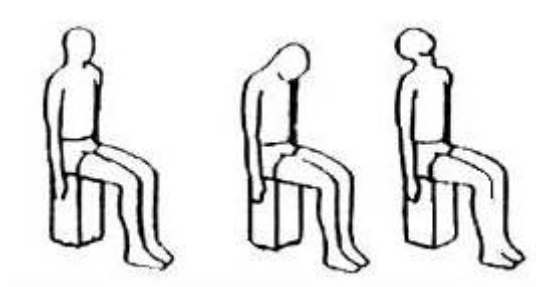


## 1. EJERCICIOS CERVICALES

Estos ejercicios están destinados a movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, contribuyendo con la relajación de la musculatura de la nuca y de la cintura escapular. Los ejercicios pueden realizarse sentado en un taburete y mirándose hacia un espejo, para controlar mejor su ejecución.

- 1) Dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho (boca cerrada) después dejar caer la cabeza ligeramente hacia atrás. Repetir 10 veces en ambos sentidos.



- 2) Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (sin girarla, con la vista al frente durante todo el tiempo). Repetir 10 veces en ambos sentidos.



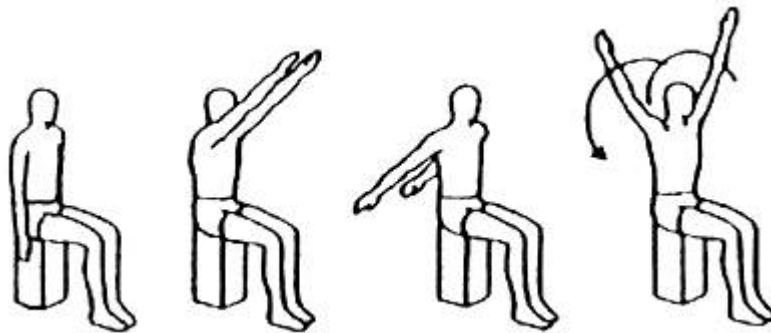
- 3) Girar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro). Repetir 10 veces en ambos sentidos.



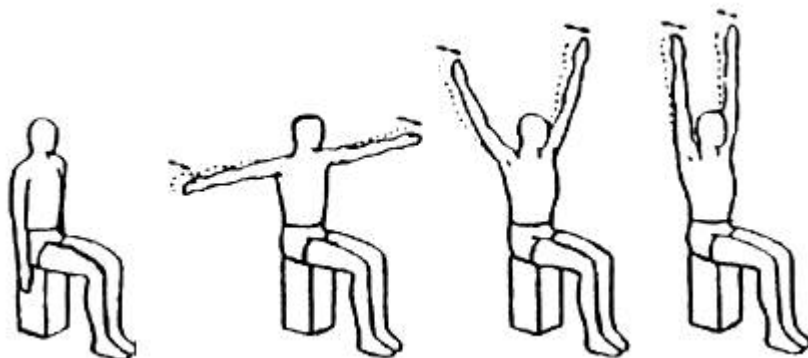
- 4) Ejecutar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos. Repetir 5 veces en ambos sentidos, hacer una pausa entre un sentido y otro. Cuidado de no llevar la cabeza mucho hacia atrás.



- 5) Balancear los brazos hacia adelante, hacia arriba y hacia atrás, efectuando círculos, los círculos se efectúan en sentido de las manillas del reloj y luego al contrario. Repetir 10 veces en ambos sentidos.



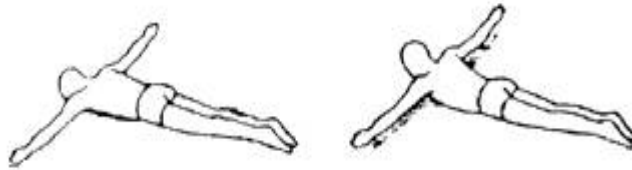
- 6) Ambos brazos elevados lateralmente, a la altura de los hombros. Desplazar enérgicamente los brazos extendidos hacia arriba y luego volver otra vez a brazos verticales. Repetir este ejercicio 10 veces.



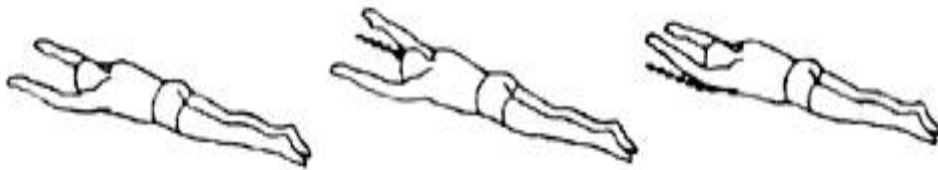
## 2. EJERCICIOS DORSALES

Estos ejercicios están orientados a suavizar el segmento dorsal de la columna y fortalecer los músculos extensores de la espalda y la musculatura del omóplato.

- 1) Boca abajo, los brazos extendidos a la altura de los hombros y la frente sobre el suelo. Levantar la cabeza, los brazos y la parte alta del busto. Repetir 10 veces.



- 2) Boca abajo, los brazos extendidos y la frente sobre el suelo. Levantar alternativamente los brazos sin mover la cabeza ni las piernas. Repetir 10 veces.



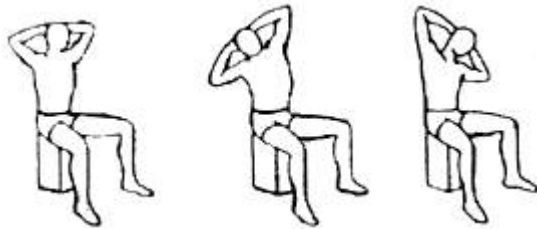
- 3) Boca abajo, los brazos extendidos y la frente sobre el suelo. Levantar los dos brazos a la vez sin mover la cabeza ni las piernas. Repetir 10 veces.



- 4) A gatas, levantar el brazo y moverlo en circulo de adelante hacia atrás siguiendo el recorrido del brazo con la mirada, al final del recorrido invertir el sentido. Repetir 10 veces con ambos brazos.



- 5) Sentado, las manos juntas detrás de la cabeza y los pies separados unos 50 cm. Inclinar el busto en lateral hacia la izquierda y después hacia la derecha con la espalda recta. Repetir 10 veces.



### 3. EJERCICIOS LUMBARES

Estos ejercicios están orientados a movilizar las articulaciones a nivel lumbar, fortalecer los músculos extensores de la columna, los abdominales, los glúteos y corregir la estática lumbar.

- 1) Boca abajo, las piernas extendidas y las manos bajo la frente. Levantar simultáneamente ambas piernas extendidas. Repetir 10 veces ambos movimientos.



- 2) Boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante. Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta. Repetir 10 veces ambos movimientos.



- 3) Boca abajo, las piernas extendidas y las manos bajo la cabeza. Levantar la cabeza y el busto con las manos siempre en la frente. Repetir 10 veces.



- 4) De espaldas con las rodillas dobladas contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo, doblar ambas rodillas contra el pecho, volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar. Repetir este ejercicio 10 veces.



- 5) De espaldas las rodillas dobladas y los brazos en cruz a la altura de los hombros. Doblar las rodillas sobre el pecho, después con una rotación del abdomen apretar las rodillas juntas contra el suelo lo mas cerca posible del brazo (sin despegar el hombro opuesto del suelo), volver las rodillas contra el pecho y después volver a la posición de partida. Repetir 10 veces en ambos sentidos.



- 6) A gatas los muslos y los brazos en posición vertical y la espalda plana. Encoger el vientre, encoger la espalda y sentarse sobre los talones, volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar. Repetir 10 veces.



- 7) A gatas, doblar una rodilla sobre el pecho encorvando mucho la espalda y extender la pierna hacia atrás. Repetir 10 veces con ambas piernas.



- 8) Sentado, las rodillas dobladas y los brazos extendidos hacia adelante a la altura de los hombros. Encorvar la espalda y después echarse atrás al máximo posible sin perder el equilibrio. Repetir 10 veces.



## 4. EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Los ejercicios respiratorios contribuyen a mejorar la mecánica respiratoria. Contribuyen a evitar la aparición de enfermedades bronquiales y pulmonares así como la anquilosis de las vértebras torácicas. Realice los ejercicios 2 veces al día durante unos 15 minutos. Recuerde que inspirar es tomar aire del exterior hacia los pulmones a través de las fosas nasales. Espirar es soltar el aire, que haremos lentamente y por la boca.

- 1) Inspire por la nariz, con la boca cerrada, moviendo lentamente los codos hacia atrás, cuando llegue atrás traiga los codos hacia delante, espirando lentamente por la boca. Repita estos movimientos 10 veces.



- 2) Flexione el cuerpo hacia adelante aproximando los codos hasta lograr contactar con las rodillas, espirando profundamente, luego eche los codos hacia atrás e inspire lentamente. Repita estos movimientos 10 veces.

- 3) Sentado con una mano detrás de la nuca y la otra en la cintura inspire profundamente, eche el codo hacia delante y espire, luego cambie de brazos y repita la misma operación. Repita estos movimientos 10 veces con ambos brazos.



- 4) Flexione el cuerpo hacia delante, tocar con el codo la rodilla opuesta, espirando al mismo tiempo, desplace el codo hacia atrás e inspire lentamente, luego cambie de brazos y repita la misma operación. Repita estos movimientos 10 veces con ambos brazos.

- 5) Con los brazos en cruz inspire profundamente y lentamente vaya bajando los brazos espirando. Repita estos movimientos 10 veces.



- 6) Coloque una mano en la cintura y la otra estirada por encima de la cabeza e inspire profundamente, baje la mano lentamente y espire, luego cambie de brazos y repita la misma operación. Repita estos movimientos 10 veces con ambos brazos.

- 7) Coloque una mano en la cintura y la otra estirada hacia el suelo espirando profundamente, suba la mano hacia la cadera e inspire, luego cambie de brazos y repita la misma operación. Repita estos movimientos 10 veces con ambos brazos.

