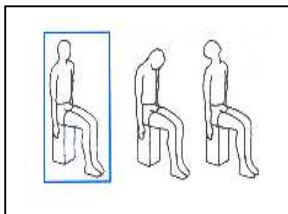




BIZKARREZUR ZERBIKALEKO ARIKETAK
EJERCICIOS COLUMNA CERVICAL

Hasierako posizioa: taburetean eserita.

Ariketa: burua aurrera erortzen utzi, kokotsarekin bularra ukitu arte (ahoa itxita), eta gero, burua atzera erortzen utzi.

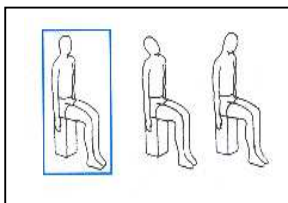


Posición de partida: Sentado en un taburete.

Ejercicio: Dejar caer la cabeza hacia delante hasta tocar el pecho con el mentón (boca cerrada), luego dejar caer la cabeza hacia atrás.

Hasierako posizioa: taburetean eserita.

Ariketa: okertu burua txandaka ezkerredera eta eskuinera (ariketa egin bitartean, ez biratu burua, eta aurrera begiratu).

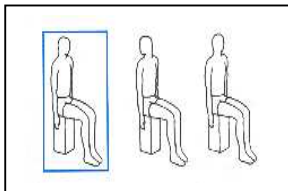


Posición de partida: Sentado en un taburete.

Ejercicio: Inclinar alternativamente la cabeza a la izquierda y luego a la derecha (sin girarla mirando al frente durante el todo el ejercicio).

Hasierako posizioa: taburetean eserita.

Ariketa: biratu burua txandaka ezkerredera eta eskuinera (begiratu atzera, sorbaldaren gainetik).

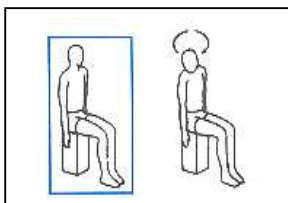


Posición de partida: Sentado en un taburete.

Ejercicio: Girar alternativamente la cabeza a la izquierda y luego a la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro).

Hasierako posizioa: taburetean eserita.

Ariketa: astiro-astiro, osatu zirkulu bat buruaz, bi aldeetarantz.

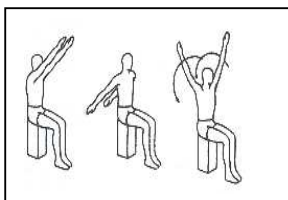


Posición de partida: Sentado en un taburete.

Ejercicio: Describir muy lentamente un círculo con la cabeza, en ambos sentidos.

Hasierako posizioa: taburetean eserita.

Ariketa: biratu besoak aurrera, atzera, aurrera, zirkulu bat osatuta.

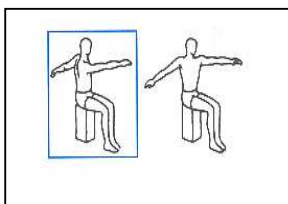


Posición de partida: Sentado en un taburete.

Ejercicio: Rotar los brazos hacia delante, atrás, adelante describiendo un círculo.

Hasierako posizioa: taburetean eserita, beso bat aurrean eta bestea atzean duzula.

Ariketa: bi besoak batera kulunkatu, bakoitza norabide batera (ariketa egin bitartean, ez mugitu burua, eta begiratu aurrera).



Posición de partida: Sentado en un taburete un brazo delante, el otro hacia atrás.

Ejercicio: Hacer oscilar los brazos a la vez en sentido contrario (sin mover la cabeza mirando al frente durante el ejercicio).