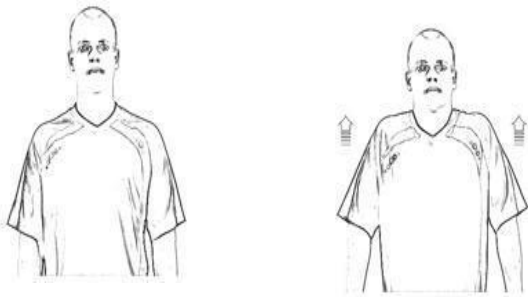


Ejercicios del Cuello

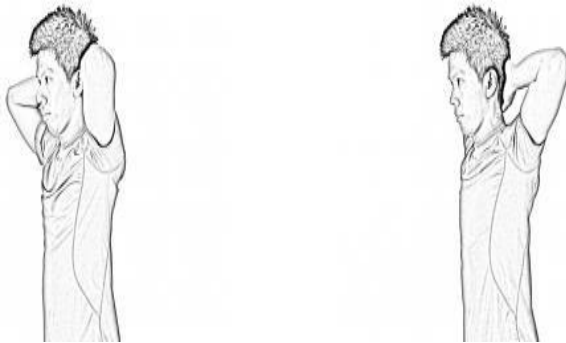
1. AA Flexión activa



- Párese o siéntese con los brazos relajados a los lados de su cuerpo.
- Levante sus hombros hacia sus orejas tanto como pueda.
- Descienda los hombros lentamente y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

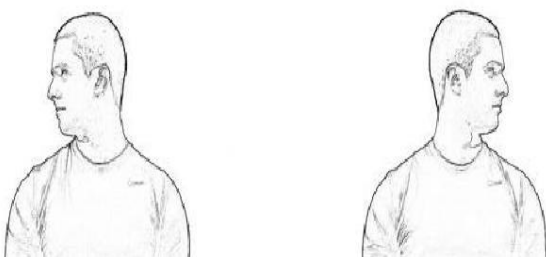
2. Estiramiento abd/rot ext horiz



- De pie con sus piernas separadas y su quijada hacia abajo.
- Levante ambos brazos y agárrese las manos detrás de su cabeza.
- Empuje sus codos hacia atrás lo más que pueda.
- Mantenga esta posición y relaje.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

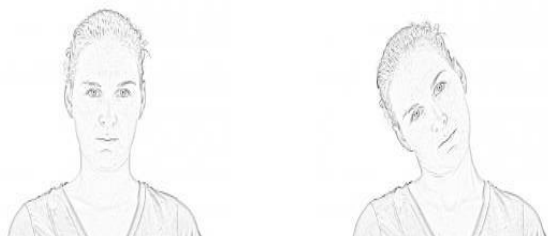
3. AA Active Rotación



- Vire la cabeza hasta que la nariz quede alineada con el hombro y hasta que sienta un estiramiento en el costado opuesto del cuello.
- Lleve la cabeza a la posición central.
- NOTA: Voltee la cabeza y no los hombros.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

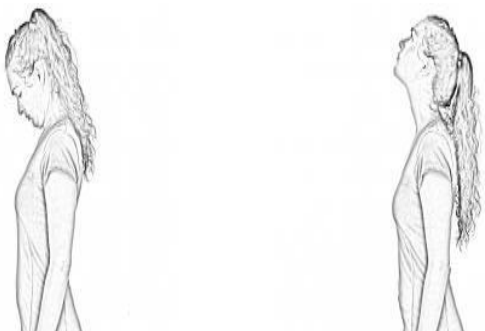
4. Inclinación a la derecha



- De pie o en la silla, incline su cabeza a la derecha tan lejos como le sea posible. Piense en descender la oreja directamente sobre el hombro, sin ningún levantamiento de hombros.
- Aumente o disminuya la retracción del mentón (entrando el mentón) para centralizar el dolor.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

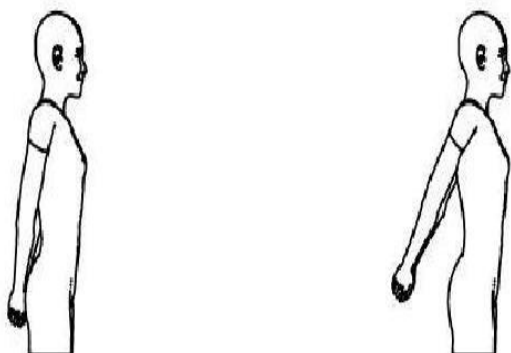
5. Flexión/extensión de cuello



- Párese con el cuerpo bien derecho, con el mentón ligeramente hacia adentro.
- Suavemente baje la mirada llevando lentamente el mentón hacia el pecho.
- Haga rodar la cabeza y el cuello hacia atrás todo lo que le sea cómodo, para mirar hacia el techo.
- Repita el movimiento manteniendo el mentón hacia dentro.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

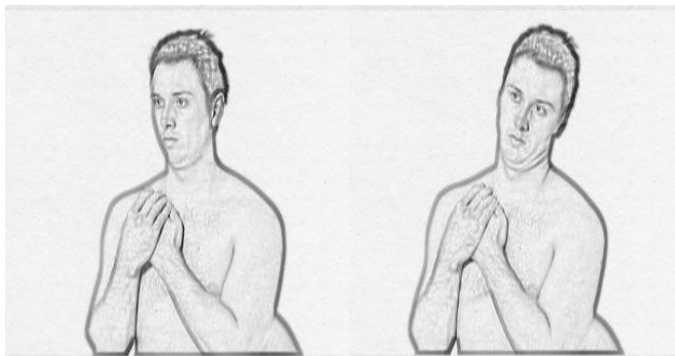
6. Asistido ROM extensión



- Póngase de pie con la espalda bien derecha y hombros hacia atrás.
- Coloque sus dos manos detrás en la espalda y enlace los dedos.
- Voltee las palmas hacia el suelo y aleje las manos de su espalda hasta que sienta un estiramiento en el pecho y en los brazos.
- Descanse.
- NOTA: No incline su cuerpo hacia delante. Mantenga la espalda bien derecha.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

7. Estiramiento de Escaleno



- Siéntese y ubique sus manos sobre su clavícula en el lado afectado.
- Tire hacia abajo como para mirar hacia el piso, suavemente con sus manos.
- Con su mentón hacia adentro, ligeramente incline su cabeza hacia el costado con sus manos hasta tener la sensación de estiramiento en el cuello.
- Mantenga la posición y relaje.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

8. Flexión Isométrica



- Siéntese en una silla con la espalda bien derecha y mire derecho delante de usted.
- Coloque la palma de la mano en su frente.
- Empuje su frente con la mano y ponga resistencia con esta.
- Relaje la mano y la cabeza.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

9. Extensión isométrica



- Coloque las manos detrás de la cabeza.
- Trate de inclinar la cabeza hacia atrás al tiempo que pone resistencia con sus manos.
- Relaje y repita..

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

10. Flexión Isométrica



- Coloque la mano sobre un lado de su cara.
- Trate de bajar la oreja hasta el hombro al tiempo que pone resistencia con la mano .
- Repita del otro lado.

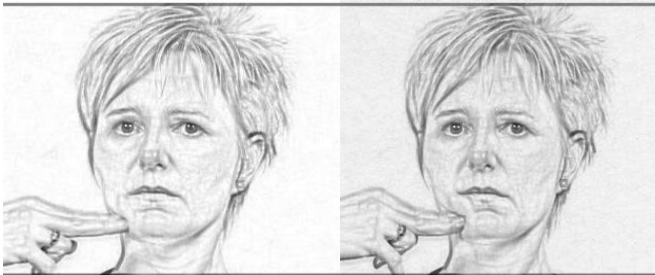
Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

11. Deslizamiento



- Coloque dos dedos sobre el lado derecho de la mandíbula.
- Presione suavemente la mandíbula de forma horizontal hacia el lado izquierdo.
- Ponga resistencia contrayendo los músculos de la mandíbula.
- Descanse la mandíbula inferior.

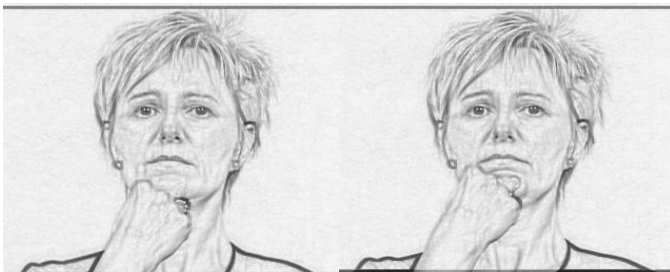
Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

12. Ejercicio de mentón



- Coloque dos dedos en el mentón.
- Presione suavemente el mentón hacia atrás poniendo resistencia mientras contrae los músculos de la mandíbula.
- Descanse el mentón.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

13. Extensión



- Pegue la lengua al paladar.
- Baje la mandíbula parcialmente, luego baje la lengua y deje caer su mandíbula completamente.
- Lleve la mandíbula a la posición inicial.

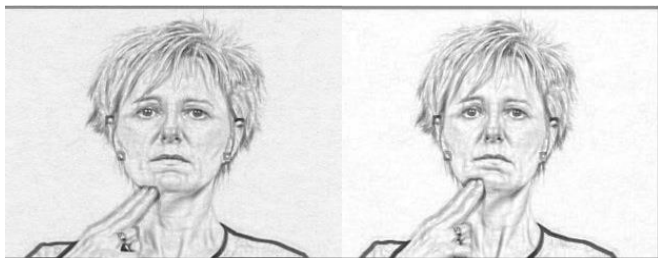
Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

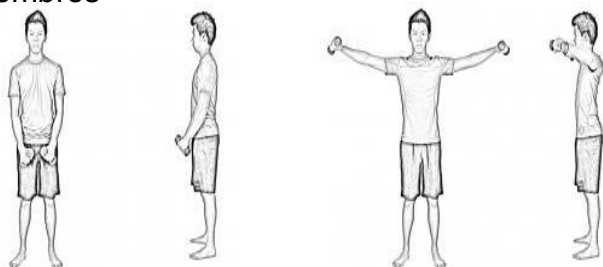
14. Flexión



- Coloque dos dedos en el lado derecho de la mandíbula.
- Presione suavemente el mentón de forma diagonal hacia la izquierda y hacia atrás poniendo resistencia mientras contrae los músculos de la mandíbula.
- Descanse el mentón.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

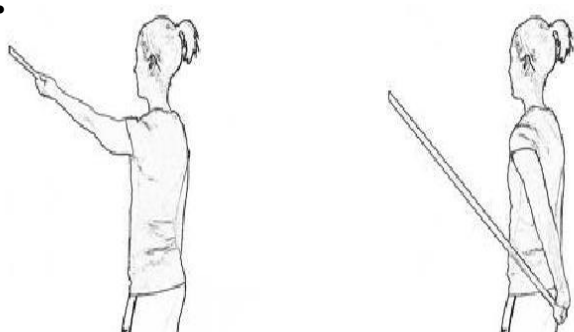
15. Abducción de los hombros



- Párese con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, con una pesa en cada mano.
- Levante los brazos por sus costados, hasta la altura de los hombros.
- Mantenga los codos ligeramente flexionados.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

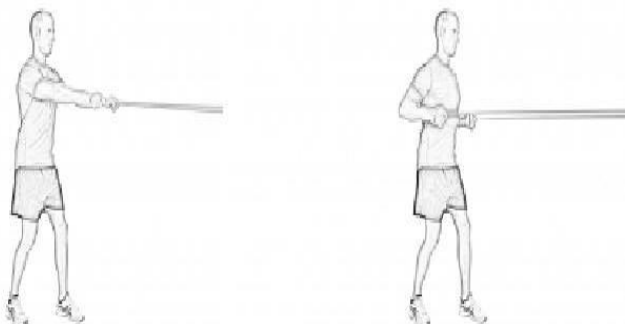
16. Fortalecimiento EXT/IR



- De pie ate una banda elástica en frente suyo a nivel de la cabeza.
- Mantenga la banda estirada con la mano mirando hacia arriba. Su brazo estirado a nivel del hombro.
- Empuje el brazo estirado hacia abajo y gírelo internamente de tal manera que al final del movimiento la palma mire hacia atrás lejos del cuerpo.
- Mantenga el brazo estirado, hombro hacia atrás y el tronco estable durante el ejercicio.
- Regrese a la posición inicial y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

17. Tirada con elástico, de pie



- Ate un elástico por delante suyo a la altura de los codos.
- Coloque un pie delante del otro, luego tome los dos extremos del elástico.
- Mantenga los brazos en un ángulo de 45° con el cuerpo. Tire del elástico, manteniendo el pecho hacia fuera y los hombros hacia atrás y hacia abajo.
- No mueva la cabeza hacia delante luego que jale.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

18. Retracción cervical



- Decúbito dorsal, la cabeza sobre una almohada.
- Presione lentamente la cabeza contra la almohada uniformemente (sin inclinar hacia arriba o hacia abajo).
- Con su mano, presione ligeramente el mentón para acentuar la retracción.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

19. Flexión de hombros



- Decúbito dorsal, con el brazo a trabajar extendido hacia arriba sosteniendo un extremo del elástico.
- Sostenga firmemente el otro extremo del elástico con la mano flexionada sobre el pecho.
- Gire el brazo de arriba en dirección de su cabeza para estirar el elástico todo lo que permita sentirse confortable, el pulgar en dirección a la cama.
- Levante y repita sin arquear la parte baja de la espalda.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

20. Abducción



- Párese con la espalda bien recta y un elástico bajo su pie y los dos extremos de éste en la mano opuesta al pie.
- Mantenga la palma de la mano mirando hacia el suelo y el codo bien extendido.
- Gire la mano hacia arriba y levante su brazo realizando un movimiento diagonal hasta que éste quede perpendicular a su cuerpo.
- Baje la mano lentamente y vuelva a la posición inicial.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

21. Reforzamiento rotación externa



- De pie y con un elástico atado al frente al nivel de las rodillas.
- Sostenga el extremo del elástico, doble su codo 90° grados y levante su brazo hacia fuera a 45° grados.
- Retroceda la parte alta de sus hombros manteniendo sus codos doblados, mientras rota su antebrazo levantándolo.
- Lentamente retorne a la posición inicial y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

22. Levantamiento de hombro



- Sostenga el extremo de un elástico en la mano y sujete el otro extremo bajo su pie, manteniéndolo en tensión.
- Conserve el tronco bien recto y levante el hombro sin impulsar o tirar con sus piernas.
- No mueva la cabeza durante el ejercicio.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

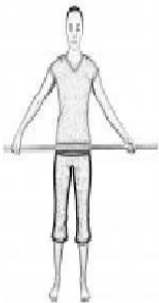
23. Flexión asistida



- Acuéstese boca arriba, con sus rodillas dobladas.
- Sostenga un bastón entre cada mano, estire su brazo y elévelo sobre la cabeza tan alto como pueda empujando con el bastón desde la otra mano.
- Mantenga la posición y baje su mano lentamente.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

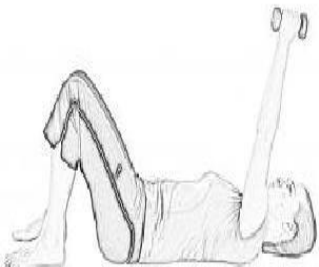
24. Abducción pasiva de sus hombro



- De pie sosteniendo un bastón con sus dos manos, la palma de su manos afectada de cara hacia arriba.
- Con el lado no afectado, tire el bastón hacia el costado, para levantar el brazo afectado hacia el techo.
- Desplace el brazo en todo el rango de moción que le sea posible lograr.
- Baje el brazo y repita.
- Asegúrese que el movimiento es impulsado por el brazo sano.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

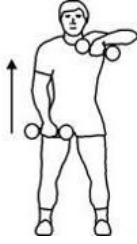
25. Abducción de omóplatos



- Decúbito, rodillas dobladas, lleve las pesas por encima de sus hombros, palmas frente a frente.
- Manteniendo el tórax en el suelo, trate de llevar las pesas hacia arriba como para tocar el techo, sin aproximar los hombros hacia las orejas o sin arquear la parte baja de la espalda.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

26.
Dumbbell



• Texto vacío

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

27. Extensión de
codo



- Acuéstese boca arriba, una pequeña pesa en la mano, el hombro en flexión de 90°, el brazo sostenido con la ayuda de la otra mano si lo necesita.
- Extienda el codo, mantenga la posición contando 1-2, luego descienda lentamente a la posición de inicio, doblando el codo.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____