



Estiramientos: Cuello

Este estiramiento lo realizaremos en movimiento, conseguiremos alargar la musculatura, llevando el cuello a 3 planos de movimiento diferente. Los realizaremos sentados en una silla y si tuviéramos un espejo de frente o alguien que nos guíe el movimiento sería mejor para realizar el ejercicio correctamente.

Los ejercicios de cuello son importantes porque la zona cervical con el tiempo tiende a acortarse y debilitarse, en nuestra vida diaria no solemos realizar estos movimientos en todo su recorrido, además tendemos a pasar mucho tiempo en posturas mantenidas, ya sea trabajo o momentos de ocio, como ver la televisión, leer, etc.



a) Flexión

Llevaremos poco a poco la barbilla al pecho, sin forzar la musculatura anterior del cuello y sintiendo poco a poco como la parte posterior del cuello se va estirando, mantendremos unos segundos la máxima flexión y volveremos a la posición inicial lentamente.



b) Lateroflexión

La referencia que tendremos es como si quisiéramos pegar la oreja al hombro, es importante que la cara siempre este de frente, si utilizamos un espejo con este ejercicio nos será más fácil mantener la cara de frente y no compensar con otros movimientos. Para ayudar a que el estiramiento sea más completo alargaremos los brazos a unos 30° respecto al cuerpo y la palma de las manos abiertas y mirando hacia el frente.



c) Rotación

Nos situaremos en la misma postura que en el ejercicio anterior, sentados, con los brazos extendidos y las palmas de las manos mirando de frente. Partiremos desde la posición neutra y llevaremos la mirada hasta un punto de referencia en un lateral, nos quedaremos quietos y poco a poco volveremos a la posición neutra, desde ahí giraremos el cuello llevando la mirada a otro punto de referencia en el lado opuesto.