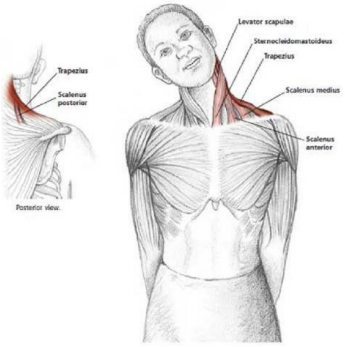
EJERCICIOS PARA DISTENSIONAR EL CUELLO

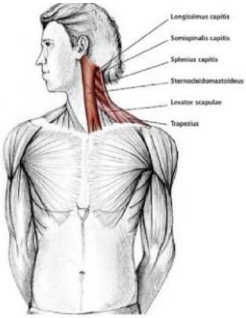
Un "crack" en el cuello puede ser irritante, doloroso e incluso puede causar dolores de cabeza y de espalda. Para aliviar la tensión del cuello hay una serie ejercicios de estiramiento que se pueden realizar en casa u oficina. Se pueden realizar mientras estás sentado o de pie, manteniendo cada estiramiento durante 30 segundos (un mínimo de cinco a 10). En casa es aconsejable tomar una ducha larga y caliente para ayudar a aflojar los músculos.

1. ESTIRAMIENTO LATERAL DE CUELLO



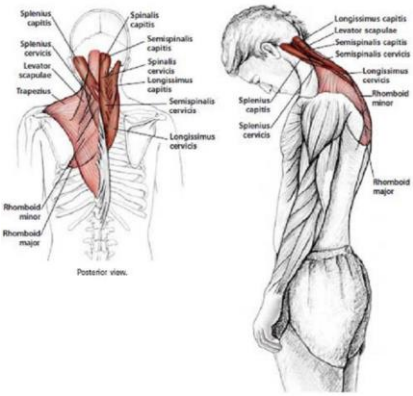
Mira hacia adelante y mantén la cabeza erguida. Manos detrás de la espalda. Lentamente mueve el oído hacia tu hombro. No levantes los hombros cuando inclines el cuello hacia el lado.

2. ESTIRAMIENTO GIRATORIO DEL CUELLO



Mantén la columna vertebral en posición vertical, con los hombros inmóviles y la cabeza hacia arriba. Gira la barbilla suavemente hacia tu hombro. Mientras mantienes el estiramiento, no dejes que tu barbilla caiga hacia los hombros.

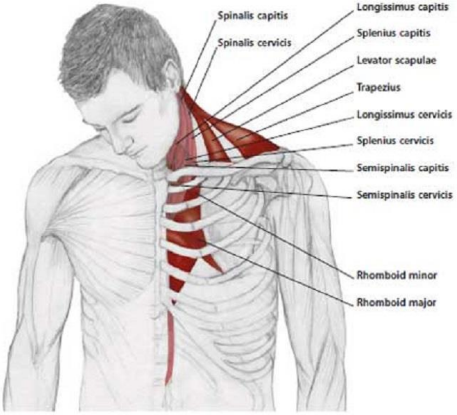
3. ESTIRAMIENTO DELANTERO CON FLEXIÓN DEL CUELLO



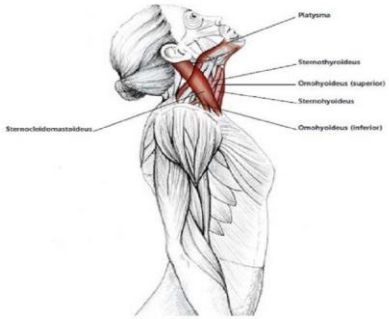
De pie, relaja los hombros y mantén las manos a los lados. Deja que tu barbilla caiga hacia adelante (hacia el pecho). No fuerces la cabeza hacia abajo; permanece relajado en el estiramiento y deja que el peso de la propia cabeza haga el estiramiento por ti.

4. FLEXIÓN DIAGONAL DEL CUELLO

En posición vertical, con los hombros relajados y las manos a un lado, permite que la barbilla caiga hacia el pecho. Luego, inclina la cabeza hacia un lado, suavemente. No extiendas el cuello forzando la cabeza hacia abajo. Relájate y deja que el peso de la cabeza haga el estiramiento por ti.

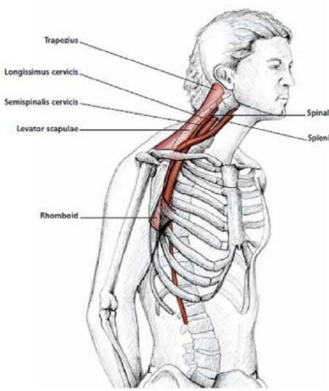


5. ESTIRAMIENTO EN EXTENSIÓN DEL CUELLO



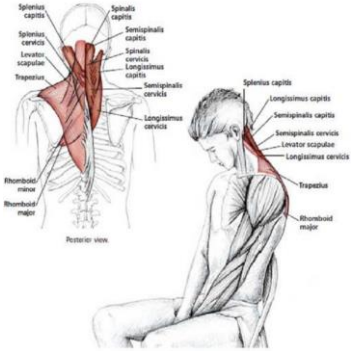
En posición vertical con las manos a un lado y asegúrate de que tus hombros están relajados. Levanta la cabeza, mirando hacia arriba. Mantén la boca cerrada y los dientes juntos.

6. ESTIRAMIENTO DE PROTRACCIÓN DEL CUELLO



Mantén la cabeza erguida, la barbilla paralela al suelo, y luego empuja la cabeza hacia adelante con la barbilla hacia afuera. Durante todo el estiramiento, mantén la cabeza hacia arriba y no dejes que la barbilla caiga hacia el suelo.

7. ESTIRAMIENTO DE LA FLEXIÓN DEL CUELLO (SENTADO)



Siéntese en una silla, cruce los brazos sobre el otro y sosténgase en la silla entre las piernas. Deje que su cabeza caiga hacia adelante suavemente y incline su cuerpo ligeramente hacia atrás. No extienda el músculo forzando la cabeza hacia abajo. Relájese y deje que el peso de su cabeza haga el estiramiento para usted.

WEB GRAFIA

TODO MAIL. *¿Tensión En Cuello y Hombros? ¡Te Ayudamos a Liberarla!*. [En linea].]. [Fecha de consulta: enero 3 de 2017]. Disponible desde: http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=10166