



Doctor Hai Min Zhou
Masaje y acupuntura, Medicina tradicional de China

Tel : 91 544 69 02 - 619 618 171

EJERCICIOS DE CERVICALES

El numero de repetición del ejercicio depende del estado del paciente; consultar para cada persona en particular.

1.-Flexión del cuello hacia adelante



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, manos ala cintura.

Ejecución: Inclinar la cabeza hacia atrás inspirando al mismo tiempo, mantener la posición unos segundos, después inclinar lentamente la cabeza hacia adelante todo lo que se pueda hasta alcanzar el pecho con la barbilla, los ojos mirando al suelo, (mantener la boca cerrada durante el ejercicio), mantener la posición unos segundos y repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente, sin que se note dolor.

2.-Torsión lateral del cuello



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, manos ala cintura.

Ejecución: Girar lentamente la cabeza hacia la izquierda inspirando al mismo tiempo, hasta que quede en el plano de los hombros, manteniendo el cuello vertical; mantener la posición durante unos segundos, girar la cabeza al frente y realizar el ejercicio esta vez hacia la derecha; repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces suavemente y relajado.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente; si hay mareo suspenderlo.

3.-Elevación de hombros con compresión del cuello



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos.

Ejecución: Levantar lentamente los hombros inspirando y, al mismo tiempo, bajar (encoger) el cuello cuanto se pueda; mantener la posición unos segundos; bajar los hombros y subir el cuello mientras se espira; hay que realizar el ejercicio relajado e inspirar y espirar naturalmente; repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente; si hay mareo suspenderlo.

4.-Flexión lateral del cuello



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, manos a la cintura.

Ejecución: Flexionar lateralmente la cabeza hasta llevarla hacia el hombro izquierdo inspirando (la oreja toca el hombro); mantener la posición unos segundos y volver a la vertical espirando; después realizar el ejercicio hacia el hombro derecho; repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente; si hay mareo suspenderlo.

5.-Flexión del cuello hacia adelante con cabeceo



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos.

Ejecución: Bajar la barbilla hacia adelante cabeceando 5 veces (como una ola) todo lo que se pueda hasta llegar al pecho; mantener la posición unos segundos y volver a la vertical, también cabeceando hacia atrás 5 veces; se inspira en el movimiento de avance y se espira en el de retroceso; repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente.

6.-Rotación hacia la izquierda de la cabeza



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, manos a la cintura.

Ejecución: Rotar la cabeza en sentido contrario a las agujas del reloj, haciendo un círculo completo, 5 veces; repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente. Este ejercicio marea.

7.-Rotación hacia la derecha de la cabeza



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, manos a la cintura.

Ejecución: Rotar la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, haciendo un círculo completo, 5 veces; repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente. Este ejercicio marea.

8.-Compresión de cuello con alzamiento de brazos



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos.

Ejecución: Levantar los brazos hasta la vertical lentamente inspirando al mismo tiempo; comprimir el cuello hacia los hombros cuanto se pueda; bajar lentamente los brazos dejando que el cuello vuelva naturalmente a su posición original, espirar al mismo tiempo; repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente; este ejercicio puede marear.

9.-Estiramiento de cuello hacia atrás con alzamiento y flexión de brazos



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos.

Ejecución: Levantar los brazos hasta la vertical lentamente, inspirando; después bajarlos hasta los hombros flexionándolos, al mismo tiempo que se estira el cuello hacia atrás y se espira; repetir todo el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente; este ejercicio puede marear.

10.-Torsión infero lateral izquierda del cuello con golpe en el hombro



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, manos a la cintura.

Ejecución: Girar el cuello hacia el hombro izquierdo haciendo un movimiento semicircular hacia abajo, inspirando al mismo tiempo; golpear el hombro izquierdo con el puño derecho; espirar y volver a la posición inicial. Rrepetir el ejercicio completo de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente.

11.-Torsión infero lateral derecha del cuello con golpe en el hombro



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, manos a la cintura.

Ejecución: Girar el cuello hacia el hombro derecho haciendo un movimiento semicircular hacia abajo, inspirando al mismo tiempo; golpear el hombro derecho con el puño izquierdo; espirar y volver a la posición inicial. Rrepetir el ejercicio completo de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente.

12.-Rotación hacia adelante de hombros



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos.

Ejecución: Poner los brazos en cruz y flexionar los brazos poniendo las puntas de los dedos sobre los hombros; rotar 5 veces los hombros hacia adelante haciendo un círculo; repetir el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente.

13.-Rotación hacia atrás de hombros



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos.

Ejecución: Poner los brazos en cruz y flexionar los brazos poniendo las puntas de los dedos sobre los hombros; rotar 5 veces los hombros hacia atrás haciendo un círculo; repetir el ejercicio de **5 a 10** veces.

Realizar el ejercicio relajado y lentamente.