

ESTIRAMIENTOS PARA LA REGIÓN CERVICAL



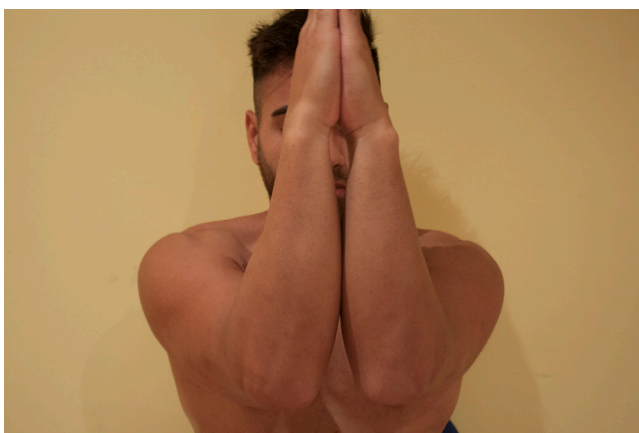
■ Trapecio



■ Angular del omóplato



■ Subescapular



■ Interescapulares



■ Musculatura de la escápula



■ Esternocleidomastoideo



ESTIRAMIENTOS PARA LA REGIÓN CERVICAL



Cada estiramiento debe realizarse de forma suave y progresiva, nunca sin provocar dolor. se alcanzará el estiramiento y se mantendrá la tensión sobre el mismo durante 10 segundos para después relajar y volver a la posición inicial.

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ
C/JUAN PABLO II Nº6 2ªA TOMELLOSO (CIUDAD REAL)
TELÉFONOS 686458723/926705297