



PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Programa de ejercicios			
Flexión Extensión Cervical	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la cámara con los hombros a la misma altura. Inclina el cuello hacia arriba y después hacia abajo, como si miraras al techo y al suelo, sin mover los hombros.
			
Inclinación Lateral Cervical	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la cámara con los hombros a la misma altura. Inclina la cabeza hacia tu lado izquierdo y después al derecho, acercando la oreja al hombro del mismo lado. No muevas los hombros ni dejes de mirar al frente.
			

Rotación Cervical	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la cámara con los hombros a la misma altura. Gira la cabeza a tu lado derecho y después al izquierdo, manteniendo la mirada horizontal y sin mover los hombros.
			
Elevación de Hombros sobre Cabeza sin Peso	3 series	10 reps.	Sitúate frente a la pantalla. Dobla los codos por delante hasta colocar las manos a la altura de la cara. Desde aquí, levanta los brazos por encima de la cabeza hasta extenderlos al completo.
			

Remo Izquierdo - Apoyado sin Peso	3 series	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, siendo el brazo izquierdo el más cercano al dispositivo. Apoya tu mano derecha delante, inclínate al frente y deja caer el brazo izquierdo hacia el suelo. Realiza tracciones con el brazo izquierdo hacia arriba doblando el codo.
			
Remo Derecho - Apoyado sin Peso	3 series	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, siendo el brazo derecho el más cercano al dispositivo. Apoya tu mano izquierda delante, inclínate al frente y deja caer el brazo derecho hacia el suelo. Realiza tracciones con el brazo derecho hacia arriba doblando el codo.
			

Estiramiento trapecio	1 serie	5 reps.	De pie. Inclínamos la cabeza hacia un lado y estiramos el brazo contrario hacia abajo (como si quisiera tocar el suelo con los dedos de la mano). Mantengo 5 segundos. 5 veces por cada lado.
			
Estiramiento angular	1 serie	5 reps.	De pie. Giro la cabeza hacia un lado, flexiono cabeza hacia abajo y presiono suavemente, hacia abajo, con la mano de la rotación. Mantenemos 5 segundos, 5 repeticiones por lado. Alternamos.
			