



# COLUMNA CERVICAL

**Objetivo:** Movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

**Ejecución:** A ser posible delante de un espejo, para controlarse a sí mismo.

---

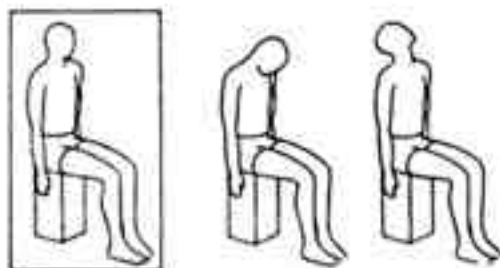
## Ejercicios: Sentado en un taburete

---

**Ejercicio 1**

**Posición de partida**

**Ejecución**



Sentado en un taburete

Dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho (boca cerrada) después dejar caer la cabeza hacia atrás.

**Ejercicio 2**

**Posición de partida**

**Ejecución**



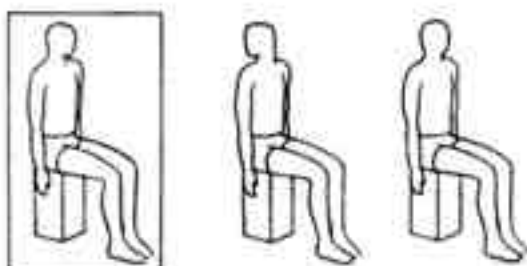
Sentado en un taburete

Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (sin girarla, con la vista al frente, durante todo el ejercicio).

**Ejercicio 3**

**Posición de partida**

**Ejecución**



Sentado en un taburete

Girar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro).

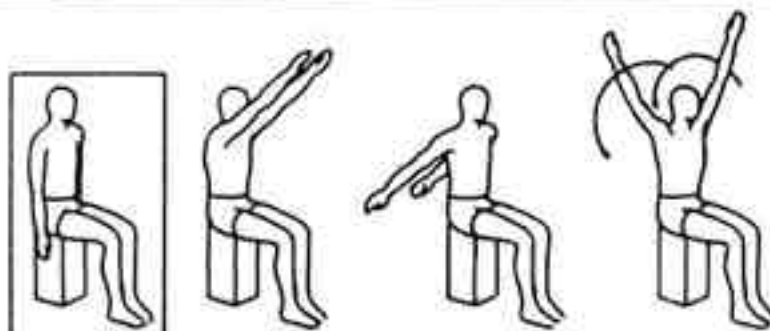
**Ejercicio 4**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Sentado en un taburete  
Efectuar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos.

---

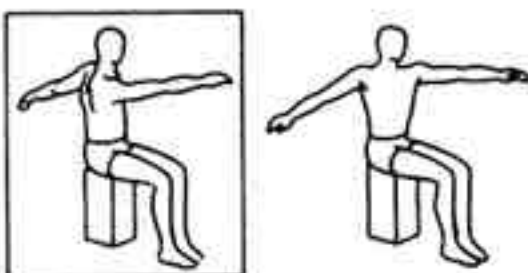
**Ejercicio 5**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Sentado en un taburete  
Balancear los brazos hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, efectuando un círculo.

---

**Ejercicio 6**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Sentado en un taburete, un brazo extendido hacia adelante, el otro hacia atrás.  
Balancear los brazos simultáneamente, en sentido opuesto (sin mover la cabeza, con la vista al frente, mientras dure el ejercicio).

---

**Ejercicio 7**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Sentado en un taburete  
Balancear el brazo derecho varias veces de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, siguiendo la mano con la mirada y efectuando una rotación del tronco. Repetir lo mismo con el brazo izquierdo.

---

**Ejercicio 8**  
**Posición de partida**

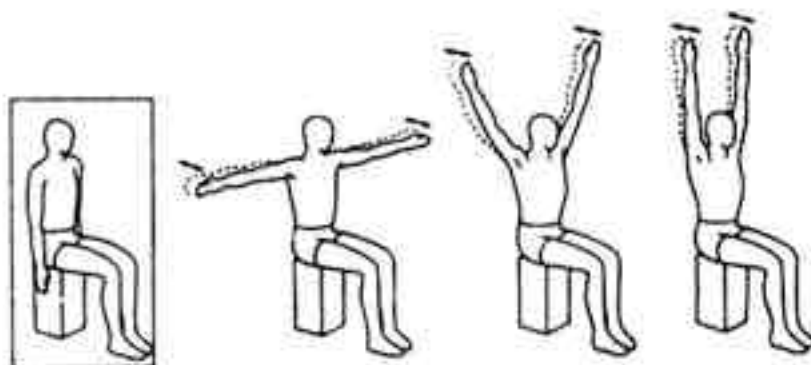


**Ejecución**

Sentado en un taburete, ambos brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.  
Balancear ambos brazos hacia la izquierda, después hacia la derecha del cuerpo (seguir las manos con la mirada durante el ejercicio. El busto sigue el movimiento).

---

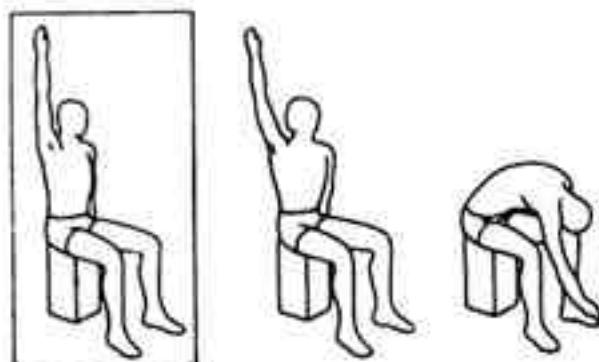
**Ejercicio 9**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Sentado en un taburete, ambos brazos elevados lateralmente, a la altura de los hombros.  
Desplazar energicamente los brazos extendidos por tres veces consecutivas, repetir la misma maniobra con los brazos levantados en 45°, después volver a la vertical.

---

**Ejercicio 10**  
**Posición de partida**



**Ejecución**

Sentado en un taburete, el brazo derecho extendido por encima de la cabeza.  
Desplazar energicamente el brazo extendido hacia atrás (la mirada sigue la mano, igual que el tronco), después inclinarse hacia adelante, hasta que la mano derecha toque el pie izquierdo y la frente toque la rodilla izquierda.  
Repetir lo mismo con la mano izquierda.

---

**Ejercicio 11**  
**Posición de partida**



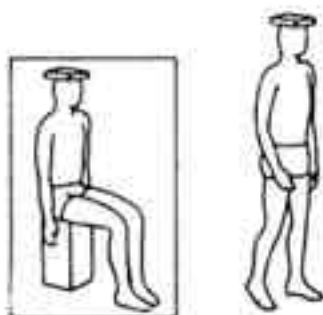
**Ejecución**

Sentado en un taburete, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.

Balancear los brazos hacia atrás, después hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, después nuevamente hacia atrás, inclinando fuertemente el busto (con la cabeza sobre las rodillas), y otra vez hacia adelante, irguiéndose.

---

**Ejercicio 12**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



Sentado en un taburete, con un libro encima de la cabeza. Levantarse, dar algunos pasos, después volver a sentarse sin dejar caer el libro.

---