

Estiramientos

para liberar tensión en
los músculos del cuello



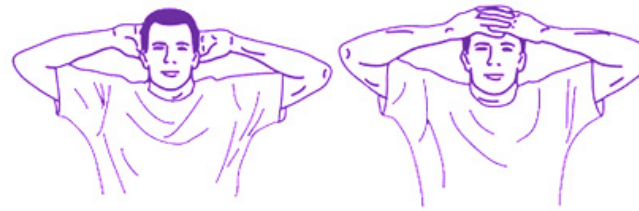
1 rep adelante y atrás
10 - 20 seg sostenido



1 rep de lado a lado
10 - 20 seg sostenido



1 rep rotación del cuello
10 - 20 seg sostenido



1 rep presionar hacia adelante y
hacia atrás **10 - 20 seg sostenido**



1 rep presión lateral
10 - 20 seg sostenido



1 rep presión lateral del mentón
10 - 20 seg sostenido

Sylvana
Quiroz
FISIOTERAPEUTA