

EJERCICIOS DE CABEZA Y CUELLO

Recomendaciones: mueva la cabeza lentamente, sin hacer movimientos repentinos y manteniendo los hombros relajados en todo momento. Si en algún momento del ejercicio nota sensación de desmayo, mareo, náuseas o como si la habitación se moviera, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.

EJERCICIO 1



Incline la cabeza hacia atrás (mirando al techo)

Después incline la cabeza hacia delante (mirando al suelo)



EJERCICIO 2



Incline la cabeza en dirección al hombro hacia un lado y el otro (como si intentara tocar con la oreja el hombro. Procure no levantar el hombro hacia la oreja)



EJERCICIO 3



Gire la cabeza hacia un lado y otro como si mirara por encima del hombro.

