

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Cervical

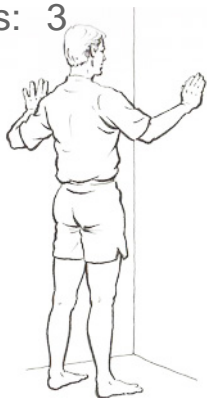
---

### Estiramiento anterior de hombros en pared

---

Dejar caer el cuerpo para acercar el pecho hacia el rincón llevando los hombros hacia atrás. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 3

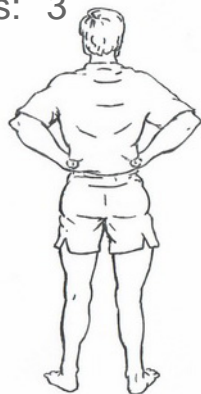


### Estiramiento anterior de hombros manos-cintura

---

Dirigir los codos hacia atrás. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 3



### 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



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Cervical

### 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



### Rotación de hombros

Mientras se echa aire por la boca llevar lentamente los hombros, por este orden, hacia arriba, hacia delante, hacia atrás, de nuevo hacia arriba y tras ello a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 3

