



BIZKARREZUR ZERBIKALEKO ARIKETA ISOTONIKOAK
EJERCICIOS ISOTONICOS PARA LA COLUMNA CERVICAL

LEPOA LUZATU ETA FLEXIONATZEA

- A. Burua atzerantz luzatu, eta arnasa sudurretik hartu.
- B. Burua beherantz flexionatu, kokotsa bularreraino jaitsi arte, eta putz egin pixkanaka.

1 2 3



FLEXO.EXTENSIÓN CUELLO

- A. Extensión de cabeza hacia atrás, inspirando el aire por la nariz.
- B. Flexión de cabeza hacia abajo, bajando el mentón al pecho, soplando lentamente.

BURUA BIRATZEA (ERROTAZIOA)

Burua astiro biratu: biren erdiak eskumarantz eta beste erdiak ezkererantz, txandakatuta.

1 2 3



GIRO (ROTACIÓN) DE LA CABEZA

Girar la cabeza lentamente: la mitad de las repeticiones hacia la derecha y la otra mitad hacia la izquierda.

LEPOA BI ALDEETARA ERROTATZEA

- A) Burua eskumarantz biratu eta kokotsa eskumako sorbaldaraino hurbiltzen saiatu (arnasa hartu) ²
- B) Hasierako posiziora itzuli (arnasa bota)
- C) Burua ezkererantz biratu eta kokotsa ezkerreko sorbaldaraiono hurbiltzen saiatu (arnasa hartu)

1 2 3



ROTACIÓN LATERAL DEL CUELLO

- A) Girar la cabeza hacia la derecha, intentando dirigir el mentón hacia el hombro derecho (inspirar)
- B) Volver a la posición de partida. (espirar)
- C) Girar la cabeza a la izquierda, intentando dirigir el mentón hacia el hombro izquierdo (inspirar)

LEPOA BI ALDEETARA FLEXIONATZEA

- A) Burua bi aldeetara makurtu, belarri bakoitzaren aldeko sorbaldarantz hurbilduta
- B) Eskumatara makurtu (arnasa hartu) + hasierako posiziora itzuli (arnasa bota) + ezkerretara makurtu (arnasa hartu)

1 2 3



FLEXO LATERAL DEL CUELLO

- A) Inclinación de la cabeza hacia ambos lados, dirigiendo la oreja hacia el hombro correspondiente
- B) Inclinación derecha (inspirar) + Posición partida (espirar) + Inclinación izquierda (inspirar)



SORBALDAK ALTXATZEA

Besoak gorputzari lotuta eta luzatuta, bi sorbaldak aldi berean igo, besoak eta burua mugitu barik. Igotzean arnasa hartu eta bajatzean arnasa bota.

1 2 3



ELEVACIÓN DE HOMBROS

Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar los hombros simultáneamente, sin mover la cabeza ni los brazos. Inspirar al elevarlos y soplar al relajarlos.

SORBALDAK BIRATZEA

Aurrekoan bezala, baina sorbaldak biratuz: erdia aurrerantz eta beste erdia atzerantz.

1 2 3



GIRO DE HOMBROS

Igual que el anterior, girando los hombros: la mitad de repeticiones hacia delante y la otra mitad hacia atrás.

SORBALDAK LUZATZEA

- A) Besoak bularreraino altxatu, ukondoak tolestuta.
- B) Ukondoak atzerantz eroan, (arnasa hartu), segundo batzuetan itxaron, eta hasierako posiziora itzuli, arnasa bota bitartean.

EXTENSION DE HOMBROS

- A) Elevación de brazos a la altura del pecho, con codos flexionados.
- B) Llevar los codos hacia atrás, (inspirar), aguantar unos segundos y volver a la posición inicial, soplando.

1 2 3



BIZKARREZUR ZERBIKALEKO ARIKETA ISOMETRIKOAK
EJERCICIOS ISOMETRICOS PARA LA COLUMNA CERVICAL

AURREALDEKOA

- A. Pazientea horma baten aurrean jarri behar da.
- B. Horma eta bekokiaren artean kuxina jarri, lepoari zuzen eusteko bestekoa.
- C. Ariketaren oinarria da bekokiaren bidez kuxina segundo batzuetan presionatzea (arnasa hartu) eta, ostean, erlaxatzea (arnasa bota).

FRONTAL

- A) Paciente de frente a una pared.
- B) Colocar entre la frente y la pared un cojín suficiente para mantener el cuello recto.
- C) El ejercicio consiste en apretar el cojín con la frente durante unos segundos (inspirar) y relajar (espirar)..

1 2 3





ALBOKOA

- A) Sorbaldetako bat hormaren kontra jarri behar du pazienteak.
- B) Kuxina bat jarri behar da belarriaren eta hormaren artean, lepoari zuzen eusteko bestekoa.
- C) Ariketaren oinarria da kuxina segundo batzuetan presionatzea aurpegiairekin bidez (arnasa hartu) eta, ostean, erlaxatzea (arnasa bota).
- D) Ariketa beste aldera begira errepikatu, ostean.

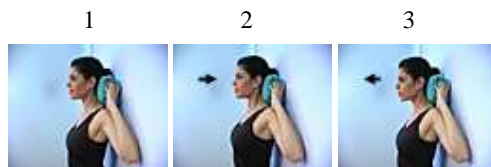


LATERAL

- A) Paciente de lado, apoyando un hombro en la pared.
- B) Colocar el cojín entre la oreja y la pared, suficiente para que el cuello esté recto.
- C) El ejercicio consiste en apretar con la cara durante unos segundos (inspirar) y relajar (expirar).
- D) Repetir el ejercicio con el otro lado.

ATZEKOALDEKOA

- A) Pazientea horma baten aurka jarriko da, hormari bizkarra emanda.
- B) Hormaren eta buruaren atzealdearen artean kuxina jarri behar da, lepoari zuzen eusteko bestekoa.
- A. Ariketaren oinarria da kuxina segundo batzuetan presionatzea (arnasa hartu) eta, ostean, erlaxatzea (arnasa bota).



POSTERIOR

- A) Paciente de espaldas a una pared.
- B) Colocar entre la parte posterior de la cabeza y la pared un cojín suficiente para mantener el cuello recto.
- C) El ejercicio consiste en apretar el cojín durante unos segundos (inspirar) y relajar (expirar).