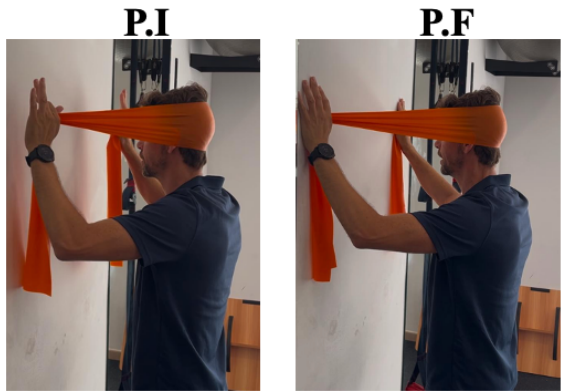


EJERCICIOS CERVICO-DORSAL

NOTA IMPORTANTE:

- ❖ No cambiar el orden de los ejercicios.
- ❖ Leer la leyenda antes de comenzar con los ejercicios.
- ❖ En caso de sentir molestias en alguno de los ejercicios parar.

EJERCICIO 1



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

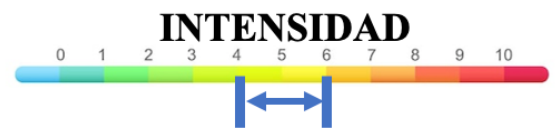
- Baja ligeramente la barbilla
- Aleja el cuerpo de la pared
- Avanza de nuevo y permite que tu cráneo avance ligeramente al final del ejercicio.

*Asegura que tu barbilla queda ligeramente hacia abajo antes de alejar tu cuerpo de la pared.

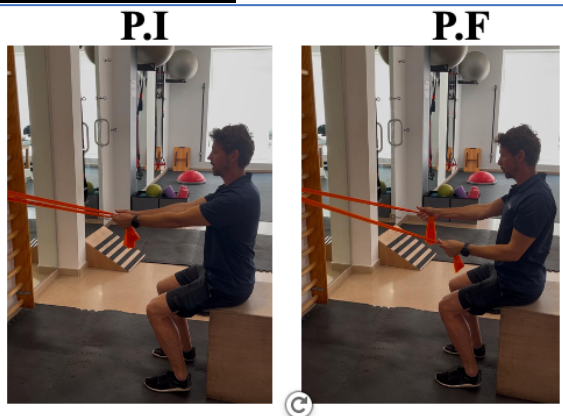
S: 3

R: 10

T: 4''



EJERCICIO 2



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

- Sentados en el extremo de una silla, tronco erguido y hombros ligeramente por delante de la cadera.
- Llevar hombros hacia atrás.
- Codo hacia costillas
- Vuelve a llevar los hombros hacia atrás.

*Asegura una buena movilidad de la escapula.

S: 4

R: 10

T: 2''



EJERCICIO 3



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

- Sentados en el extremo de una silla, tronco erguido sobre la vertical.
- Elevar hombros y abrir los brazos lateralmente hasta 70° aproximadamente.
- Bajar los brazos hasta la cadera manteniendo hombros elevados, seguidamente bajar hombros.

*Asegura que los hombros no bajan hasta que el brazo se pega a la cadera.

S: 3

R: 10

T: 4''



Contenido diseñado por EBE

672 781 294

Ronda de l'institut, 10
07500 Manacor

@escuelabaleardelaespalda

EJERCICIO 4

P.I



P.F



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

- Sentados en el extremo de una silla, tronco erguido sobre la vertical.
- Empezamos con los codos en las costillas en ángulo de 90°.
- Lleva los hombros hacia atrás.
- Extiende los brazos manteniendo siempre presión de los codos en las costillas.
- Flexiona los codos y avanza los hombros de nuevo.

***Asegura una buena movilidad de la escapula.**

S: 4

R: 10

T: 4''

INTENSIDAD



EJERCICIO 5 vuelta a la calma

P.I



P.F



COMO REALIZAR EL EJERCICIO

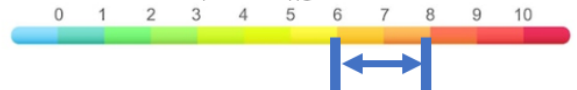
- Sentados en el extremo de una silla, tronco erguido sobre la vertical.
- Colocamos una mano detrás de nuestra cráneo.
- Bajamos un poco la barbilla y hacemos presión con la cráneo contra la mano.
- Al mismo tiempo con el brazo contrario intentamos tocar el suelo con la mano.

S: 1

R: 2

T: 30''

INTENSIDAD



LEYENDA

P.I: Posición Inicial.

P.F: Posición Final.

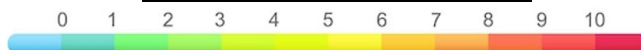
S: Series.

R: Repeticiones.

T: Tiempo de ejecución por repetición (en segundos).

I: Intensidad del ejercicio.

ESCALA DE INTENSIDAD



Los ejercicios y recomendaciones presentados en este contenido han sido elaborados con fines informativos y educativos. Cada persona es diferente, por lo que los resultados pueden variar. No puedo garantizar que funcionen para todos ni asumir responsabilidad por posibles molestias, lesiones o falta de resultados derivados de su práctica.

Te recomiendo siempre consultar con un profesional de la salud o del ejercicio físico antes de comenzar cualquier rutina o programa nuevo. Escucha a tu cuerpo y adapta los ejercicios según tus necesidades y

Contenido diseñado por EBE

☎ 672 781 294

📍 Ronda de l'institut, 10
07500 Manacor

📱 @escuelabaleardelaespalda