

EJERCICIOS PARA EL CUELLO

Neck Exercises

Estos ejercicios ayudan a estirar y fortalecer el cuello. Antes de comenzar el ejercicio, lea todas las instrucciones. Mientras hace ejercicio, respire normalmente y utilice movimientos suaves. Si siente un dolor nuevo o un aumento del dolor, detenga el ejercicio. Si el dolor persiste, infórmele a su proveedor de atención médica.

□ ROTACIÓN ACTIVA DE CUELLO

- 1 Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el suelo. Para mayor comodidad, coloque un soporte para cuello o una toalla enrollada debajo del mismo. Mire directamente hacia el techo.
- 2 Gire la cabeza lentamente hacia un lado manteniendo el nivel de la barbilla.
- 3 Mantenga la posición _____ segundos. Vuelva al centro. Repita _____ veces a cada lado, llevando la cabeza a la posición inicial entre cada serie. Haga _____ series al día.



PRECAUCIÓN

- No fuerce ningún movimiento.
- Hágalo solo en la medida que le resulte cómodo.

□ RELOJ EN LA CARA

- 1 Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas y la planta de los pies sobre el piso. Mire hacia adelante.
- 2 Imagine su cabeza contra la cara de un reloj. Lentamente recorra el borde exterior del reloj con la nariz. Vaya hacia la derecha en primer lugar y luego hacia la izquierda.
- 3 Repita _____ veces en cada dirección. Haga _____ series al día.



PRECAUCIÓN

- No permanezca en una posición demasiado tiempo. Evite que su cabeza se mueva para evitar contraer los músculos.

□ LIBERACIÓN DE LA TENSION

- 1 Siéntese derecho en una silla. Metiendo la barbilla hacia adentro ligeramente, incline su cabeza hacia la izquierda.
- 2 Colocando la mano izquierda sobre la parte superior derecha de la cabeza, tire suavemente la cabeza a la izquierda. Mantenga la posición _____ segundos, a continuación, vuelva a la posición inicial.
- 3 Repita _____ veces por cada lado. Haga _____ series al día.

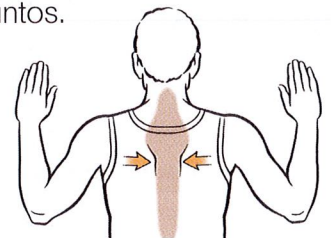


PRECAUCIÓN

- No fuerce ningún movimiento.
- Hágalo solo en la medida que le resulte cómodo.

□ COMPRESIÓN DE HOMBRO

- 1 Doble los codos y ponga la punta de los dedos hacia arriba. Levante los codos hacia afuera de su costado hasta que las muñecas estén a la altura de los hombros.
- 2 Mantenga los dedos apuntando hacia arriba, empuje los codos hacia atrás para comprimir los omoplatos juntos. Sostenga la posición durante _____ segundos. Vuelva lentamente a la posición inicial.
- 3 Repita _____ veces. Haga _____ series al día.



PRECAUCIÓN

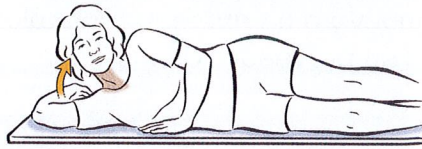
- No arquee la espalda.
- No encorve sus hombros.
- No retenga la respiración.

□ ELEVACIONES DE CABEZA

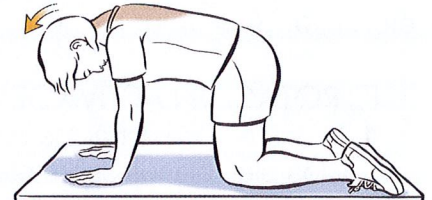
1 Acuéstese sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el suelo. Meta la barbilla hacia adentro y levante su cabeza hacia el pecho, manteniendo los hombros de sobre el suelo. No retenga la respiración. Mantenga la posición ____ segundos. Repita ____ veces. Haga ____ series al día.



2 Acuéstese sobre su lado derecho, con la cabeza apoyada en el brazo derecho o una almohada. Levante la cabeza lentamente hacia el hombro izquierdo. Mantenga la posición ____ segundos. Repita ____ veces a cada lado. Haga ____ series al día.



3 Colóquese sobre las manos y las rodillas. Mantenga la espalda recta. Baje lentamente la barbilla hacia el pecho. Mantenga la posición ____ segundos. Levante su cabeza hacia atrás hasta la posición neutra. Repita ____ veces. Haga ____ series al día.

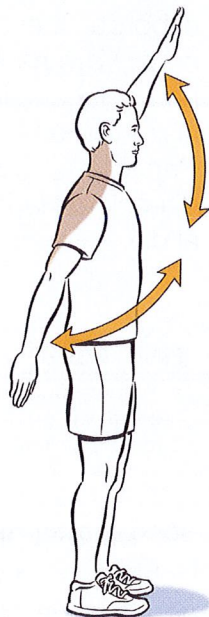


PRECAUCIÓN

- Arrodílese sobre una alfombra o una almohadilla para proteger las rodillas.

□ ELEVACIÓN DE BRAZO

1 Párese con la espalda derecha. Alinee sus oídos por encima de sus hombros.
2 Manteniendo los brazos rectos, súbalos y bájelos alternativamente en frente a usted. Muévelos en arcos lentos y suaves.
3 Repita ____ veces. Haga ____ series al día.

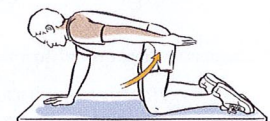
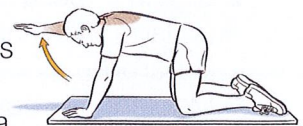


PRECAUCIÓN

- No bloquee las rodillas.
- No arquee la espalda.

□ ALCANZAR Y MANTENER

1 Colóquese sobre las manos y las rodillas. Con las rodillas separadas bajo sus caderas. Contraiga los músculos abdominales. Mantenga su cabeza y cuello rectos, levante un brazo delante de usted. Repita ____ veces con cada brazo.
2 Levante un brazo a un lado. Repita ____ veces con cada brazo.
3 Levante un brazo hacia la espalda, con la palma hacia arriba. Repita ____ veces con cada brazo. Haga ____ series al día.



PRECAUCIÓN

- No arquee la espalda o el cuello.
- Arrodílese sobre una alfombra o una almohadilla para proteger las rodillas.

Este producto no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.

©2014 Krames StayWell, LLC. www.kramesstaywell.com 800-333-3032 Todos los derechos reservados. Made in the USA.

KRAMES
staywell