

Ejercicio de encogimiento de hombros

Para empezar, siéntese en una silla, con los pies apoyados en el piso. Desplace su peso ligeramente hacia adelante para no arquear la espalda. Relájese. Mantenga las orejas, los hombros y las caderas alineados entre sí:

- Levante ambos hombros tan alto como pueda, como si quisiera tocarse las orejas. Mantenga la cabeza y el cuello inmóviles y relajados.
- Mantenga la posición y cuente hasta 5. Relájese.
- Repita el ejercicio 10 veces.



Nota

Para su propia seguridad, consulte con su proveedor de atención médica antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.