



Notas :

1 Estiramiento flexión lateral



Reps: 3 Frec: 3x / Day Sostener: 20

Siéntese y levante un brazo para llevar la mano sobre la cabeza.

Utilice la mano para bajar lentamente la cabeza hacia el hombro, hasta sentir un ligero estiramiento en el lado opuesto del cuello.

Mantenga la posición.

No gire ni incline la cabeza hacia adelante o hacia atrás al realizar el estiramiento.

2 Estiramiento del platisma



Reps: 5 Frec: 3x / Day Sostener: 10

Párese o siéntese bien derecho.

Coloque las dos manos en la parte de arriba del esternón y hale ligeramente hacia abajo.

Incline la cabeza hacia atrás para ver el techo, hasta sentir un estiramiento en la parte de adelante del cuello. Mantenga el estiramiento y relaje.

3 Estiramiento suboccipital



Reps: 5 Frec: 3x / Day Sostener: 10

Siéntese recostado contra la pared.

Baje el mentón para que la parte trasera de la cabeza se deslice hacia arriba, sobre la pared.

No arquee la espalda y trate de pegar los hombros a la pared.

Mantenga la posición por el tiempo recomendado.