

EJERCICIOS BÁSICOS PARA EL FORTALECIMIENTO DEL CUELLO

1. Calentamiento.

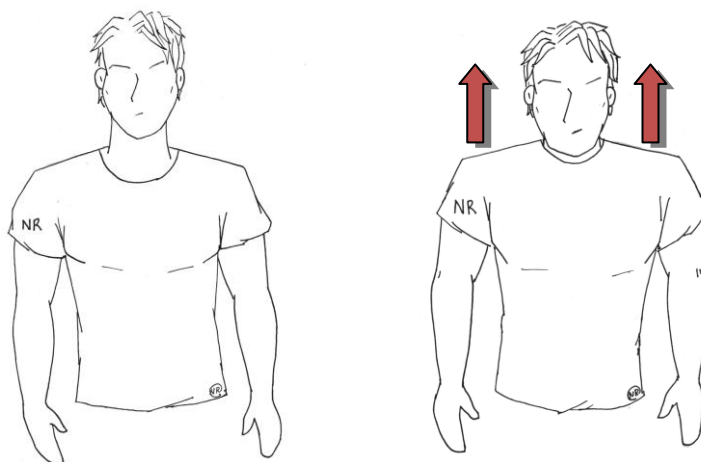
En primer lugar aplicaremos calor local (desde los hombros hasta la nuca)

1.1 Opciones:

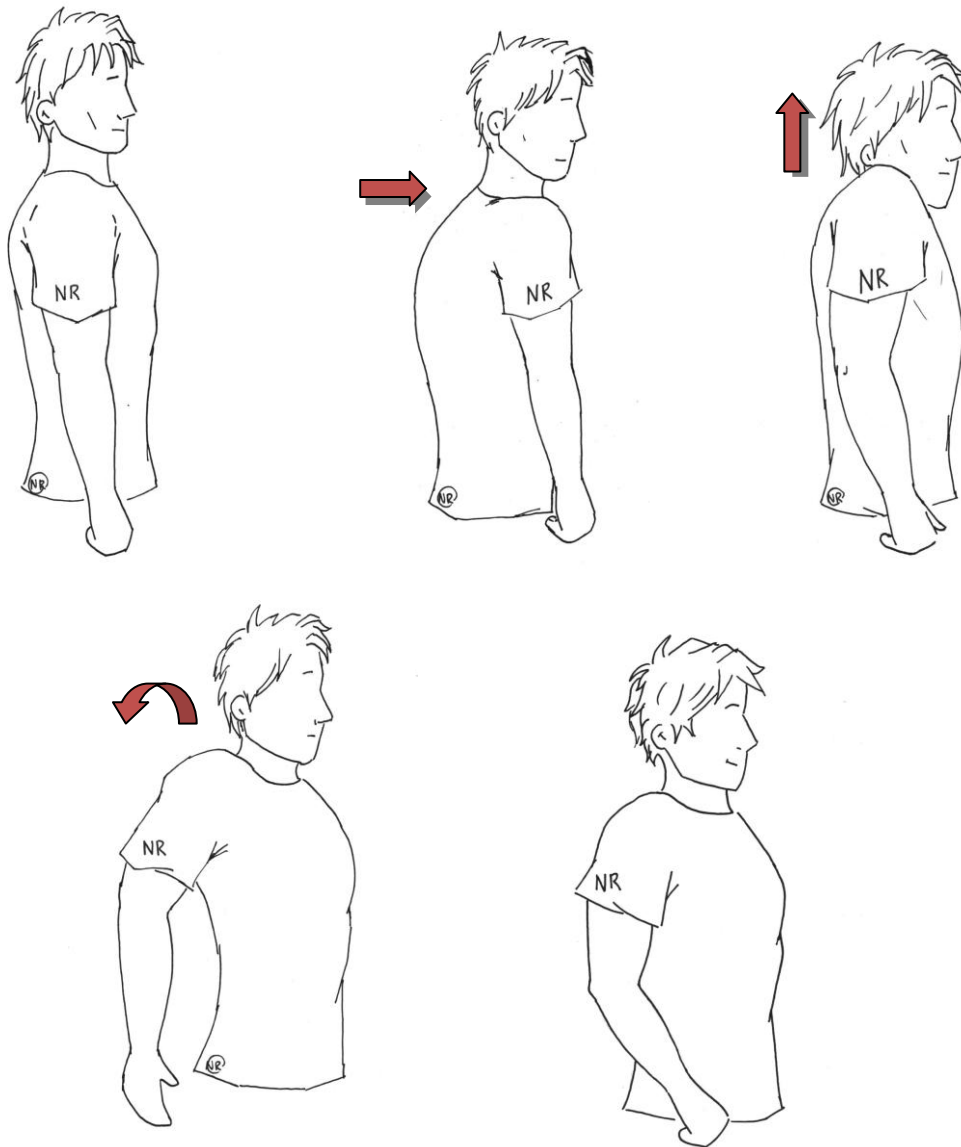
- Manta eléctrica.
- Bolsa de agua caliente.
- Secador de pelo.
- Ducha.

2. Ejercicios.

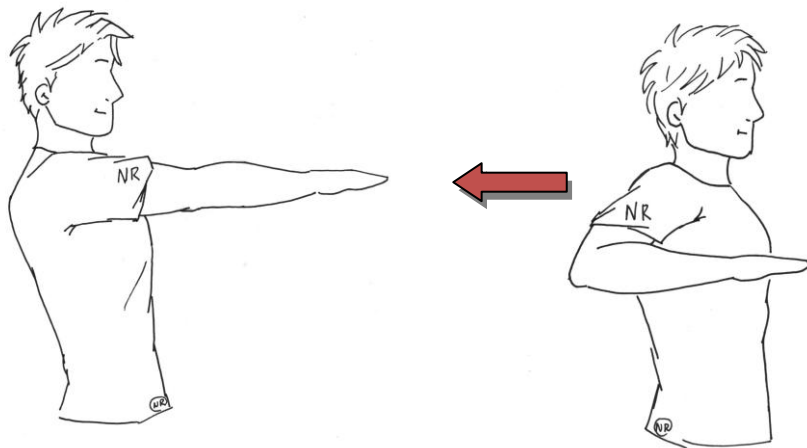
2.1- De pie, con los brazos relajados y pegados al cuerpo, elevamos los hombros lo máximo que podamos y los volvemos a poner en posición inicial. Hacemos 2 series de 12 repeticiones cada una. Descansamos entre repeticiones.



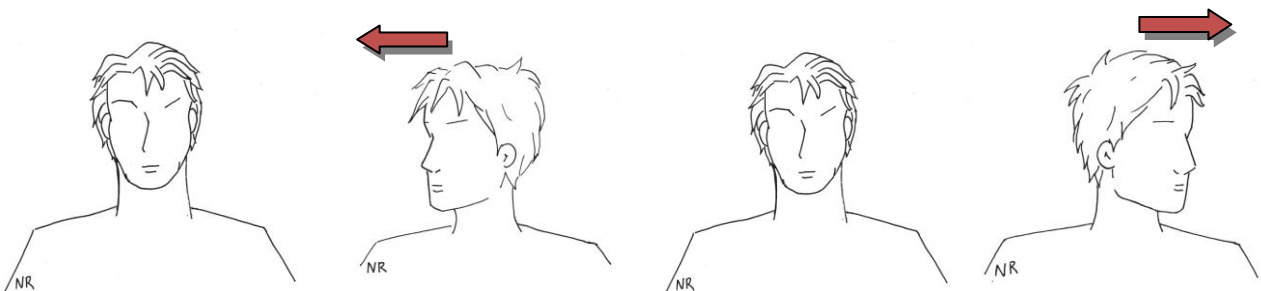
2.2 - De pie, con los brazos relajados y pegados al cuerpo, realizamos círculos con los hombros. Una vez de delante hacia atrás (12 veces) y la otra de atrás hacia delante (otras 12 veces).



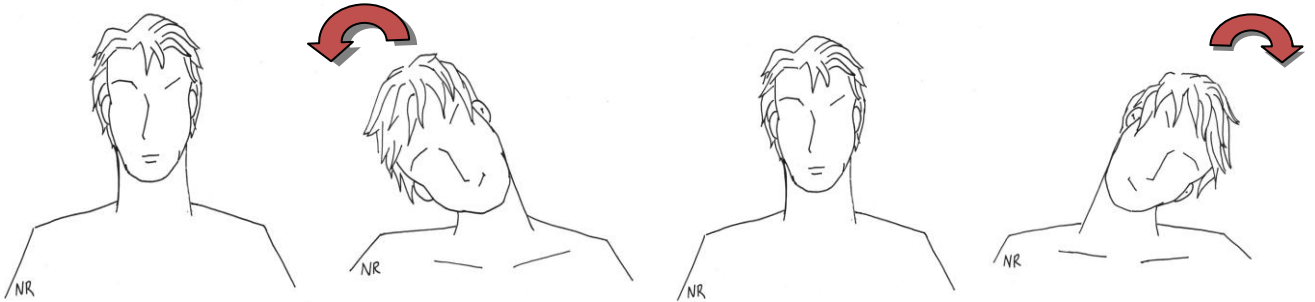
2.3 - De pie, extendemos los brazos al frente hasta que las manos queden a la altura de los hombros. Doblamos los codos mientras los llevamos hacia atrás todo lo que se pueda. Realizaremos dos series de 12 repeticiones con descanso entre series.



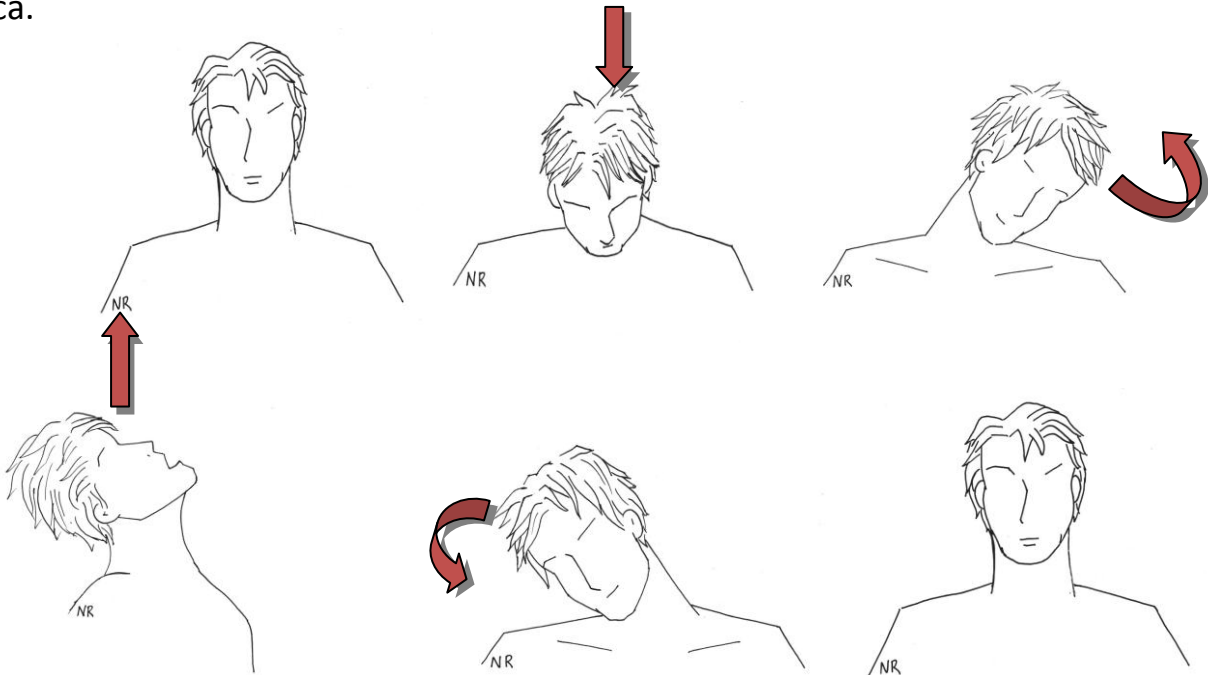
2.4- Sentados y mirando al frente, giramos la cabeza hacia ambos lados (como diciendo que "no"), hasta donde lo permita el dolor. Realizaremos 2 series de 12 repeticiones con descanso.



2.5- Sentados y mirando de frente, llevamos las orejas hacia los hombros. Realizaremos 2 series de 12 repeticiones con descanso.



2.6- Sentados y mirando de frente, hacemos giros con la cabeza muy despacio. Realizaremos 12 giros a cada lado. Cuando llevemos la cabeza hacia atrás, abrir la boca.

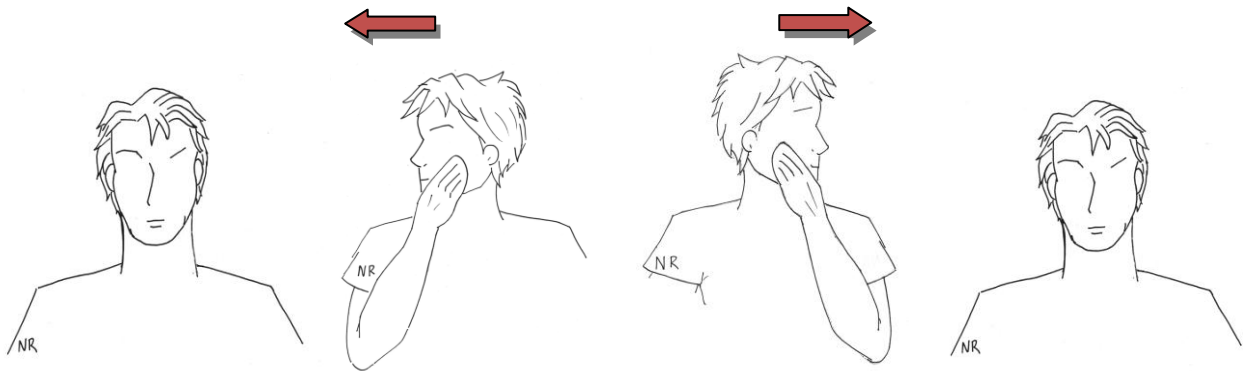


Una vez realicemos estos ejercicios sin ninguna dificultad y sin ningún tipo de dolor, podemos realizar las siguientes variaciones:

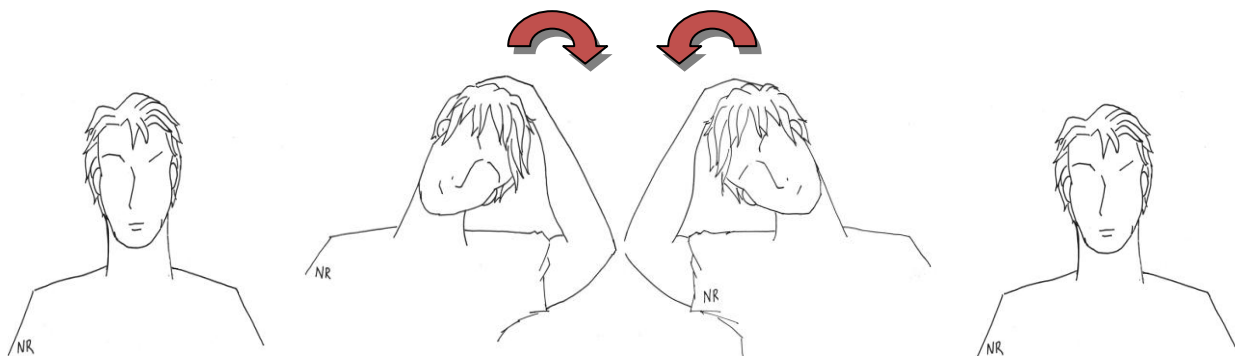
- Usando la gravedad: realizaremos los ejercicios anteriormente mencionados pero tumbados sacando la cabeza de la camilla.
- Usando resistencias: bien sean nuestras manos, gomas, pelotas, etc. Podremos hacerlos de pie, sentados o tumbados.

3. Estiramientos.

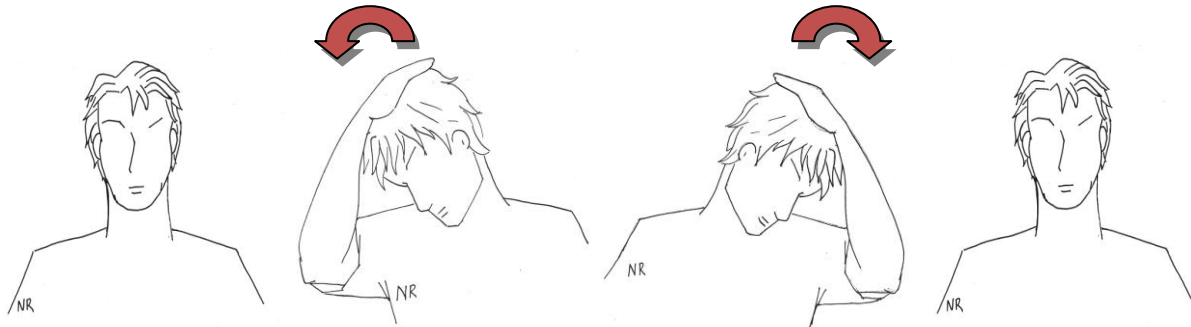
3.1 - Sentados, giramos la cabeza hacia un lado y con la mano del mismo lado aguantando 15 segundos. Luego volvemos a la posición inicial y lo hacemos dos veces a cada lado.



3.2- Sentados, llevamos una oreja hacia el hombro y con la mano del mismo lado aguantamos la tensión. Lo mantenemos 15 segundos y volvemos a posición inicial. Lo haremos 2 veces con cada lado.



3.3- Sentados miramos al frente. A continuación giramos la cabeza 45º hacia un lado, con la mano del mismo lado nos cogemos la coronilla y presionamos hacia abajo (como diciendo que "sí"). Aguantamos 15 segundos y volvemos a la posición inicial. Lo realizaremos 2 veces a cada lado.



3.4- De pie, estiramos los brazos al frente y juntando las manos (mejor si nos agarramos a algo), intentamos alejarlas lo máximo posible del cuerpo mientras curvamos la espalda (como si sacásemos chepa). Aguantaremos la posición 15 segundos, descansaremos y luego lo volveremos a repetir.

