

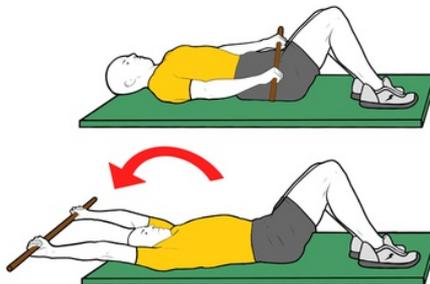
Cervicales / Cintura Escapular

Potenciación / Estiramientos

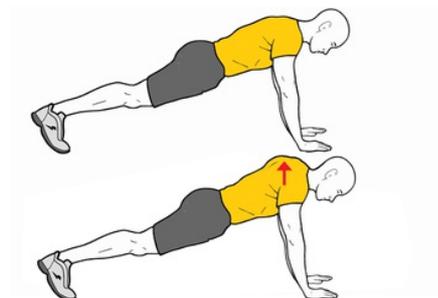
Postura correcta sentado



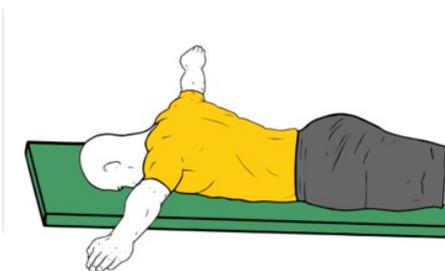
Flexión de hombros activa con pica



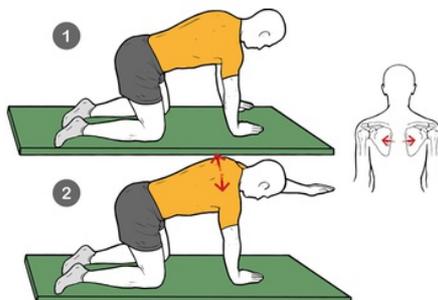
Retracción y protracción escapular en posición de plancha



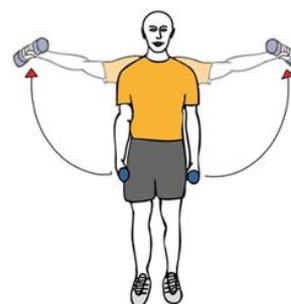
Retracción escapular: activación del trapecio medio e inferior



Protracción escapular con brazo estirado



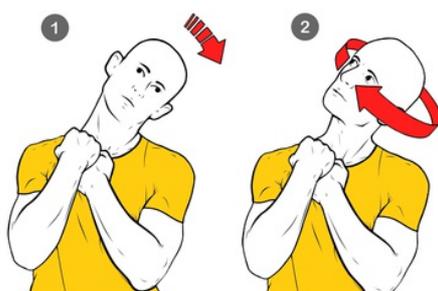
Elevación lateral de hombros con mancuernas de pie brazos estirados



Pendular circular - Codman



Estiramiento esternocleidomastoideo



Automasaje de los temporales



Cervicales / Cintura Escapular

Automasaje del masetero



Estiramiento de escalenos



Estiramiento para trapecio medio sentado



Estiramiento paravertebral de cuchillas y encogido



Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda



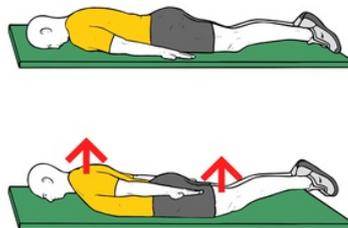
Estiramiento elevador de la escapula



Estiramiento hombro posterior



Dardo



Estiramiento bilateral de hombros



Descripciones de los ejercicios

1. Postura correcta sentado

La postura correcta para sentarse, en términos de la posición de la columna vertebral y las piernas, se ve así: en una silla de oficina normal, ajuste la altura del asiento para que sus pies estén planos sobre el piso (volveremos a los reposapiés más adelante). Los pies y las rodillas deben estar separados aproximadamente al ancho de las caderas.

2. Flexión de hombros activa con pica

POSICIÓN INICIAL:

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Coja un palo con ambas manos al ancho de los hombros. Utilice un agarre pronó. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

En un movimiento semicircular, trate de alcanzar el suelo con el dorso de las manos. Asegúrese de que su no doblar los codos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Asegúrese de no mover su espalda baja durante el movimiento.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

3. Retracción y protracción escapular en posición de plancha

POSICIÓN INICIAL:

Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.

EJECUCIÓN:

Empújese lentamente contra el suelo con los brazos y levante la parte superior de la espalda tanto como pueda. Ahora mueva la parte superior de su cuerpo hacia abajo retrayendo sus escápulas. No doble los codos durante el movimiento.

CONSEJOS: No deje que las caderas caigan. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

4. Retracción escapular: activación del trapecio medio e inferior

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese sobre una esterilla y coloque su frente sobre ella. Extienda los brazos hacia los lados con las palmas hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

Retrayendo las escápulas, levante las manos tanto como pueda. Asegúrese de que la frente esté en la misma posición durante el movimiento. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

5. Protracción escapular con brazo estirado

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Contraiga el suelo pélvico y el core. Levante el brazo izquierdo con el codo extendido hasta que quede paralelo al suelo.

EJECUCIÓN:

Empuje la parte superior de tu cuerpo lo más alto posible haciendo una protracción de su hombro mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo. Debe hacer el movimiento moviendo solo la escápula.

CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

6. Elevación lateral de hombros con mancuernas de pie brazos estirados

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione el peso adecuado de las mancuernas. Colóquese de pie con una mancuerna en cada mano a cada lado de sus caderas. Debería utilizar un agarre neutro. Retraiga sus omoplatos.

EJECUCIÓN:

Sin doblar los codos, levante las mancuernas hasta que los brazos estén paralelos al piso mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala. Durante el movimiento, mueva las pesas ligeramente delante de usted.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

7. Pendular circular - Codman

POSICIÓN INICIAL:

Necesita colocar un banco para hacer el ejercicio. Seleccione el peso adecuado de la mancuerna. Coloque la pierna derecha en la parte superior del extremo del banco y coloque su mano derecha en el otro extremo del banco para obtener apoyo. La parte superior del cuerpo debe estar paralela al suelo. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene tu pecho mirando hacia el suelo. Agarre una mancuerna con la mano izquierda utilizando un agarre neutral (la palma de la mano hacia el torso).

EJECUCIÓN:

Con movimientos pendulares, mueva la mancuerna haciendo círculos. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

8. Estiramiento esternocleidomastoideo

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Incline lentamente el cuello hacia la derecha, haga una pequeña extensión y gire la cabeza hacia la izquierda hasta que sienta el estiramiento del esternocleidomastoideo.

EJECUCIÓN:

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y cambie el lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

9. Automasaje de los temporales

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y encuentre al masetero que desea masajear. Está justo por encima de la patilla. Coloque el segundo y tercer dedo en el músculo temporal.

EJECUCIÓN:

Presione el músculo haciendo círculos durante el tiempo requerido.

10. Automasaje del masetero

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y encuentre al masetero que desea masajear. Está justo por encima del ángulo de la mandíbula. Coloque el segundo y tercer dedo en el masetero.

EJECUCIÓN:

Presione el masetero haciendo círculos durante el tiempo requerido.

11. Estiramiento de escalenos

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta y coloque la mano derecha sobre el lado izquierdo de la cabeza.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente la cabeza hacia su hombro derecho y mueva el cuello para que su mirada esté hacia atrás. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. Repita el ejercicio al otro lado.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

12. Estiramiento para trapecio medio sentado

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla, agarre la cabeza con la mano izquierda y agarre la silla con la mano derecha para descender el hombro. Haga lentamente una flexión lateral del cuello hacia el lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en el trapecio superior.

EJECUCIÓN:

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y cambie el lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

13. Estiramiento paravertebral de cuchillas y encogido

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque las manos en la parte baja de la espalda y doble ligeramente las rodillas.

EJECUCIÓN:

Coloque la cabeza entre las piernas. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

14. Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Agarre la muñeca derecha con la mano izquierda detrás de la espalda y estire los brazos.

EJECUCIÓN:

Incline lentamente la cabeza hacia el lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en el trapecio. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie el brazo.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

15. Estiramiento elevador de la escapula

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y agarre su cabeza con su mano izquierda. Lentamente gire el cuello hacia la derecha y flexione el cuello hasta que sienta el estiramiento en el elevador de la escápula.

EJECUCIÓN:

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido, después cambie el lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

16. Estiramiento hombro posterior

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Agarre su codo derecho con su mano izquierda.

EJECUCIÓN:

Lentamente tire de su codo hacia su pecho hasta que sienta el estiramiento en su deltoides. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie el brazo.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

17. Dardo

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese de cara al suelo y coloque las manos frente a usted.

EJECUCIÓN:

Al mismo tiempo, levante la mano derecha y la pierna izquierda mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

18. Estiramiento bilateral de hombros

POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos detrás de su cabeza.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente los codos hacia el suelo hasta que sienta el estiramiento en los músculos pectorales y de los hombros. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.