

PAUTA CERVICAL ESTIRAMIENTOS:

Posición inicial: Partiremos siempre de la misma posición, con la cabeza y el cuello alineados, sentados con la espalda recta o de pie. Es aconsejable hacerlo delante de un espejo para corregir la postura y mantener la espalda y el cuerpo correctamente alineados.

1. Flexión-extensión:

Bajamos la barbilla intentando que contacte con el esternón. Después la levantamos lentamente hacia atrás volviendo a la posición de partida. No debemos llevarla hacia atrás en exceso, solo hasta tener la mirada recta.

Podemos forzar un poco más el estiramiento, si cuando tenemos la cabeza hacia abajo, colocamos ambas manos por detrás e intentamos hacer un poco más de presión.

2. Inclinaciones:

Inclinamos de lado la cabeza dirigiendo la oreja al hombro, alternando el lado derecho con el izquierdo y manteniendo siempre la mirada al frente. Los brazos los mantendremos relajados y el hombro opuesto permanecerá en su lugar, sin elevarse.

Podemos forzar un poco más el estiramiento. Si estiramos el lado izquierdo, inclinaremos la cabeza hacia la derecha, colocaremos la mano derecha, pasando por encima de la cabeza para alcanzar el costado izquierdo, casi tocando la oreja, y realizaremos un poco de presión para aumentar el estiramiento. A la vez que el brazo izquierdo lo mantendremos estirado y haciendo el intento de coger algo del suelo, como si quisiéramos separarlo del hombro.

3. Rotaciones:

Giraremos el cuello dirigiendo la mirada de derecha a izquierda alternativamente de forma que la barbilla quede alineada con el hombro. Nos pararemos unos segundos en cada posición, derecha-centro-izquierda.

4. Giro-péndulo:

Describiremos un semicírculo con la cabeza, solo hacia delante, nunca la inclinaremos hacia atrás. El recorrido será el siguiente: oreja-hombro derecho, mentón-esternón, oreja- hombro izquierdo, y a la inversa.

5. Auto-estiramiento cervical:

Con el cuello y la cabeza alineados, intentaremos separar la cabeza de los hombros. Como si una cuerda nos estirara desde la parte más alta de la cabeza.