

Analiza tu Postura- Utiliza la Pared

Una de las pruebas que podemos hacer en casa para ver si tenemos una postura buena es hacer el ángel contra la pared, entonces nos vamos a alejar con los pies un poquito de la pared y vamos a colocarnos contra la pared.

Deberíamos tocar con la pelvis, con la espalda, con la cabeza y con los brazos nuestra pared. Imaginamos ahora que la barbilla sube ligeramente y se adelanta, entonces significa que tenemos una cabeza adelantada.

La posición correcta sería tener un ligero doble mentón y tocar con toda esta parte aquí detrás nuestra pared, o imaginamos que los brazos en vez de tocar la pared se quedan aquí delante, que significa que tenemos demasiada tensión por la parte de adelante, nuestro pecho, o mucha tensión en los hombros o que nos falta la extensión torácica.

Deberíamos tener una postura en la que podamos apoyar las manos, los codos, los brazos y los omóplatos en la pared y si miramos la parte un poco más abajo, entre nuestra parte lumbar, la parte baja de nuestra espalda y la pared nos debería caber una mano.

Si tenemos más hueco, significa que tenemos mucho arqueado en nuestra espalda y si no nos cabe ninguna mano, significa que hemos borrado esta curva que deberíamos tener en la zona lumbar. Así que, haz este test en casa para ver cómo tienes la postura.