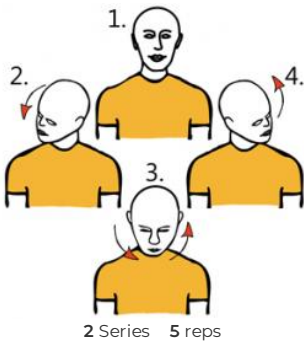


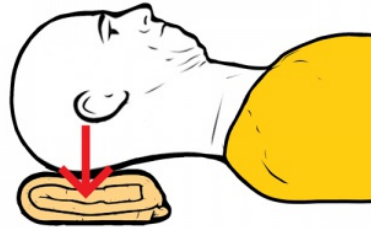
## Exercicis cervicals

Movilitzar, estirar i tonificar la musculatura cervical

### Circunducció de cabeza 180 grados

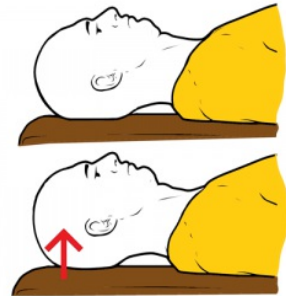


### Extensió i retracció cervical isomètrica



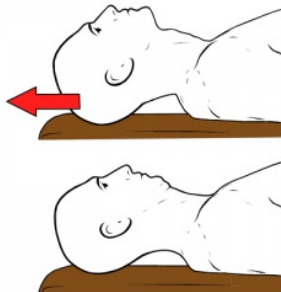
8 reps

### Elevació craneal: flexors cervicals profunds



8 reps

### Deslizament de la cabeza tendido supino



8 reps

### Estirament para trapecio superior



2 reps

30 segons d'estirament cada costat

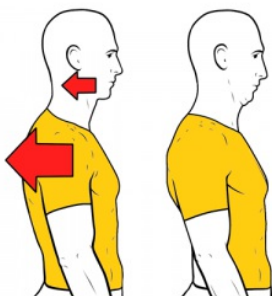
### Estirament paravertebral de cuchillas y encogido



2 reps

45 segons d'estirament

### Doble barbilla con retracció escapular



2 Series 12 reps

**#fisiodesdecasa**  
**#prevencioacasa**