



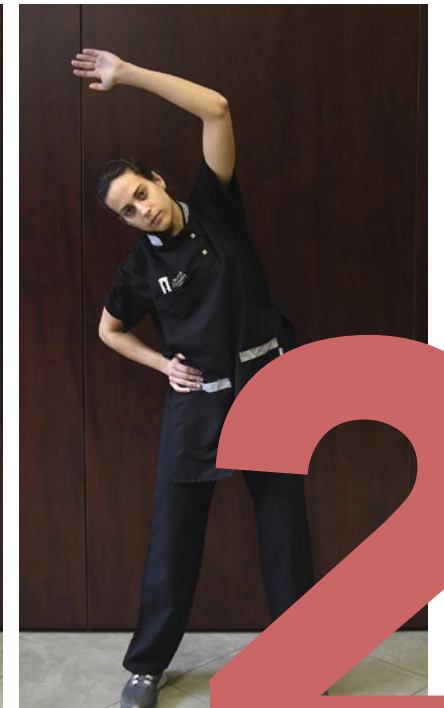
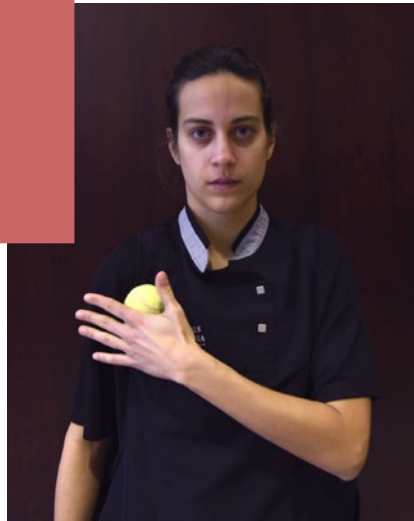
Ejercicio laboral: rutinas

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.

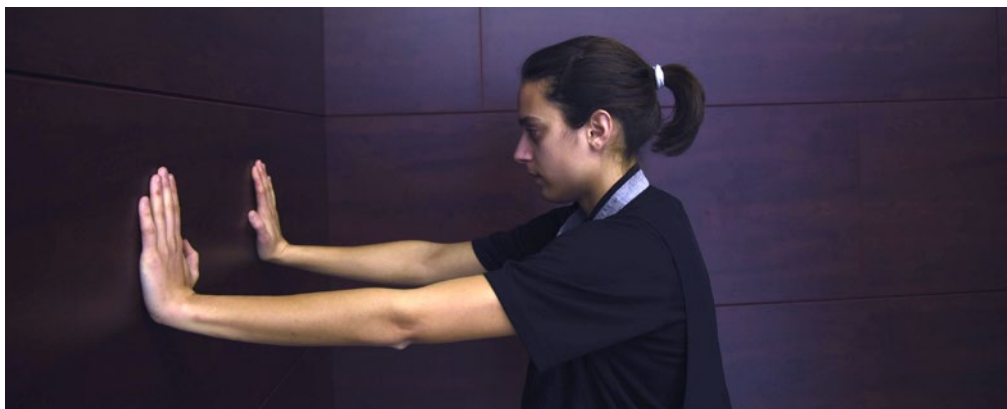


2

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.

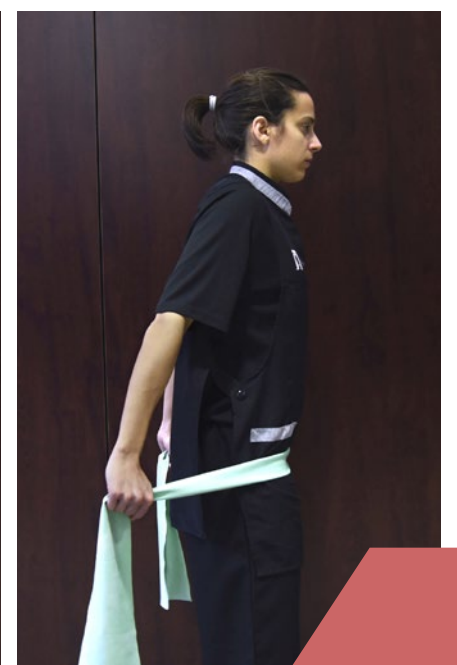
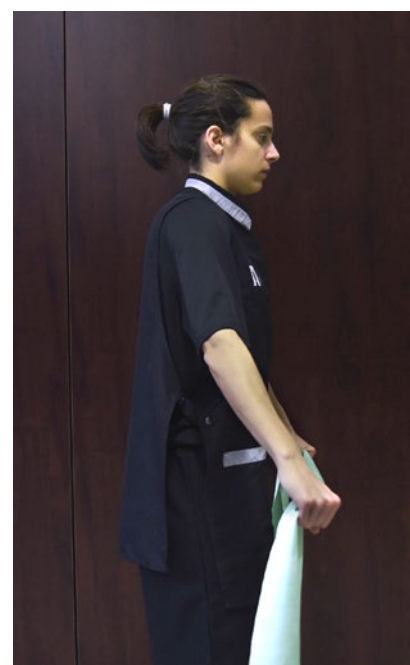


3

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.

