



Al realizar los estiramientos debemos tener presente que **NUNCA** debemos ir a buscar el dolor, sino la sensación de que nos está tirando.

El tiempo que marca la imagen es el tiempo que debemos mantener ese estiramiento, luego hay que repetirlos un mínimo de 10 veces (aunque si nos resultan cansados podemos hacer menos repeticiones e ir las ampliando).

Los estiramientos de las cervicales (**movimiento 1**) es decir SÍ y NO con la cabeza (como marca la primera imagen), pero nunca debemos pasar de un lado al otro. El estiramiento se realiza, por ejemplo, moviendo la cabeza hacia un lado, manteniéndola como marca la imagen y volviendo a la posición inicial. Tras mantenerla entre 3 y 5 segundos mirando hacia delante, repetimos el ejercicio dirigiendo la cabeza hacia el otro lado; y así hasta terminar las repeticiones. De igual manera, este estiramiento también lo podemos realizar haciendo el movimiento de SÍ con la cabeza, es decir, llevando la barbilla hacia el pecho y realizando las mismas pausas.

El **movimiento 2**: de la misma manera que el anterior, hay que mantener los hombros elevados entre 3 y 5 segundos, para luego descenderlos en posición de descanso y repetir.

Importante: al realizar estiramientos que se realizan sentados, es importante adoptar una buena posición en la silla: espalda recta, caderas en posición neutra y los dos pies bien apoyados en el suelo.