



# PROGRAMA DE EJERCICIOS

## CERVICALGIA



### 1 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.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 2 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.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 3 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.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 4 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.

Serías: 3 Repeticiones: 10





## PROGRAMA DE EJERCICIOS

CERVICALGIA

### 5 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



### 6 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



### 7 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



### 8 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



### 9 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

