

**EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS CERVICALES****AUTOR: Abel Renovell Blasco.**

Fisioterapeuta

Webmaster de efisioterapia

	<p>Tumbado boca arriba, flexionar las piernas y apoyar los pies planos en el suelo.</p> <p>Entrelazar las manos por detrás de la cabeza.</p> <p>Tirar de la cabeza, dirigiendo la barbilla hacia el pecho. La espalda no pierde el contacto con el suelo.</p>
	<p>De pie entrelazar las manos por detrás de la cabeza.</p> <p>Tirar de la cabeza dirigiendo la barbilla hacia el pecho.</p>
	<p>Sentado en una silla, dejar caer un brazo a lo largo del cuerpo (no subir el hombro de este brazo durante el estiramiento).</p> <p>Coger la cabeza con la otra mano y tirar de ella.</p>
	<p>De pie, colocar un brazo por detrás de la espalda y cogerlo con la otra mano a la altura del codo.</p> <p>Inclinar la cabeza en dirección al hombro del lado contrario.</p>
	<p>De pie o sentado, girar la cabeza hacia un lado, sin girar el tronco.</p> <p>Intentar tocar el hombro con la barbilla.</p>