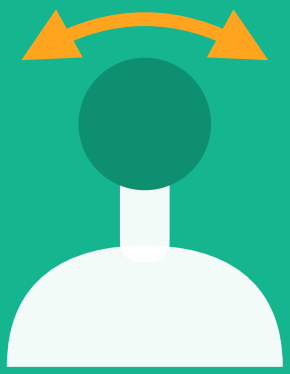
summacm

REGALO SUMMACM

Rutina de estiramientos de 5 minutos

Para soltar cuello y hombros en la oficina, en casa o antes de dormir.

5 minutos | 8 movimientos | Sin equipo



Cómo usar esta rutina

- Hazla 1 o 2 veces al día, sentado o de pie, con la espalda derecha.
- Muévete lento y respira por la nariz. Estirar se siente como una tensión suave, nunca como dolor.
- Sigue el orden: cada movimiento prepara al siguiente.
- No necesitas cronómetro: una respiración lenta dura unos 5 segundos, así que 20 segundos son 4 respiraciones.
- Para que se vuelva hábito, pégala junto a tu compu o hazla siempre a la misma hora.

Antes de empezar. Estos son estiramientos generales y no sustituyen la atención médica. Muévete despacio y sin dolor: debe sentirse como una tensión suave. Si sientes dolor fuerte, hormigueo, mareo o adormecimiento, detente. Si tienes una lesión, una cirugía reciente o algún problema en cuello o espalda, consulta a tu médico antes de hacerlos.

Las 8 en un vistazo

Cuando ya te la sepas, esta tabla es todo lo que necesitas.

1. Respira y acomódate	2. Barbilla hacia atrás	3. Oreja al hombro	4. Mira sobre tu hombro	5. Nariz a la axila	6. Hombros arriba y abajo	7. Círculos de hombros	8. Abre el pecho
30 s	40 s	40 s	40 s	40 s	30 s	40 s	40 s

Movimientos 1 a 4

Primero suelta la tensión y acomoda la cabeza.

1 30 s

Respira y acomódate

1. Siéntate derecho con los pies apoyados en el piso.
2. Baja los hombros, lejos de las orejas.
3. Haz 5 respiraciones lentas, inflando el abdomen.

Tip: Afloja la mandíbula y deja la lengua relajada.

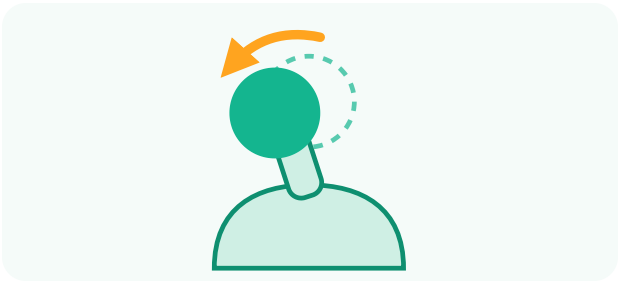
2 40 s

Barbilla hacia atrás

1. Mira al frente y lleva la barbilla hacia atrás, como haciendo papada.
2. Sostén 3 segundos y regresa.
3. Repite 8 veces.

Tip: No bajes la cabeza: el movimiento es hacia atrás, no hacia abajo.

3 40 s

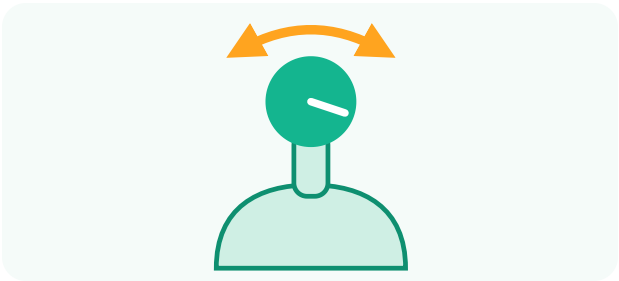


Oreja al hombro

1. Inclina la cabeza para acercar la oreja derecha al hombro derecho.
2. Sostén 20 segundos respirando lento.
3. Cambia de lado.

Tip: El otro hombro se queda abajo. Si quieres un poco más, sujeta el asiento con esa mano.

4 40 s



Mira sobre tu hombro

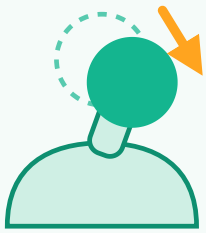
1. Gira la cabeza despacio hacia la derecha, hasta donde llegues cómodo.
2. Sostén 10 segundos y regresa al centro.
3. Hazlo 2 veces por lado.

Tip: Mantén la barbilla a la misma altura todo el tiempo.

Movimientos 5 a 8

Ahora los hombros y el pecho.

5 40 s

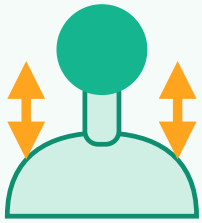


Nariz a la axila

1. Gira la cabeza un poco a la derecha y baja la nariz hacia la axila.
2. Apoya la mano derecha sobre la cabeza, sin jalar, solo con su peso.
3. Sostén 20 segundos y cambia de lado.

Tip: Lo sientes atrás del cuello, bajando hacia el omóplato.

6 30 s

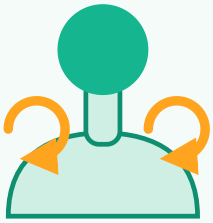


Hombros arriba y abajo

1. Sube los hombros hacia las orejas al inhalar.
2. Suéltalos de golpe al exhalar.
3. Repite 10 veces.

Tip: Perfecto para cuando sientes los hombros pegados a las orejas.

7 40 s

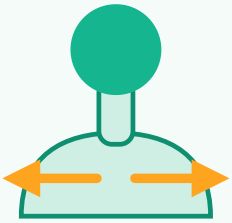


Círculos de hombros

1. Haz 10 círculos grandes hacia atrás.
2. Luego 10 hacia adelante.
3. Deja los brazos sueltos a los lados.

Tip: Lentos y amplios, como si dibujaras un círculo con cada hombro.

8 40 s



Abre el pecho

1. Entrelaza las manos detrás de la espalda o toma una toalla.
2. Junta los omóplatos y saca el pecho, mirando al frente.
3. Sostén 20 segundos, descansa y repite.

Tip: Compensa la postura encorvada de la compu y el celular.

Tu rutina con tu Summacm

La combinación que mejor se siente al final del día.

1

Estira

Haz esta rutina completa: 5 minutos.

2

Relájate

Ponte tu Summacm con calor, en un nivel cómodo: 15 minutos.

3

Sigue tu día

Toma un vaso de agua y regresa con los hombros sueltos.

Consejos para tu masajeador

- Empieza siempre en el nivel más bajo y sube poco a poco hasta que se sienta agradable.
- Una sesión dura 15 minutos y se apaga solo. Puedes usarlo una o dos veces al día.
- Úsalo sobre la piel limpia y seca para que los cabezales hagan buen contacto.
- Si vas manejando, no lo uses. De copiloto o en el sillón, adelante.
- Límpialo con un paño seco y guárdalo cargado para tenerlo listo.

Importante. No uses el masajeador si tienes marcapasos u otro implante electrónico, si estás embarazada, sobre heridas o piel irritada, ni en menores de edad. Es un aparato para relajarte, no un tratamiento médico.

Tu semana de rutina

Marca cada vez que la hagas. Siete días seguidos y se vuelve hábito.

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Mañana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐