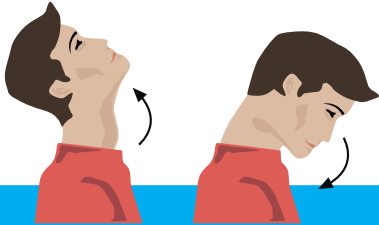
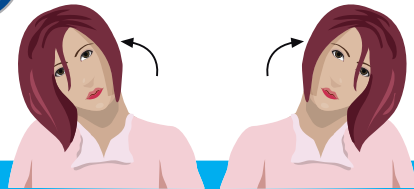


# Ejercicios de relajación cervical

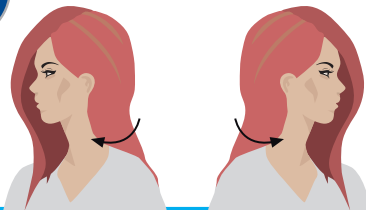
**Solimat**  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 72

**1**

- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hacia el pecho

**2**

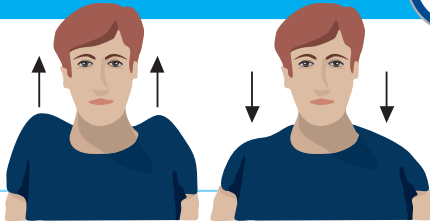
- Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda

**3**

- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda

**4**

- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
- Bajar los hombros

**5**

- Manos en la nuca y espalda recta.
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa

**6**

- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás
- Vuelta a la posición de partida

