

Ejercicio de Flexores profundos de Cuello

Este ejercicio fortalece los músculos que soportan y protegen la columna cervical. El propósito es lograr mantener la postura por 1 minuto sin proyectar el mentón ni fatigarse.

1. Empiece acostado boca arriba, preferiblemente en una superficie dura.
Doble las rodillas si es más cómodo.
2. Ponga 3 dedos en la base del cráneo (foto A)
3. Retraiga el mentón lo más hacia atrás posible. (foto B)
4. Suavemente levante la cabeza un par de centímetros sin soltar el mentón . Los dedos deben estar en contacto con la cabeza, pero no soportando el peso de ésta.
(Importante: No levante la cabeza demasiado o va a ocupar el músculo equivocado para este ejercicio) (foto C)
5. Mantenga esta postura y respire.
6. Justo en el momento que empiece a fatigarse o a soltar el mentón o a temblar , deje el ejercicio, descanse y empiece de nuevo. (Esto resulta de la fatiga y la debilidad del músculo).

Nota: Los músculos flexores de cuello toman tiempo en fortalecerse. Tenga paciencia.



A. Posición de la mano



B. Mentón Retraído



C. Eleve levemente la cabeza sin soltar el menton

No se olvide de:

Retraer el mentón

Levantar la cabeza solo un par de centímetros

Fijarse en el músculo

Dejar el ejercicio si suelta el mentón

Dejar el ejercicio si el cuello empieza a temblar

Dejar el ejercicio si el dolor del cuello es molesto

Hacer el ejercicio lentamente

Respirar



Menton incorrecto

Santiago
HEALTH AND HEALING
CENTER

Dra. Shannon Owen
Dr. Marcelo Tello
(02) 378 9120
www.healing.cl