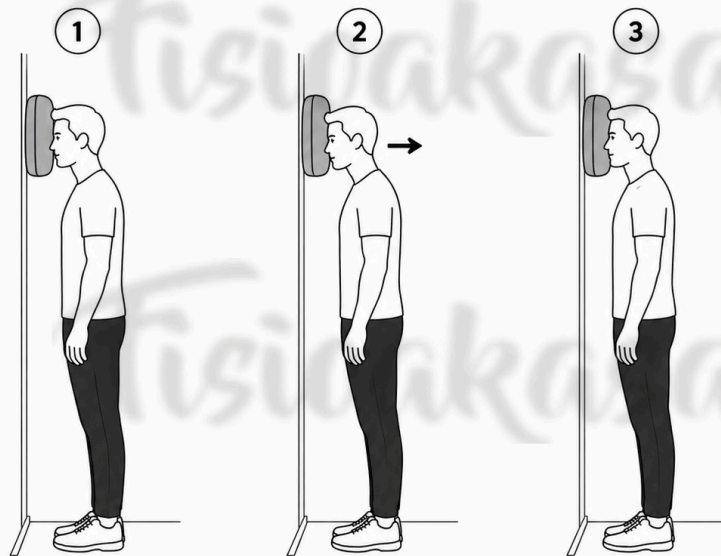


Pauta de tonificación cervical

Flexión:

Nos pondremos de pie, de cara a la pared (lo más cerca posible), manteniendo la cabeza y el cuello alineados y con la frente apoyada sobre un cojín colocado entre la pared y la frente. Realizaremos una presión hacia delante durante 6 segundos y nos relajamos 6 segundos más.

Presión frontal isométrica



Posición inicial: de pie, de cara a la pared (lo más cerca posible), con la cabeza y el cuello alineados y la frente apoyada sobre un cojín colocado entre la pared y la frente.

Realizar una presión hacia delante contra el cojín durante 6 segundos.

Relajar la presión durante 6 segundos.



Mantener la cabeza y el cuello alineados durante todo el ejercicio.
Realizar el movimiento de forma lenta y controlada.

Procesado con la versión gratuita de WatermarkMy. La versión de pago no añade esta marca.

Pauta de tonificación cervical

Extensión:

Nos colocaremos de pie o sentados de espaldas a la pared con la cabeza y cuello alineados. Realizaremos una presión hacia atrás sin desplazar la cabeza durante 6 segundos y nos relajamos 6 segundos más.

Presión posterior isométrica

1

2

3

o

o

o

Posición inicial: de pie o sentado de espaldas a la pared con la cabeza y el cuello alineados.

Realizar una presión hacia atrás contra la pared sin desplazar la cabeza durante 6 segundos.

Relajar la presión durante 6 segundos.

6 s

6 s

Mantener la cabeza y el cuello alineados durante todo el ejercicio. Realizar el movimiento de forma lenta y controlada.

Procesado con la versión gratuita de Wilemarty. La versión de pago no tiene esta marca.

Pauta de tonificación cervical

Inclinaciones:


La cabeza y el cuello alineados. Colocaremos la palma de la mano en la parte lateral de la cabeza, por encima de la oreja (podemos apoyar el codo en la pared) Presionaremos la cabeza contra la mano sin que haya ningún tipo de movimiento durante 6 segundos y nos relajamos 6 segundos más. Repetir lo mismo en el lado contrario.

Presión lateral isométrica

LADO IZQUIERDO

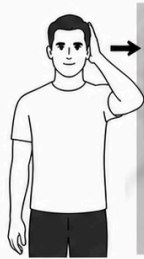
LADO DERECHO

1



Posición inicial: de pie (alternativa sentado), cabeza y cuello alineados. Colocar la palma de la mano izquierda en la parte lateral de la cabeza, por encima de la oreja. (Se puede apoyar el codo en la pared).

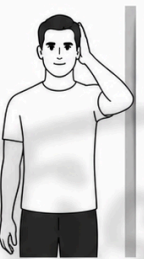
2



Presionar la cabeza contra la mano sin que haya ningún tipo de movimiento durante 6 segundos.

6 s

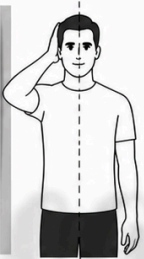
3



Relajar la presión durante 6 segundos.


6 s

1



Posición inicial: de pie (alternativa sentado), cabeza y cuello alineados. Colocar la palma de la mano derecha en la parte lateral de la cabeza, por encima de la oreja. (Se puede apoyar el codo en la pared).

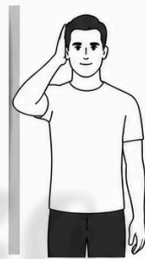
2



Presionar la cabeza contra la mano sin que haya ningún tipo de movimiento durante 6 segundos.

6 s

3



Relajar la presión durante 6 segundos.

6 s

Realizar el ejercicio en un lado y luego repetir en el lado contrario.

Importante:

- Mantener la cabeza y el cuello alineados durante todo el ejercicio.
- Aplicar la presión de forma suave pero firme, sin provocar movimiento.

! No elevar el hombro.

Procesado con la versión gratuita de Watermarkly. La versión de pago no añade esta marca.

Pauta de tonificación cervical

Rotaciones:

La cabeza y el cuello alineados. Colocaremos la palma de la mano en la sien y trataremos de dirigir la barbilla hacia el hombro (hacia el brazo que sujeta la sien) sin dejar que se mueva la cabeza durante 6 segundos y nos relajamos 6 segundos más.

Rotaciones isométricas

La cabeza y el cuello alineados. Colocaremos la palma de la mano en la sien y trataremos de dirigir la barbilla hacia el hombro (hacia el brazo que sujeta la sien) sin dejar que se mueva la cabeza durante 6 segundos y nos relajamos 6 segundos más.



1
Posición inicial:
Cabeza y cuello alineados.
Colocar la palma de la mano en la sien.
(Se puede apoyar el codo en la pared para mayor estabilidad).



2
Presionar isométricamente:
Tratar de dirigir la barbilla hacia el hombro (hacia el brazo que sujeta la sien) sin dejar que se mueva la cabeza durante 6 segundos.



3
Relajar:
Relajar la presión durante 6 segundos.



Repetir el ejercicio en el lado contrario.

Importante:

- Mantener la cabeza y el cuello alineados durante todo el ejercicio.
- Aplicar la presión de la mano sobre el cuello, pero no sobre el hombro.



No elevar el hombro.