

PAUTA CERVICAL. TONIFICACIÓN:

1. Flexión:

Nos pondremos de pie, de cara a la pared (lo más cerca posible), manteniendo la cabeza y el cuello alineados y con la frente apoyada sobre un cojín colocado entre la pared y la frente.

Realizaremos una presión hacia delante durante 6 segundos y relajaremos 6 segundos más.

2. Extensión:

Nos colocaremos de pie o sentados de espaldas a la pared con la cabeza y cuello alineados.

Realizaremos una presión hacia atrás sin desplazar la cabeza durante 6 segundos y relajaremos 6 segundos más.

3. Inclinaciones:

La cabeza y el cuello alineados. Colocaremos la palma de la mano en la parte lateral de la cabeza, por encima de la oreja (podemos apoyar el codo en la pared) Presionaremos la cabeza contra la mano sin que haya ningún tipo de movimiento durante 6 segundos y relajaremos 6 segundos más.

Repetir lo mismo en el lado contrario.

4. Rotaciones:

La cabeza y el cuello alineados. Colocaremos la palma de la mano en la sien y trataremos de dirigir la barbilla hacia el hombro (hacia el brazo que sujeta la sien) sin dejar que se mueva la cabeza durante 6 segundos y relajaremos 6 segundos más.