

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Cervical

---

### Flexión con banda elástica

---

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y la banda elástica rodeando la cabeza flexionar el cuello contra la banda. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3  
Repeticiones: 10



### Extensión con banda elástica

---

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y la banda elástica rodeando la cabeza extender el cuello contra la banda. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3  
Repeticiones: 10



### Inclinación lateral con banda elástica

---

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y la banda elástica rodeando la cabeza inclinar lateralmente el cuello contra la banda. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3  
Repeticiones: 10



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Cervical

---

### Rotación con banda elástica

---

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y la banda elástica rodeando la cabeza rotar el cuello contra la banda. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3  
Repeticiones: 10



### 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



### 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



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Columna Cervical

### Estiramiento en flexión con rotación

Con una mano agarrada al asiento realizar flexión máxima y rotación del cuello hacia el otro lado. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 3



### Estiramiento de extensores de cuello

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

Series: 1  
Repeticiones: 3

