

Columna Cervical

Objetivo: movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

Ejecución: a ser posible, delante de un espejo para controlarse a sí mismo.

Ejercicios: sentado en un taburete

- 1. Posición de partida:** sentado en un taburete.
Ejecución: dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho (boca cerrada). Después dejar caer la cabeza hacia atrás.



- 2. Posición de partida:** sentado en un taburete.
Ejecución: Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (sin girarla, con la vista al frente durante todo el ejercicio).



- 3. Posición de partida:** sentado en un taburete.
Ejecución: girar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (mirar hacia atrás, por encima del hombro).



- 4. Posición de partida:** sentado en un taburete.
Ejecución: efectuar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos.



- 5. Posición de partida:** sentado en un taburete.
Ejecución: balancear los brazos hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, efectuando un círculo.



- 6. Posición de partida:** sentado en un taburete un brazo extendido hacia delante, el otro hacia atrás.
Ejecución: balancear los brazos simultáneamente, en sentido opuesto (sin mover la cabeza, con la vista al frente).



-
- 7.** **Posición de partida:** sentado en un taburete.
Ejecución: balancear el brazo derecho varias veces de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, siguiendo la mano con la mirada y efectuando una rotación del tronco. Repetir lo mismo con el brazo izquierdo.



-
- 8.** **Posición de partida:** sentado en un taburete ambos brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.
Ejecución: balancear ambos brazos hacia la izquierda, después hacia la derecha del cuerpo (seguir las manos con la mirada durante el ejercicio. El busto sigue el movimiento).



-
- 9.** **Posición de partida:** sentado en un taburete ambos brazos elevados lateralmente, a la altura de los hombros.
Ejecución: desplazar enérgicamente los brazos extendidos por tres veces consecutivas, repetir la misma maniobra con los brazos levantados en 45°. Después volver a la vertical.



-
- 10.** **Posición de partida:** sentado en un taburete, el brazo derecho extendido por encima de la cabeza.
Ejecución: desplazar enérgicamente el brazo extendido hacia atrás (la mirada sigue la mano igual que el tronco), después inclinarse hacia adelante, hasta que la mano derecha toque el pie izquierdo y la frente toque la rodilla izquierda. Repetir lo mismo con la mano izquierda.



-
- 11.** **Posición de partida:** sentado en un taburete, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.
Ejecución: balancear los brazos hacia atrás después hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, después nuevamente hacia atrás, inclinando fuertemente el busto (con la cabeza sobre las rodillas) y otra vez hacia adelante, irguiéndose.



-
- 12.** **Posición de partida:** sentado en un taburete con un libro encima de la cabeza.
Ejecución: levantarse, dar algunos pasos, después volver a sentarse sin dejar caer el libro.

