



Notas :

1 Estiramiento flexión lateral



Siéntese y levante un brazo para llevar la mano sobre la cabeza. Utilice la mano para bajar lentamente la cabeza hacia el hombro, hasta sentir un ligero estiramiento en el lado opuesto del cuello. Mantenga la posición. No gire ni incline la cabeza hacia adelante o hacia atrás al realizar el estiramiento.

Reps: 3 Sostener: 30

2 Estiramiento flexión superior



Siéntese y coloque una mano detrás de la cabeza y la otra en el mentón. Con las manos, lleve la cabeza hacia atrás entrando el mentón. Estírese imaginando una cuerda que hala la parte de atrás de la cabeza hacia arriba.

3 Estiramiento flexión cervical



Siéntese y junte las manos detrás de la cabeza. Con las manos, empuje la cabeza hacia adelante, llevando lentamente la cabeza hacia el pecho, hasta sentir un estiramiento en la parte trasera del cuello y en la parte superior de la espalda.

4 Estiramiento rotación cervical



Acuéstese boca arriba sin cojín debajo de la cabeza. Coloque las manos tal como se muestra en el vídeo y mueva las dos manos simultáneamente, para hacer girar la cabeza hasta sentir un estiramiento en el lado contrario del cuello.

5 Estiramiento del elevador escapular



Coloque una mano detrás de los glúteos para bajar el hombro. Gire la cabeza del lado contrario y mire hacia abajo. Lleve lentamente la cabeza hacia abajo con la otra mano y mantenga la posición cuando sienta un estiramiento. Repita.

Reps: 3 Sostener: 30



6 Estiramiento de los escalenos



Siéntese y coloque las dos manos debajo de la clavícula del lado afectado. Hale suavemente hacia abajo para descender las primeras costillas con las manos.
Entre un poco el mentón e incline la cabeza de lado hasta sentir un estiramiento del lado del cuello.
Mantenga el estiramiento.

7 Estiramiento ECOM



Siéntese y coloque las dos manos sobre de la clavícula del lado afectado. Empuje suavemente hacia abajo con las manos.
Levante el mentón y gire la cabeza hacia las manos e incline la cabeza al lado contrario hasta tener una sensación de estiramiento en el cuello.
Mantenga el estiramiento y relaje.

8 Estiramiento del trapecio superior



Siéntese en una silla, sujétese de la silla con la mano afectada para bajar el hombro.
Incline la cabeza hacia el lado contrario y lleve el mentón hacia adentro, bajando la cabeza como si quisiera ver los dedos de los pies.
Puede colocar la otra mano sobre la cabeza y hale delicadamente hacia abajo, hasta sentir un estiramiento en la parte superior del hombro.
Mantenga el estiramiento.

Reps: 3 Sostener: 30

9 Estiramiento del platismo



Párese o siéntese bien derecho.
Coloque las dos manos en la parte de arriba del esternón y hale ligeramente hacia abajo.
Incline la cabeza hacia atrás para ver el techo, hasta sentir un estiramiento en la parte de adelante del cuello. Mantenga el estiramiento y relaje.