

Ejercicios para mejorar la postura

Elaboró: Lic. María de los Ángeles Mena Gutiérrez • Centro de Rehabilitación Integral "Tlazocihualpilli"

El poder de la postura

A veces, las cosas más simples son las que nos hacen sentir mejores, como una buena autoestima, comer bien, desestresarnos y una postura adecuada.

El ejercicio debe hacerte sentir y lucir bien. Una forma de hacerlo y que a menudo pasamos por alto es mejorar tu postura.

Un cuerpo fuerte y equilibrado hace maravillas en ti, no solo en tu aspecto físico haciéndote parecer más delgado y atractivo, sino que te hace sentir mejor y también te previene del dolor y de las lesiones.

Estos tres ejercicios te ayudarán a lograr la postura perfecta.

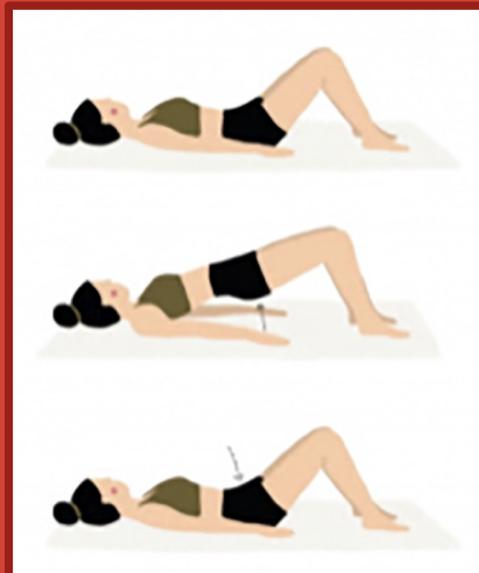
Si vives atado a la mesa de la oficina todo el día, probablemente te encuentres, en algún momento y sin darte cuenta, encorvado sobre el teclado. No solo da una mala imagen, sino que puede ser signo de una espalda, unos hombros y un abdomen débiles y puede conducir a una postura encorvada conocida como cifosis.

Entrena los músculos de tu espalda para doblarte hacia atrás cómodamente, con este ejercicio puente, practicado regularmente se puede eliminar la joroba para siempre:

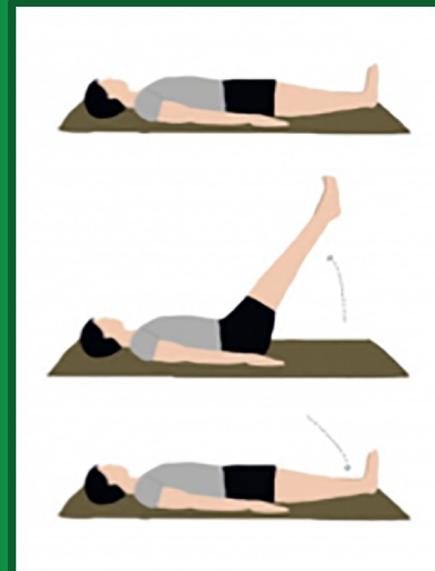
- Estírate en el suelo con la parte superior de tus manos a los lados, con las rodillas flexionadas y los pies separados por los hombros
- Empuja a través de los talones y exhala para levantar la cadera del suelo, manteniendo la espalda recta
- Inhala lentamente al bajar la cadera y vuelve a la posición inicial. Ésta es una repetición

Realiza dos series de 12 repeticiones.

Ejercicio 1 Hombros caídos



Ejercicio 2 Abdomen prominente

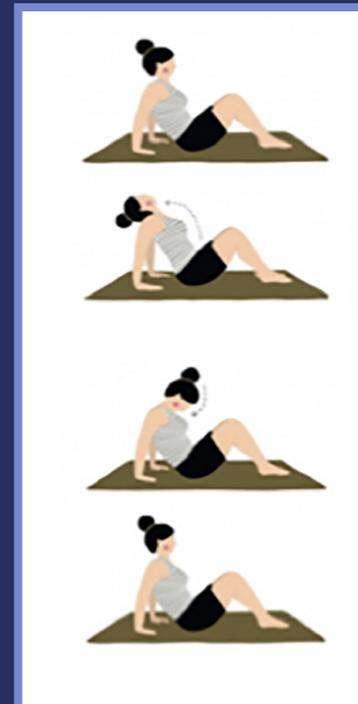


Ese abdomen prominente. Es complicado deshacerse de él, pero existen ejercicios para ayudar a tu estómago a convertirse en una tableta de chocolate. Mientras estás en el maravilloso viaje del mundo de las abdominales, adoptar la postura correcta puede ayudar a tu barriga a que sobresalga menos. Fortalece tus abdominales inferiores y mejora tu postura con este potente ejercicio de elevación de piernas.

- Acuéstate sobre tu espalda con las palmas de las manos en el suelo a tu lado
- Levanta tus piernas del suelo, manteniéndolas rectas y con las rodillas bloqueadas. Exhala mientras haces esto
- Manténlo presionado durante 30 segundos
- Inhala mientras bajas tus piernas a la posición inicial

Realiza dos series de 10 repeticiones.

Ejercicio 3 Cuello inclinado hacia adelante



No siempre pensamos en la postura de nuestra cabeza cuando trabajamos. Días largos delante de la computadora o de un celular pueden hacer que tu cuello se incline hacia adelante, así que necesitas el ejercicio apropiado para traerlo de nuevo a su posición correcta.

- Siéntate en el suelo con las rodillas dobladas delante de ti y los pies planos
- Coloca las manos detrás de ti con los dedos hacia adelante y dobla suavemente los codos
- Mantén las caderas en el suelo, saca los omoplatos hacia atrás y eleva la parte superior del pecho
- Tira de tu barbilla hacia el pecho para que sientas el estiramiento por debajo de tus clavículas
- Mantén esa posición durante 30 segundos y regresa a la inicial

Realiza cinco repeticiones.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA