

ESTIRAMIENTOS de cuello

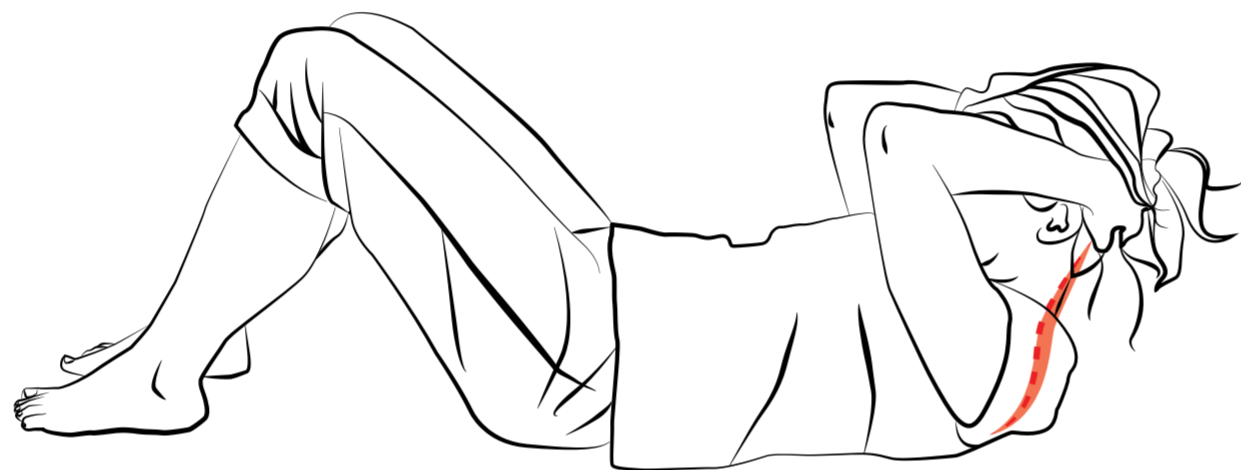
¡Estírate!



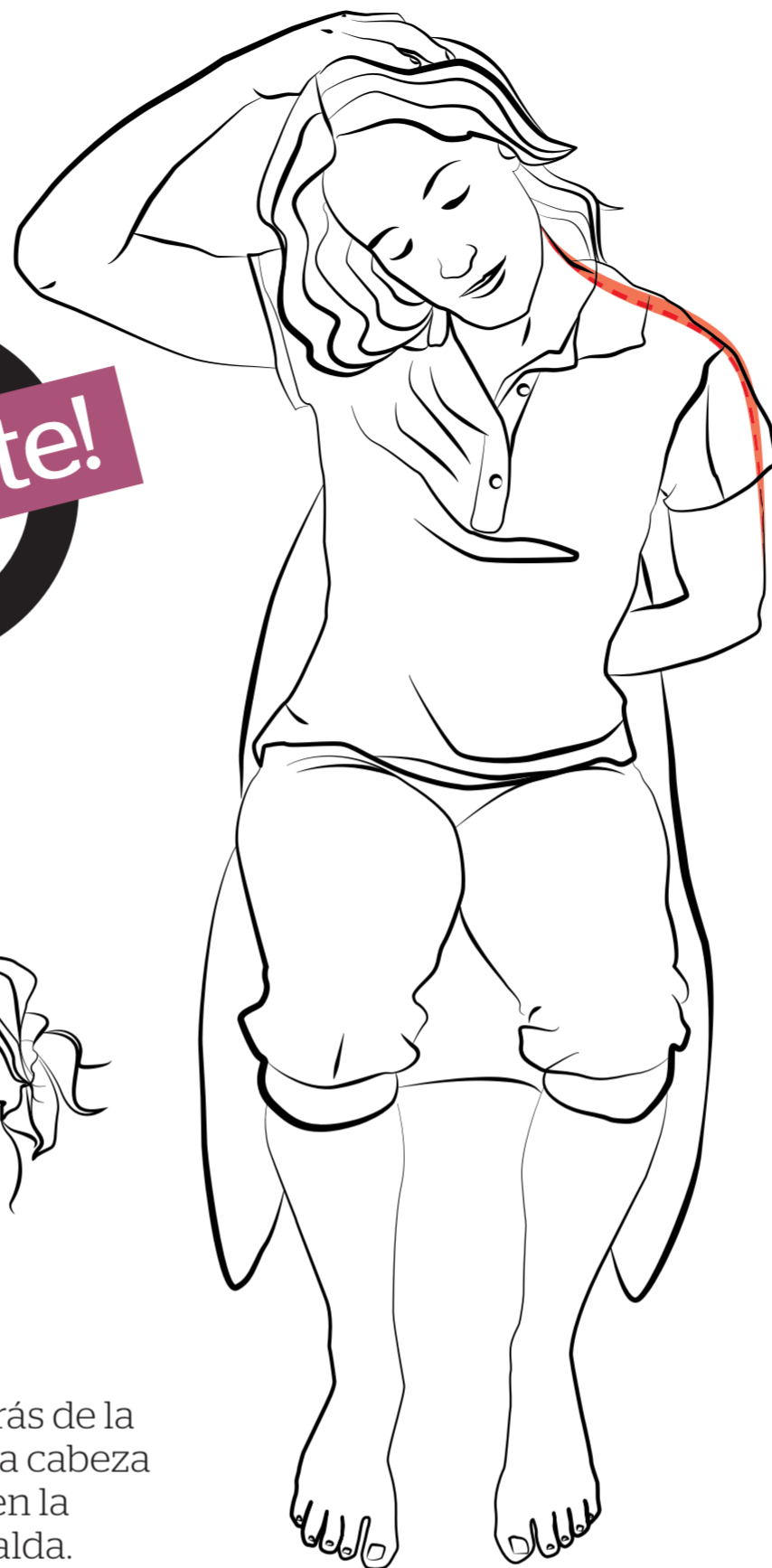
▲ Con ayuda de las manos, tira de la cabeza hacia delante y hacia abajo. Siente la tensión en la nuca.

Trapeacios

Estiramiento de fibras superiores, medias e inferiores



▲ Tumbate con las rodillas dobladas, junta las manos detrás de la nuca. Levanta la cabeza con ayuda de las manos, lleva la cabeza hacia arriba y hacia delante, hasta que sientas tensión en la musculatura de la nuca y en la parte superior de la espalda.



Esternocleidomastoideo ▶

Gira la cabeza y lleva el mentón hacia el hombro izquierdo. Con la mano derecha ayúdate para llevar la cabeza hacia abajo (flexión). Notarás el estiramiento en la parte izquierda del cuello. Mantén esa posición unos segundos. Estira cada lado dos veces, relaja los hombros y déjalos caer. Respira profundamente.



◀ Flexiona la cabeza ligeramente hacia un lado, coloca la mano contraria sobre la cabeza. Estira con cuidado y siente la tensión.



◀ Escalenos

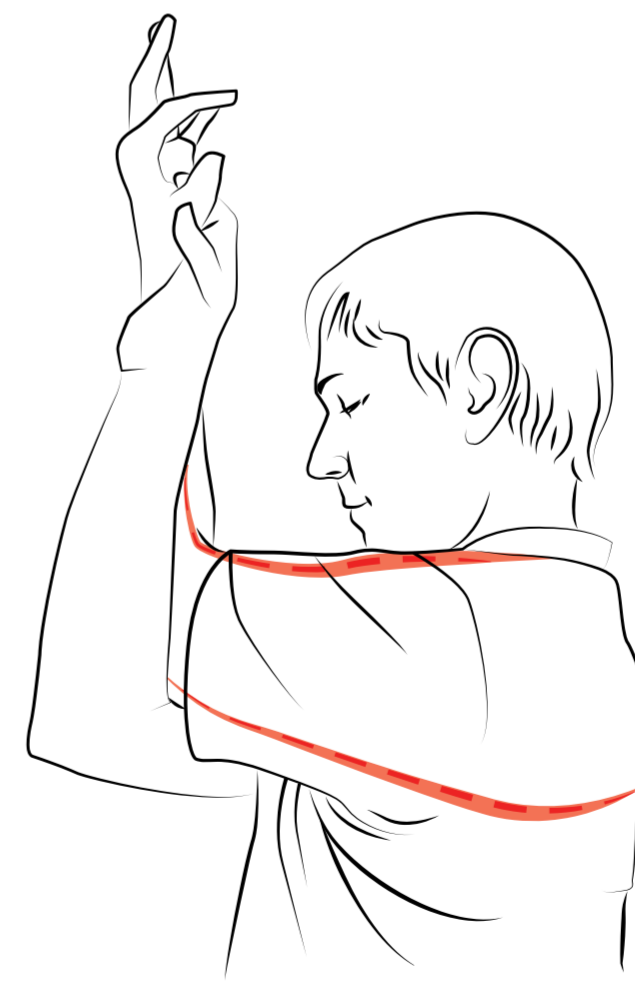
Siéntate, coloca el brazo del lado que vas a estirar detrás de la espalda. Inclina la cabeza al lado contrario, rótaela al mismo lado del brazo que está por detrás y realiza una flexión de cuello. Mantén esa posición unos segundos. Relaja los hombros y déjalos caer. Respira profundamente.



◀ Angular de la escápula ▶

Con el brazo del lado que quieras estirar, sujeta la silla por el lado contrario (cruza el brazo por delante). Realizamos en este orden los siguientes movimientos:

- **Flexión de cabeza.** Lleva la cabeza hacia abajo.
- **Rotación contralateral.** Gira la cabeza hacia el lado donde estás agarrado en la silla.
- **Inclinación contralateral.** Inclina el cuello hacia el lado donde estás agarrado en la silla.



◀ Cruza los brazos a la altura de los codos, deja caer los hombros y ancla las escápulas (omóplatos) llevándolas hacia atrás. Una vez en esta posición, intenta elevar los codos.

