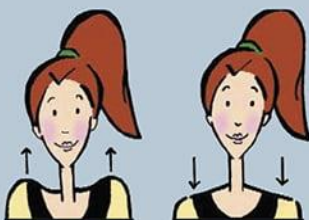


EJERCICIOS PARA PREVENIR EL DOLOR CERVICAL

1.



Sube los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Baja los hombros. Repite estos movimientos como si estuvieses diciendo "NO SÉ".

2.



Gira lentamente la cabeza de izquierda a derecha, como si negases.

3.



Inclina lentamente la cabeza hacia atrás. Baja la barbilla hacia el pecho...como si afirmases...SÍ, SÍ...

4.



Pon tus manos en los hombros y flexiona los brazos hasta que se junten los codos.

5.



Inclina la cabeza de izquierda a derecha lentamente, como si dudaras....QUIZÁ....

6.



Siéntate en una silla, separa las piernas, cruza los brazos y flexiona el cuerpo hacia abajo.