

# 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 manos

---

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

Series: 1  
Repeticiones: 3

