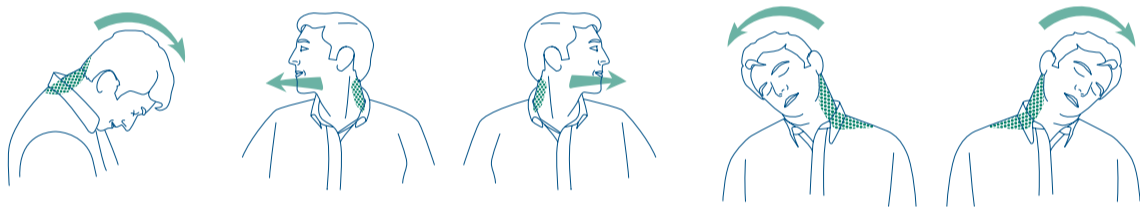


Calentamiento CÉRVICO-DORSAL

Consejos

- > Mantén la vista al frente y la espalda recta en la medida de lo posible.
- > Debes poder aproximarte al plano de trabajo manteniendo el tronco erguido; por ello es necesario que en la parte inferior del banco o mesa de trabajo exista un hueco por el que entren los pies.
- > Alterna el peso sobre uno y otro pie, apoyándolos sobre una banqueta.
- > La altura del plano de trabajo, en general, estará al nivel de los codos, pero puede variar según las características de la tarea. Un trabajo que exija esfuerzo físico necesitará una mesa baja. Un trabajo de precisión será más cómodo en un plano alto, más cerca de la altura de la vista.

Ejercicios

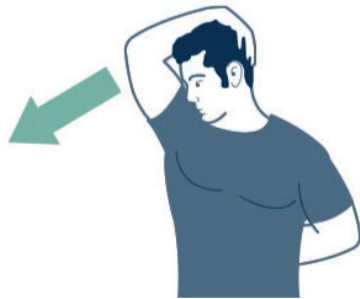


MOVILIZACIÓN DEL CUELLO

Siéntate con la espalda erguida. Al espirar, baja la barbilla y deja caer la cabeza hacia delante. Al inspirar sube la cabeza lentamente. Repite girando hacia un lado, y luego inclinando la oreja hacia el hombro.

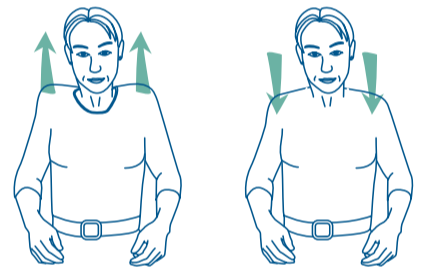
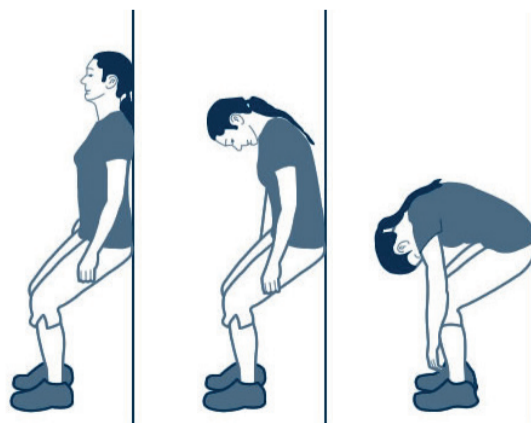
ESTIRAMIENTO DEL TRAPECIO

Siéntate con la espalda erguida y el brazo del lado a estirar por detrás de la espalda. Gira la cabeza al otro lado y bájala dirigiendo la barbilla hacia la axila. Con el otro brazo rodea la cabeza y déjalo caer por su propio peso. Mantén la postura 15 segundos y relaja. Respira normal.



FLEXIÓN SECUENCIAL DE LA COLUMNA

Colócate de pie con la espalda apoyada en la pared, los pies un poco adelantados y las rodillas ligeramente flexionadas. Deja caer la cabeza, y luego flexiona la columna, despegándola poco a poco de la pared. Mantén los brazos relajados. Sube apoyando vértebra a vértebra sobre la pared, lo último la cabeza.

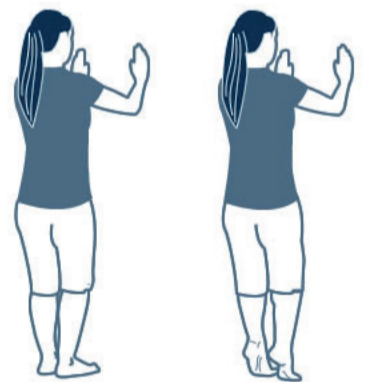


ELEVACIÓN DE LOS HOMBROS

Siéntate con los brazos colgando. Al inspirar, eleva los hombros hacia las orejas. Al espirar, baja los hombros y alarga las manos hacia el suelo.

ELEVACIÓN DE LOS TALONES

Colócate de pie apoyando las manos en una pared. Ponte de puntillas con las rodillas estiradas. Mantén la postura 5 segundos baja despacio.



SENTADILLAS

Colócate de pie cogido a una barandilla, pies adelantados y separados a la anchura de las caderas. Al inspirar, flexiona las rodillas manteniendo la espalda vertical. Al espirar, estira las rodillas.

