

TABLA CERVICAL

Antes de iniciar los ejercicios, recuerde utilizar ropa cómoda, estar en un lugar tranquilo y realizar cada movimiento según su capacidad física.

¡Comencemos! Siéntese y mantenga siempre la vista al frente, coloque el cuerpo erguido, ambos pies apoyados al suelo y los brazos relajados a cada lado.

FASE I- MOVILIDAD

1.1 Flexiones. Baje la barbilla al cuello de forma moderada y regrésela a la posición inicial unas 10 veces. Mientras realiza este movimiento, cuente en su interior del 1 al 5, de ese modo logrará hacerlo a la velocidad correcta

1.2 Rotaciones. Gire la cabeza a la izquierda manteniendo la vista al frente, regrésela a la posición inicial y luego, gírela a la derecha para después regresar nuevamente al punto de inicio. Estos movimientos son continuos y en cada giro debe contar del 1 al 5.

FASE II- ESTIRAMIENTOS

1. Estando en la posición inicial (sentado y relajado) coloque su mano izquierda detrás de la cintura de modo que toque el lado derecho de la misma
2. Con la mano derecha, toque su oreja izquierda y ejerza una ligera presión hacia el lado derecho de su cuerpo durante 30 segundos sin perder la postura erguida.
3. Después, repita el procedimiento pero al contrario, también durante 30 segundos.

FASE III- FORTALECIMIENTO

3.1 Flexión isométrica: Desde la posición inicial, coloque la palma de la mano derecha en su frente y procure frenar el movimiento de la cabeza hacia adelante. Realice 10 contracciones de este tipo sin que esto cause dolor y a una velocidad pausada.

3.2 Extensión isométrica: Desde la posición inicial, coloque la palma de la mano derecha detrás de su cabeza y procure frenar la fuerza de empuje de la misma hacia atrás. Este ejercicio lo realizará 10 veces sin que esto cause dolor y a una velocidad moderada.

3.3 Inclinaciones isométricas: Desde la posición inicial, coloque la mano

derecha a un lado de la cabeza y frene la fuerza de empuje hacia ese lado unas 10 veces, luego realice el mismo proceso pero con la mano izquierda.

3.4 Rotaciones isométricas: Desde la posición inicial, coloque la mano derecha en la parte lateral baja de su cara abarcando desde la mejilla hasta el mentón y frene la rotación de su cabeza hacia la derecha unas 10 veces; luego, repita el proceso pero esta vez con la mano izquierda.

3.5 Inclinación: Desde la posición inicial, incline su oreja derecha hacia el hombro del mismo lado, regrese la cabeza al frente y luego, incline su oreja izquierda hacia el hombro del mismo lado como diciendo “no se” lentamente. Repita 10 veces.

3.6 Ascenso de hombros: Estando en la posición inicial y sin perder la postura erguida, suba ambos hombros hacia sus orejas lo más que pueda sin que esto cause dolor de forma pausada unas 10 veces.