

## UPPER TRAP STRETCH - HAND BEHIND BACK AND TOP OF HEAD



Comience retrayendo su cabeza hacia atrás en una posición de mentonera. Luego, coloque una mano detrás de la espalda y tire suavemente de la cabeza hacia el lado opuesto con la ayuda de su otro brazo.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día

## LEVATOR SCAPULAE STRETCH - HAND BEHIND BACK AND TOP OF HEAD



Coloque el brazo en el lado afectado detrás de la espalda y use la otra mano para empujar la cabeza hacia abajo y hacia el lado opuesto.

Debes mirar hacia tu bolsillo opuesto del lado objetivo.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día

## CERVICAL ROTATION

Gire la cabeza hacia un lado, luego vuelva a mirar hacia adelante.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### CERVICAL FLEXION

Incline la cabeza hacia abajo, luego vuelva a mirar hacia adelante.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### CERVICAL EXTENSION

Incline la cabeza hacia arriba, luego vuelva a mirar hacia adelante.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### ROTATIONAL STRETCH WITH OVER PRESSURE

Gire la cabeza hacia un lado lo más que pueda y luego use la mano del mismo lado para ayudar a girar la cabeza aún más para un estiramiento suave.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día





### Sternocleidomastoid (SCM) Stretch

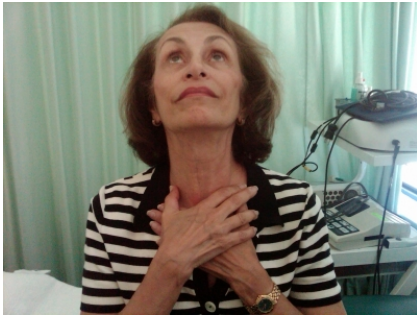
Al sentarse, coloque una mano sobre la parte delantera de la clavícula, luego extienda la cabeza hacia atrás y hacia cada lado.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Anterior Neck Stretch

Coloque las manos sobre el esternón.

Mira las manos.

Aplique arrastre de piel hacia abajo y luego mire hacia el techo.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día