



Ejercicio laboral: rutinas

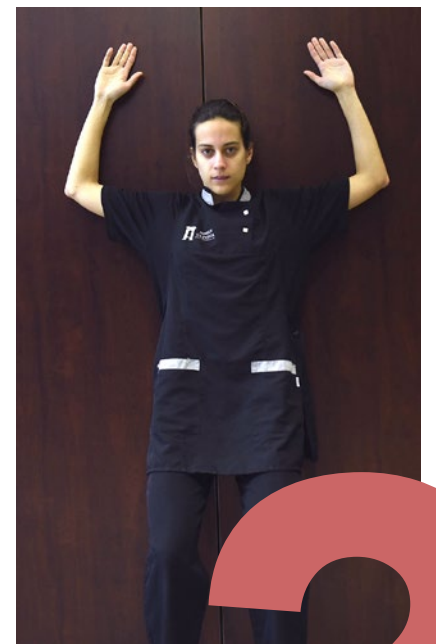
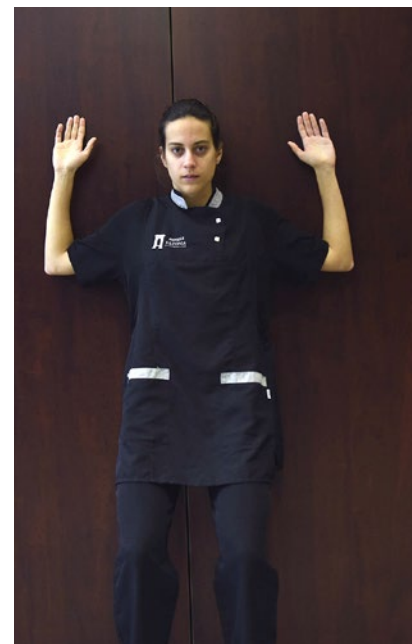
Nivel 1 – Cervicales

1

Masaje del trapecio superior

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona cervical y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.

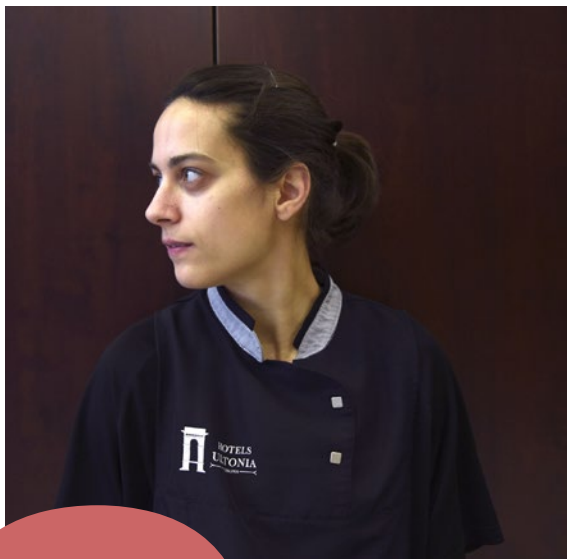


2

Elevaciones Wall Angels

(2 x 12 repeticiones)

Coloque la espalda en la pared y los brazos en una posición de 90°. Seguidamente, mueva los brazos arriba y abajo sin que se separen de la pared. Mantenga en todo momento las piernas semiflexionadas.

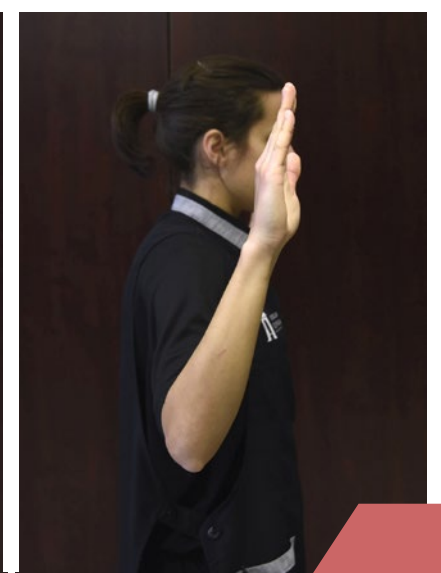
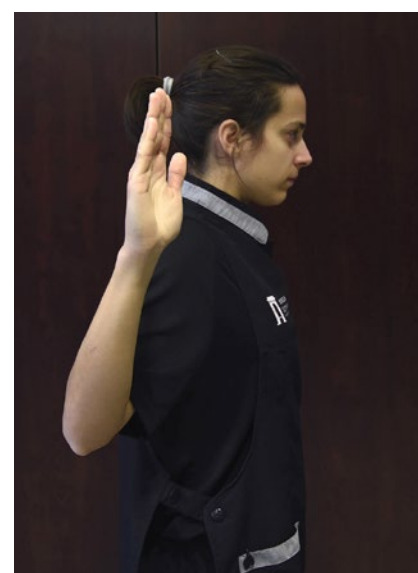
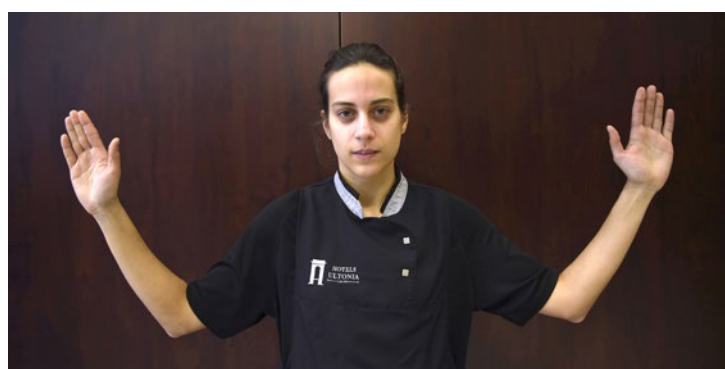


3

Rotación de cuello

(2 x 10 repeticiones)

Movilice el cuello hacia ambos lados de forma controlada.



4

La "W" *(2 x 8 repeticiones)*

Coloque los brazos a los lados formando una forma de "W". Mueva ligeramente hacia adelante y atrás los codos haciendo fuerza con las escápulas.





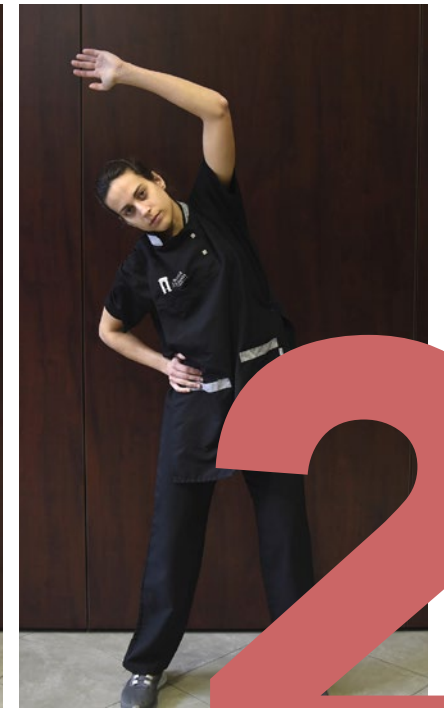
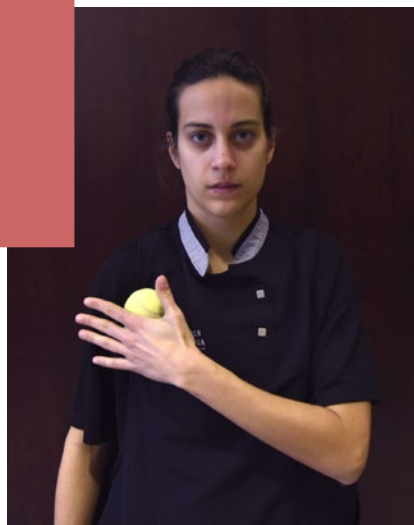
Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 3 – Cervicales

1

Masaje del pecho (2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona de inserción del pectoral y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.

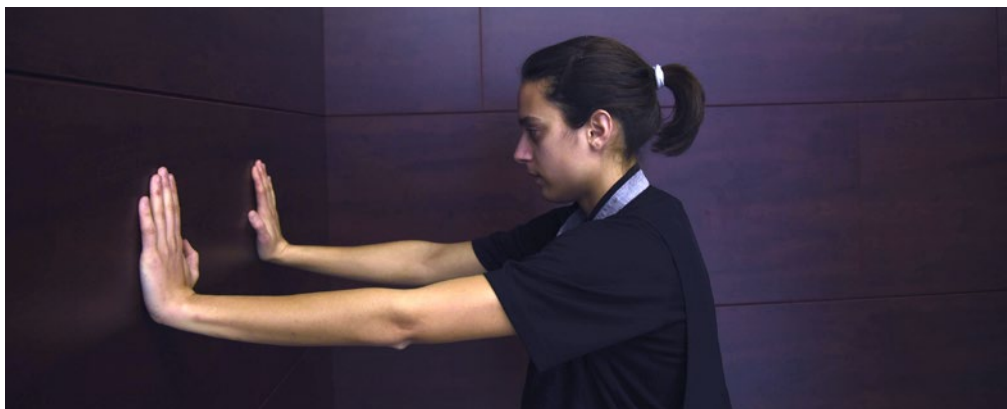


2

Inclinación cruzada

(2 x 8 repeticiones por lado)

Incline lateralmente el cuerpo hacia a un lado, acompañando el movimiento con el brazo contrario extendido. Vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.

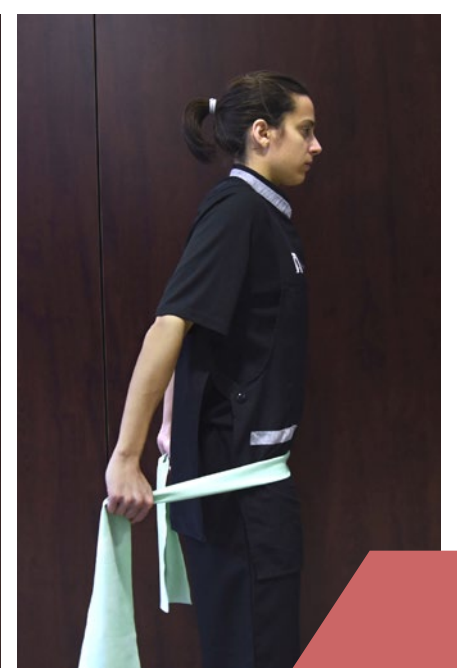
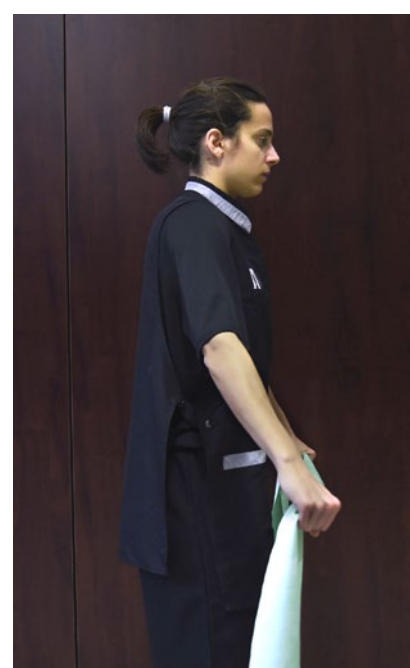


3

Rectificación cervical

(2 x 12 repeticiones)

Estire los brazos y coloque las manos en la pared. A continuación, mueva la cabeza hacia delante fijando la espalda y hacia atrás. Fije la mirada siempre hacia delante y no hacia abajo.



4

Extensión de tríceps

(2 x 10 repeticiones)

Pase una banda elástica por delante del cuerpo y estírela hacia atrás hasta donde pueda con los brazos semiflexionados.





Ejercicio laboral: rutinas

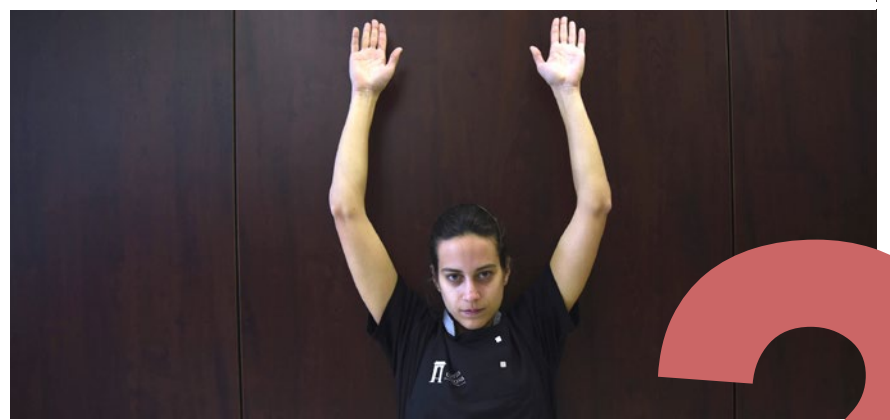
Nivel 2 – Cervicales

1

Estiramiento de cervicales

(2 x 30 segundos por lado)

Coja la cabeza con la mano e inclínela hacia abajo mirando el pie del mismo lado.



2

Rotaciones Wall Angels

(2 x 12 repeticiones)

Coloque la espalda en la pared y los brazos abiertos. Seguidamente, mueva los brazos arriba y abajo sin separarlos de la pared.

3

Ball Roll

(2 x 8 repeticiones por lado)

Coja una pelota y con el brazo en una posición de 90° apoye la pelota en la pared. Mueva la pelota hacia arriba y abajo sin que se caiga.



4

Rotación externa

(2 x 8 repeticiones por lado)

Sujete una pelota de tenis entre el cuerpo y el brazo. Haga una rotación externa del brazo sin despegarlo de la pelota.

