



Ejercicio laboral: rutinas

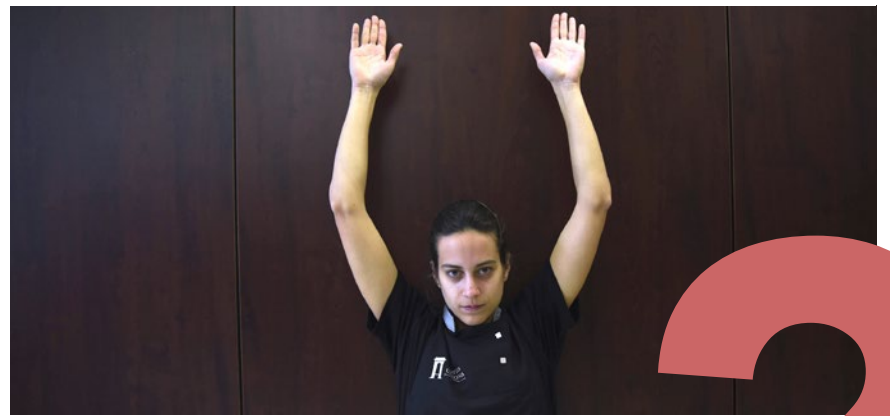
Nivel 2 – Cervicales

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)

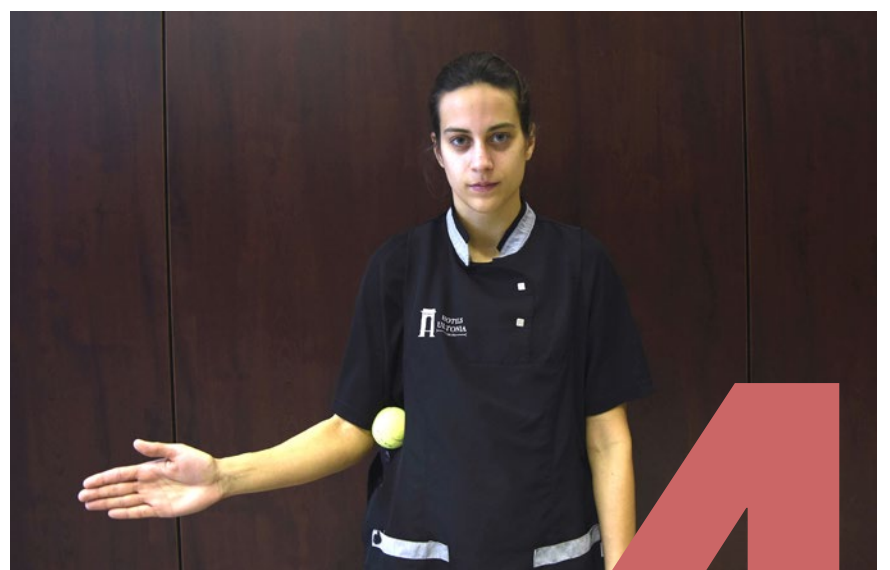
Coloque la espalda en la pared y los brazos abiertos. Seguidamente, mueva los brazos arriba y abajo sin separarlos de la pared.

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.

