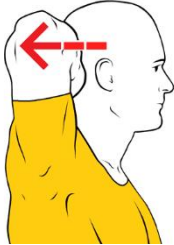


ANTEVERSIÓN DE CUELLO O HIPERCIFOSIS

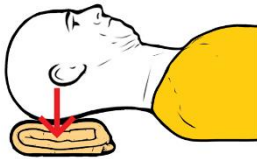
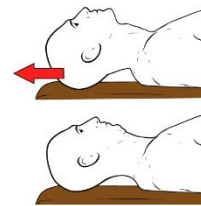


1. Con los codos a la altura de la nuca, realizar fuerza isométrica con la cabeza y los codos hacia atrás y las manos hacia adelante.

5 rep de 20 seg.

2. Tumbados boca arriba (en superficie dura) buscaremos estirar el cuello alejando la cabeza de los hombros, no los hombros de la cabeza. Este ejercicio también podemos realizarlo de pie apoyándonos en la pared.

5 rep de 20 seg.



3. Aprovechando la posición del ejercicio anterior podremos una resistencia (toalla, pelota blanda) para hacer una fuerza isométrica en dirección a la resistencia. Como el ejercicio anterior, este también podremos hacerlo de pie contra la pared.

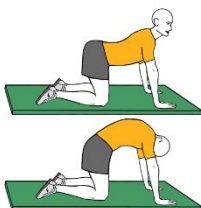
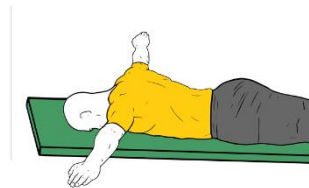
5 rep de 20 seg.

4. Tumbados boca abajo sobre una esterilla y con la frente sobre ella. Extiende los brazos hacia los lados con las palmas hacia el suelo.

4.1. Mantén la postura 20 segundos.

4.2. Sube y baja los brazos sin que la musculatura se relaje 15 veces.

Esto sería una serie, haz 3 repeticiones de cada serie.



5. Estiramiento del gato. Partiremos de la posición de abajo e iremos hacia la de arriba y la mantendremos 15 segundos. En la posición de abajo no haremos parada. 5 repeticiones.

6. Trabajo de fuerza y movilidad con un palo en la espalda (como la imagen).



- 6.1. Rotaciones de tronco derecha e izquierda. 3 series de 30 seg.
- 6.2. Sentadillas. 3 series x 12 rep.
- 6.3. Lateralizaciones de tronco derecha e izquierda. 3 series x 8 rep (1 repetición = 2 lados)

Notas:

Estos ejercicios han de ser combinados con ejercicio activo de cualquier tipo pero controlando la postura.

También hay que evitar posturas viciosas con el móvil, ordenador... que me hagan flexionar (hacia delante) el cuello. Si trabajamos sedentariamente cada hora levantarse a moverse. El movimiento es salud.