgando al lado del cuerpo y una pesa en cada mano encogerse de hombros. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3

Repeticiones: 10



### Elevación de hombros con pesas

---

Con los brazos al lado del cuerpo, los codos flexionados y las manos mirando al frente cada una con una pesa levantar hacia arriba los brazos estirando los codos. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3

Repeticiones: 10



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Cervical

---

### Estiramiento en inclinación lateral con mano

---

Con una mano agarrada al asiento inclinar lateralmente del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 3



### Estiramiento en flexión con rotación con mano

---

Con una mano agarrada al asiento realizar flexión máxima y rotación del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 3



### Estiramiento de extensores de cuello

---

Con ambas manos en los muslos realizar flexión máxima del cuello. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 3

