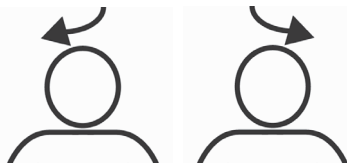


- Ejercitando el cuello se puede reducir el dolor y la rigidez de los músculos. Le ayuda a mantenerse fuerte y flexible.
- Haga estos ejercicios para el cuello dos veces al día.
- Para evitar lesionarse, sólo estírese hasta el punto en que se sienta cómodo. No se estire hasta el punto en que sienta dolor.



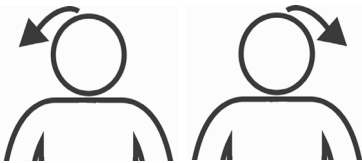
Gire la Cabeza Lentamente de Izquierda a Derecha

- Empezando desde el centro, gire la cabeza hacia un lado lo más que pueda.
- Mantenga su posición por un momento.
- Gire la cabeza de regreso hacia el centro.
- Gire la cabeza hacia la otra dirección.
- Repita 10 veces.



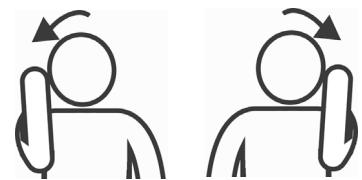
Resistencia Frontal

- Presione sus palmas contra la frente y empuje la cabeza hacia adelante, manteniendo las manos estables.
- Haga resistencia por unos 5 segundos.
- Relájese.
- Repita 10 veces.



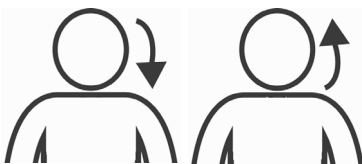
Incline la Cabeza de Lado a Lado

- Empezando desde el centro, incline la oreja derecha hacia el hombro derecho lo más que pueda.
- Regrese lentamente la cabeza hacia el centro.
- Incline la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo lo más que pueda.
- Regrese al centro.
- Repita 10 veces.



Resistencia Lateral

- Coloque su mano sobre un lado de su cabeza.
- Trate de mover su oreja hacia su hombro, resistiendo con su mano.
- Resista por unos 5 segundos.
- Relájese, luego repita el ejercicio en el lado opuesto.
- Repita 10 veces.



Incline la Cabeza Hacia Adelante y Hacia Atrás

- Sentado o de pie, lleve su barbilla hacia su pecho.
- Lentamente, lleve su cabeza de regreso a la posición frontal.
- Después, doble lentamente su cabeza hacia atrás lo más que pueda.
- Regrese lentamente a la posición frontal.
- Repita 10 veces.



Resistencia Trasera

- Coloque ambas manos detrás de su cabeza.
- Trate de inclinar su cabeza hacia atrás, resistiendo con sus manos. Mantenga la cabeza derecha a medida que se mueve. No incline la barbilla hacia abajo.
- Mantenga por unos 5 segundos, después relájese.
- Repita 10 veces.