

EJERCICIOS CERVICALES Y CINTURA ESCAPULAR



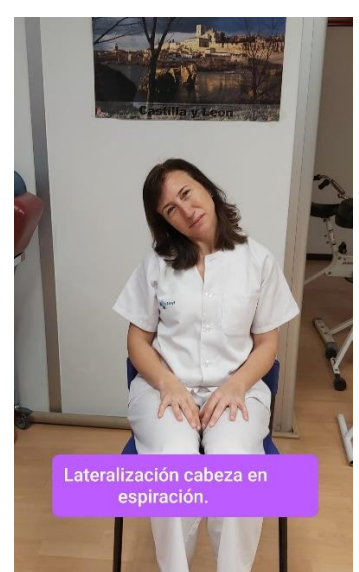
Sentados con espalda bien apoyada, inspiración por nariz, espiración por boca ligeramente fruncida



Inspiración, flexionamos cabeza echando el aire.



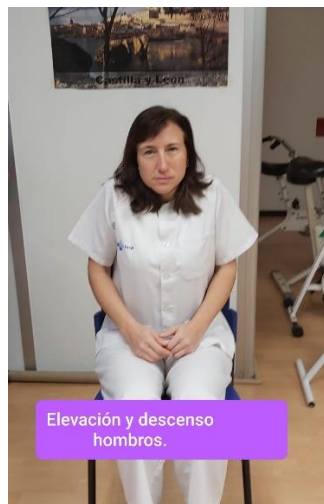
Inspiración, extensión cervical, echando aire por boca



Lateralización cabeza en espiración.



Rotación de cabeza en espiración.



Elevación y descenso hombros.



Rotación Hombros hacia atrás y delante



Inspiración, llevando hombros hacia atrás.



Espiración, abrazándose



Inspirar elevando los brazos, y descenderlos en espiración.



Inspirar separando brazos, espirar al descenderlos.



Inspiración, y al espirar, inclinación del tronco.

