



COMPREHENSIVE SPINE CENTER OF DALLAS

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

CERVICAL ELASTIC BAND EXERCISES



ELASTIC BAND CERVICAL RETRACTION ISOMETRIC

Siéntese en una silla con buena postura (las orejas sobre los hombros, la cabeza no sobresale hacia adelante, los omóplatos hacia abajo y hacia atrás, la cabeza ligeramente retraída hacia atrás).

Coloque una banda elástica alrededor de la parte posterior de su cabeza y sostenga los extremos frente a su cara como se muestra.

Tire de la banda hacia adelante con ambos brazos causando tensión en la banda mientras mantiene una buena postura cervical y no permite que su cabeza se mueva. Suelte la banda mientras mueve los brazos hacia la cabeza y luego repita.

Repetir 10 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND CERVICAL SIDE BEND ISOMETRIC

Siéntese en una silla con buena postura (las orejas sobre los hombros, la cabeza no sobresale hacia adelante, los omóplatos hacia abajo y hacia atrás, la cabeza ligeramente retraída hacia atrás).

Coloque una banda elástica alrededor del costado de su cabeza y sostenga los extremos al costado de la cara como se muestra.

Tire de la banda hacia un lado (lateralmente) con un brazo causando tensión en la banda mientras mantiene una buena postura cervical y no permite que su cabeza se mueva. Suelta la banda mientras mueves tu brazo hacia tu cabeza y luego repite.

Repetir 10 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND CERVICAL ROTATION ISOMETRIC

Siéntese en una silla con buena postura (las orejas sobre los hombros, la cabeza no sobresale hacia adelante, los omóplatos hacia abajo y hacia atrás, la cabeza ligeramente retraída hacia atrás).

Envuelva una banda elástica alrededor de su cabeza y sostenga los extremos a los lados de su cara como se muestra.

Tire de una de las bandas hacia un lado con su brazo causando tensión en la banda mientras mantiene una buena postura cervical y no permite que su cabeza gire o se mueva. Suelte la banda mientras mueve los brazos hacia la cabeza y luego repita.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND RETRACTION 1

Con una banda elástica unida a su cabeza, vuelva a colocar la cabeza en una posición de mentonera como se muestra.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 6 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND CERVICAL LATERAL FLEXION

Con una banda elástica unida a la cabeza, incline la cabeza hacia un lado.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día

Powered by HEP2go.com



ELASTIC BAND CERVICAL EXTENSION

Con una banda elástica unida a su cabeza, extienda la cabeza hacia atrás e incline hacia arriba como al mirar hacia arriba.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 3 Veces un día

