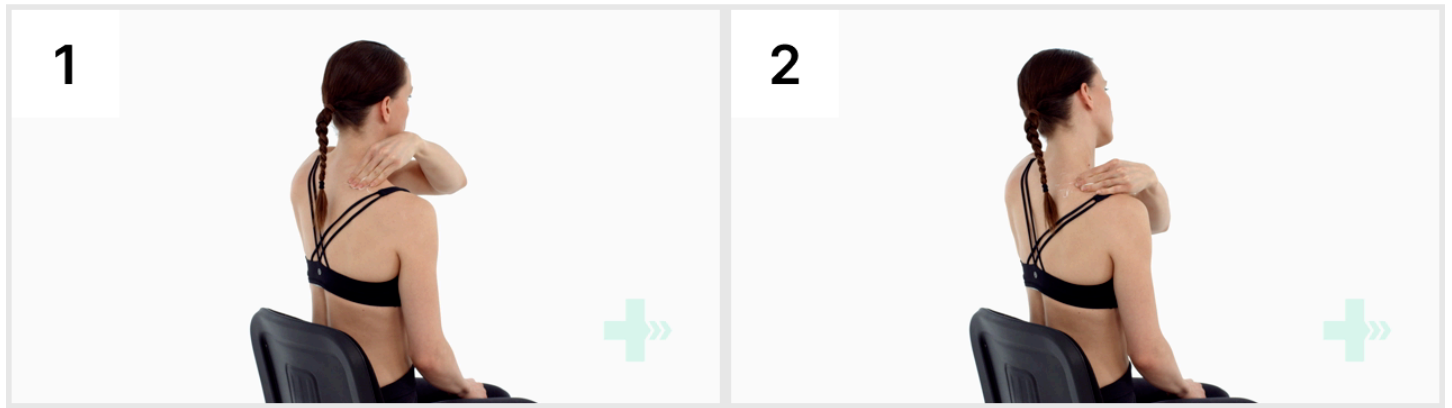


## 1. Auto masaje de punto gatillo en trapecio superior

Series: 1 • Repeticiones: 1 • Duración: 2m



Siéntese derecho mirando directamente al frente.

Lleve su mano contraria al lado en el que quiere trabajar.

Agarre los músculos que van desde el lado de su cuello hasta la parte superior de su hombro entre el pulgar y sus dedos.

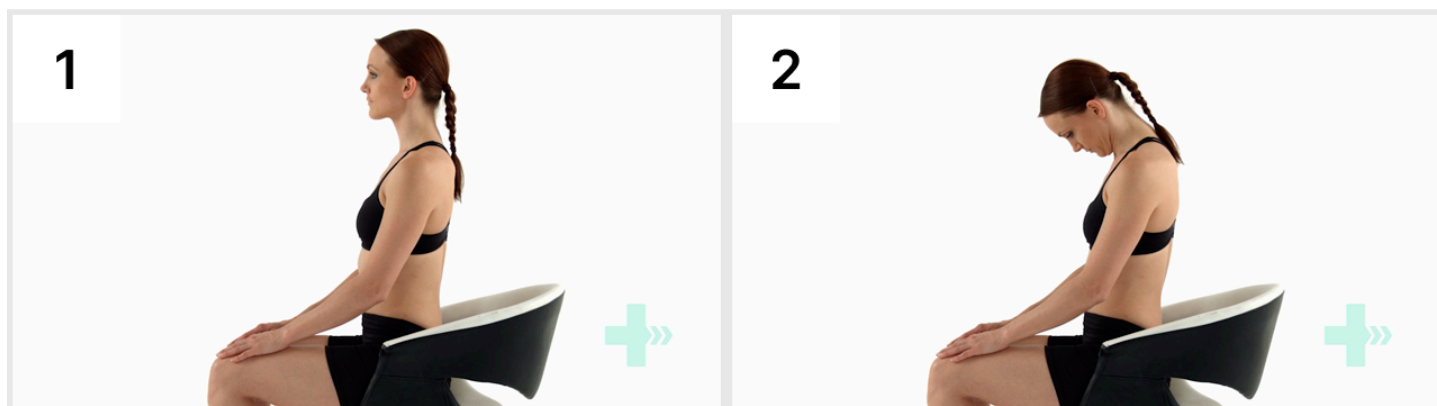
Exprimiendo y levantando los tejidos, trabaje a lo largo de la longitud de los músculos.

Cuando sienta un punto sensible, levante y sostenga esta área, luego incline su cabeza hacia el hombro opuesto.

Asegúrese de que su mirada permanezca hacia delante.

## 2. Rango activo de movimiento - flexión cervical en silla

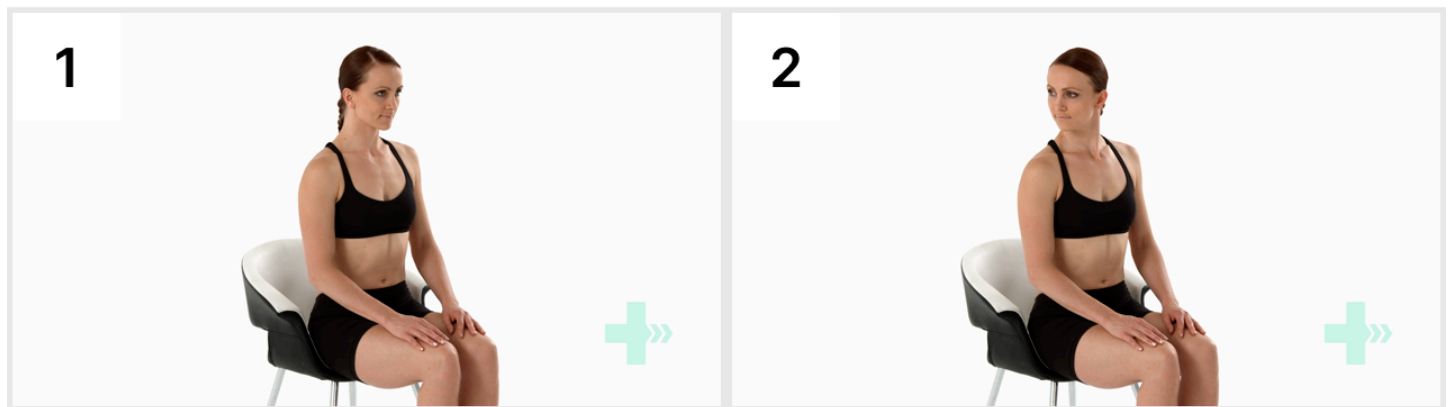
Series: 1 • Repeticiones: 15



Siéntese al borde de una silla. Lentamente dirija su mirada hacia sus rodillas, asegurándose de mover sólo la cabeza y no el cuerpo. Regrese a la posición inicial, relaje sus músculos y repita el movimiento.

### 3. Rango activo de movimiento - rotación cervical en silla

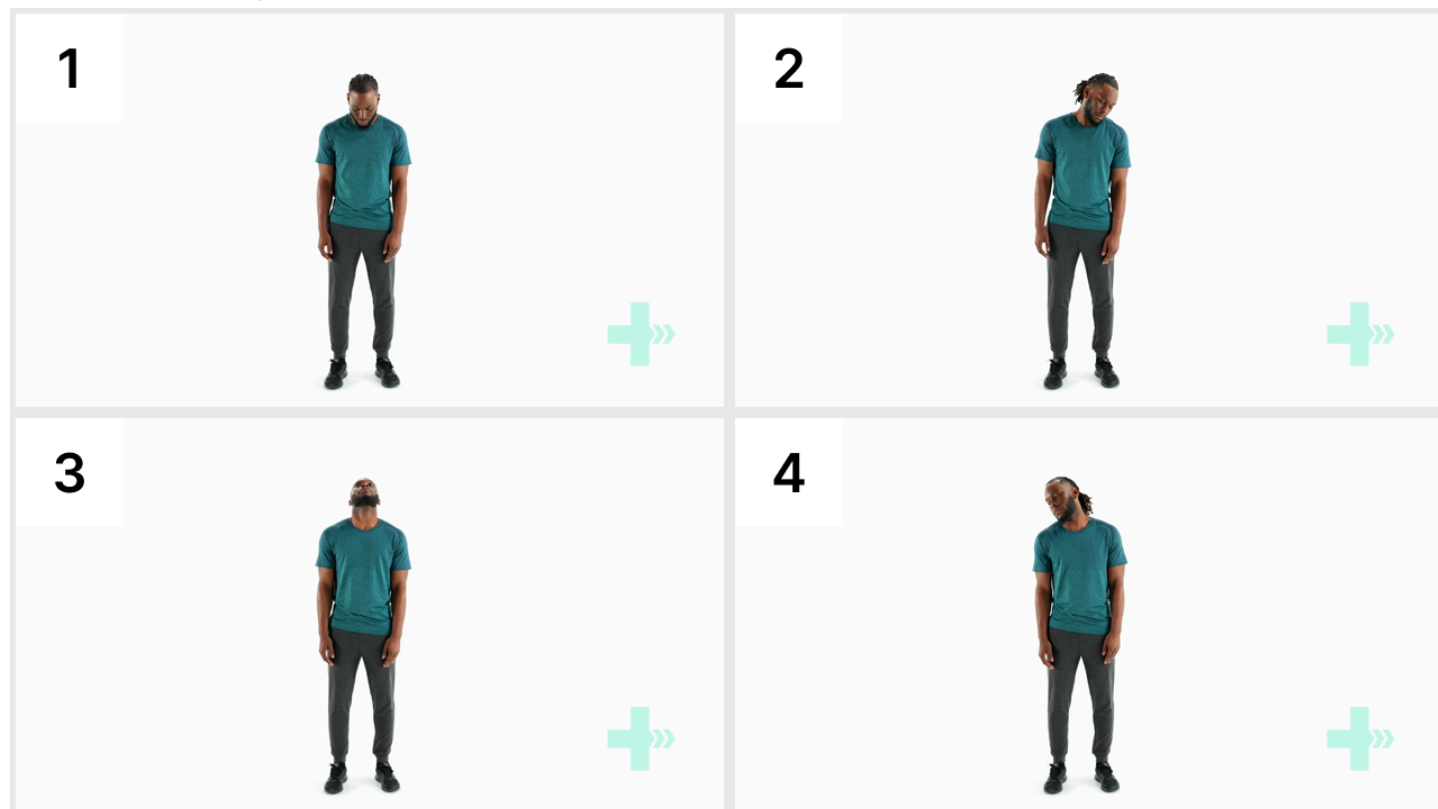
Series: 1 • Repeticiones: 15



Siéntese al borde de una silla. Lentamente dirija su mirada por encima de un hombro y lleve el movimiento tan lejos como pueda, asegurándose de mover sólo la cabeza y no su cuerpo. Regrese a la posición inicial, relaje sus músculos y repita el movimiento.

## 4. Rotaciones de cuello

Series: 1 • Repeticiones: 15



Colóquese de pie con los brazos a los lados.

Realice este ejercicio de manera lenta y controlada.

Concéntrese en moverse desde el cuello y mantenga el pecho y los hombros mirando al frente.

Intente realizar un rango completo de movimiento, pero sin forzar hasta sentir incomodidad.

Primero, lleve el mentón hacia el pecho.

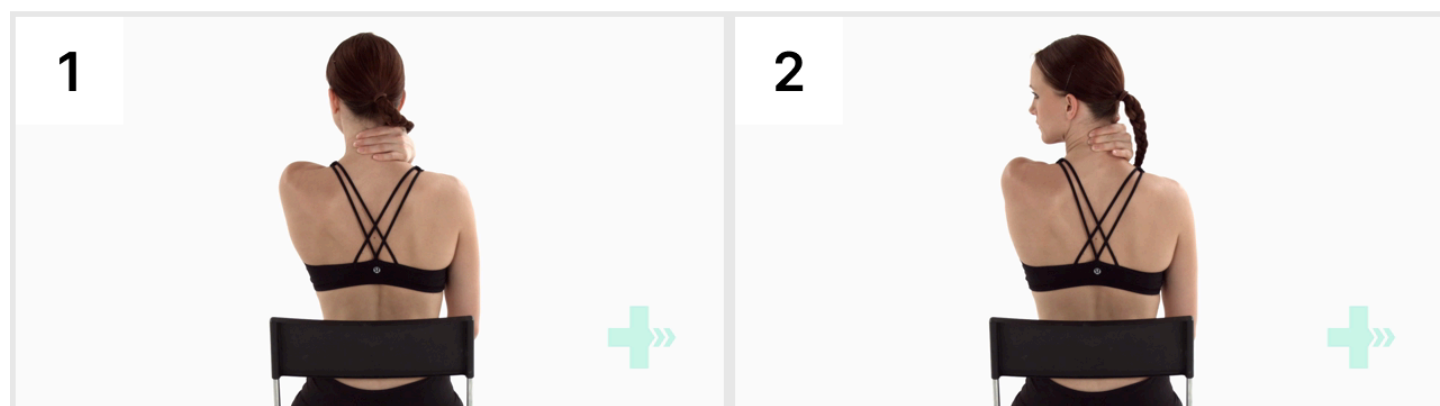
Luego, gire la cara hacia la axila y la oreja hacia el otro hombro.

Continúe y levante el mentón inclinando la cabeza hacia atrás y dibuje un círculo en el aire con la parte posterior de la cabeza.

Lleve la cabeza de nuevo al centro, con el mentón cerca del pecho, y repita el círculo hacia el mismo lado tantas veces como se le indique.

## 5. Auto-estiramiento cervical en rotación

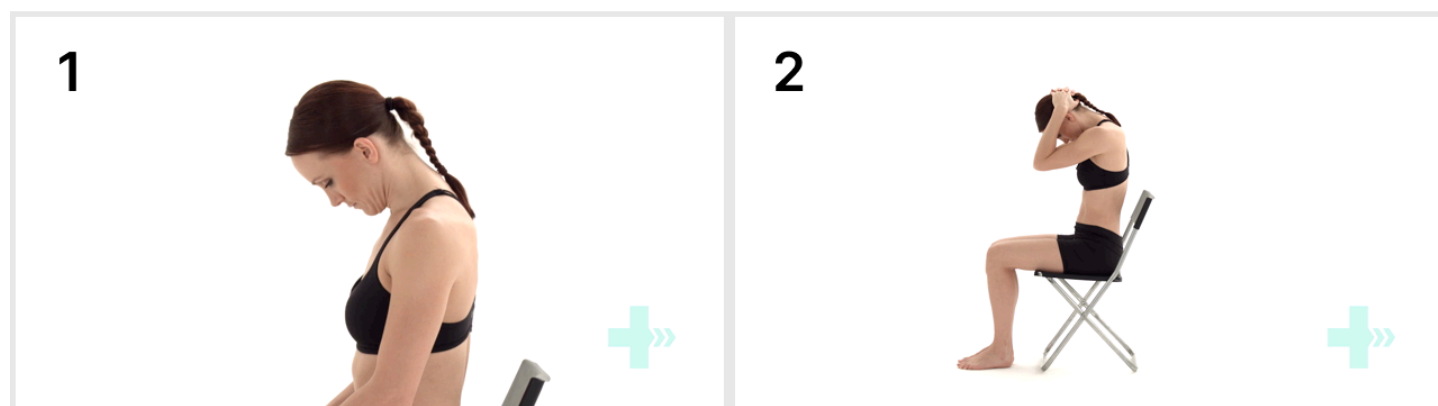
Series: 1 • Repeticiones: 15



Siéntese de manera erguida en una silla. Para mejorar la rotación, coloque su mano alrededor de la parte posterior de su cuello presionando la zona con el dedo corazón. Gire la cabeza hacia el lado contrario al que ejerce la presión. Continúe girando la cabeza sin dejar de presionar alrededor de las articulaciones del cuello.

## 6. Estiramiento de la flexión cervical

Series: **2** • Repeticiones: **1** • Mantener: **30s**



Siéntese derecho en una silla.

Manteniendo la espalda recta, mire hacia abajo a tu regazo, dejando caer la barbilla al pecho.

Coloque ambas manos detrás de la cabeza y aplique suavemente algo de presión para que su barbilla se acerque más al pecho.

Debería sentir un estiramiento en su cuello y espalda.

Mantenga esta posición.

## 7. Estiramiento unilateral de romboides

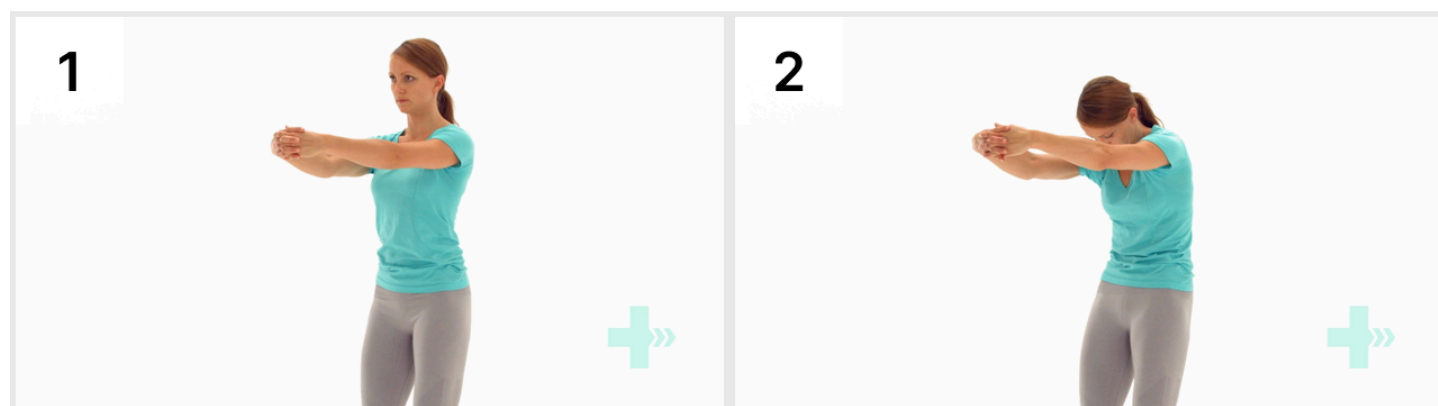
Series: 2 • Repeticiones: 1 • Mantener: 30s



Comience sentándose de manera erguida sobre una silla, junte sus manos y estire los brazos hacia adelante entre sus rodillas. Baje la cabeza y encorve los hombros. Lleve sus manos lo más lejos que pueda, manteniéndolas entre sus rodillas. Deberá sentir el estiramiento en la parte posterior de los omoplatos. Mantenga esta posición y gire su tronco hacia un lado, estirando los brazos y llevando las manos diagonalmente en un movimiento similar al inicial. Sentirá que el estiramiento aumenta en el omóplato contrario. Sostenga esta posición y luego gire en dirección contraria. Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio.

## 8. 95 - Estiramiento de trapecios

Series: 2 • Repeticiones: 1 • Mantener: 15s

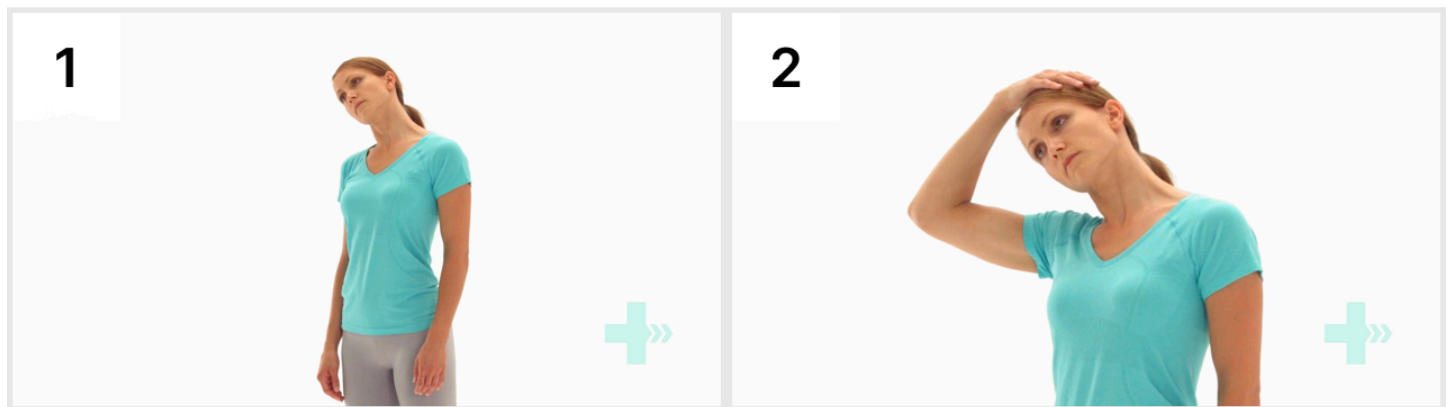


Entrelace las manos y manténgalas delante de su cuerpo. Empuje sus brazos hacia adelante tanto como le sea posible llevando sus omoplatos hacia afuera. Suavemente deje caer su mentón hacia el pecho. Mantenga esta posición mientras siente el estiramiento entre los omoplatos.



## 9. 93- Estiramiento del cervical lateral en flexión

Series: 2 • Repeticiones: 1 • Mantener: 30s



Incline suavemente la cabeza hacia un lado hasta que sienta un estiramiento en el lado opuesto. Si es cómodo para usted, aplique una presión suave en el lado de la cabeza con una mano para aumentar el estiramiento. Repita el procedimiento en el lado opuesto.