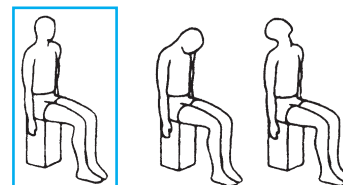


**Objetivo:** flexibilizar la columna cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

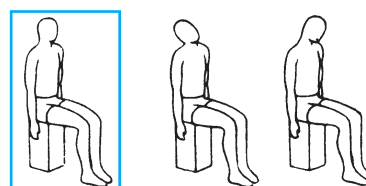
**Ejecución:** siempre que sea posible, delante de un espejo, para poder controlarse.

### Ejercicios: Sentado en un taburete

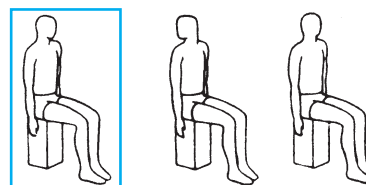
**Ejercicio 1** **Posición de partida** Sentado en un taburete.  
**Ejecución** Dejar caer la cabeza hacia delante, hasta tocar el pecho con el mentón (boca cerrada), luego dejar caer la cabeza hacia atrás.



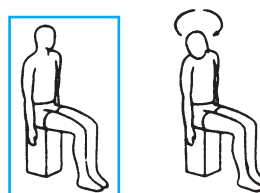
**Ejercicio 2** **Posición de partida** Sentado en un taburete.  
**Ejecución** Inclinar alternativamente la cabeza a la izquierda y luego a la derecha (sin girarla, mirando al frente durante todo el ejercicio).



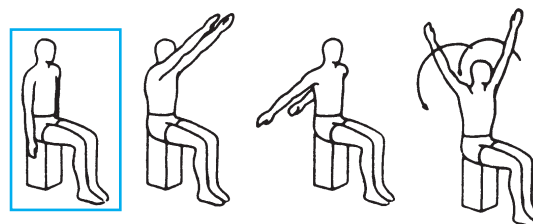
**Ejercicio 3** **Posición de partida** Sentado en un taburete.  
**Ejecución** Girar alternativamente la cabeza a la izquierda y luego a la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro).



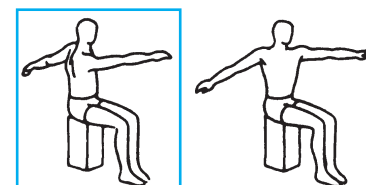
**Ejercicio 4** **Posición de partida** Sentado en un taburete.  
**Ejecución** Describir muy lentamente un círculo con la cabeza, en ambos sentidos.



**Ejercicio 5** **Posición de partida** Sentado en un taburete.  
**Ejecución** Rotar los brazos hacia delante, atrás, adelante, describiendo un círculo.



**Ejercicio 6** **Posición de partida** Sentado en un taburete, un brazo extendido hacia delante, el otro hacia atrás.  
**Ejecución** Hacer oscilar los brazos a la vez en sentido contrario (sin mover la cabeza, mirando al frente durante el ejercicio).

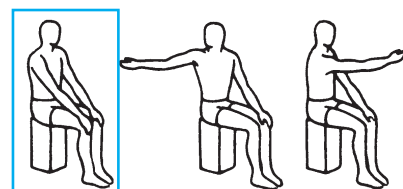


**Ejercicio**

7

**Posición de partida** Sentado en un taburete.

**Ejecución** Hacer oscilar el brazo derecho varias veces de delante atrás, siguiendo la mano con la mirada y efectuando una rotación del tronco. Repetir el ejercicio con el brazo izquierdo.



**Ejercicio**

8

**Posición de partida** Sentado en un taburete, con ambos brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros.

**Ejecución** Hacer oscilar ambos brazos a la izquierda, luego a la derecha (seguir las manos con la mirada durante el ejercicio, el tronco sigue el movimiento).

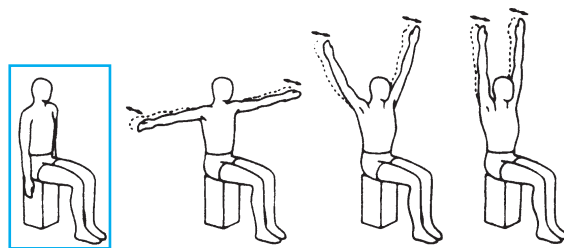


**Ejercicio**

9

**Posición de partida** Sentado en un taburete.

**Ejecución** Levantar lateralmente los dos brazos hasta la altura de los hombros. Empujar con fuerza los brazos hacia fuera tres veces consecutivas; repetir la maniobra con los brazos elevados a 45° y luego en posición vertical.

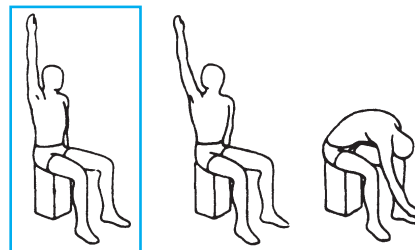


**Ejercicio**

10

**Posición de partida** Sentado en un taburete, brazo derecho estirado por encima de la cabeza.

**Ejecución** Empujar con fuerza el brazo extendido hacia atrás (la mirada y el tronco siguen el movimiento de la mano), luego doblarse hacia delante, hasta que la mano derecha toque el pie izquierdo y la frente la rodilla izquierda. Repetir el ejercicio con la mano izquierda.

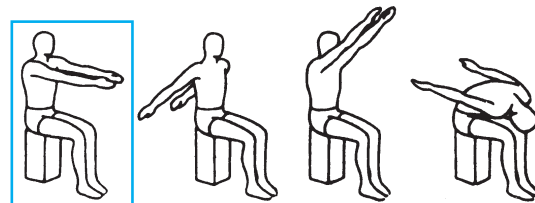


**Ejercicio**

11

**Posición de partida** Sentado en un taburete, brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros.

**Ejecución** Hacer oscilar los brazos hacia atrás, luego adelante, atrás, adelante, luego nuevamente atrás, inclinando mucho el tronco (con la cabeza sobre las rodillas) y otra vez hacia delante, irguiéndose.



**Ejercicio**

12

**Posición de partida** Sentado en un taburete con un libro sobre la cabeza.

**Ejecución** Ponerse en pie, dar unos pasos, luego volverse a sentar, sin dejar caer el libro.

