

Clase 3

Mejorar posición del cuello en silla y pelota pequeña de Pilates

En esta clase te voy a dar más herramientas para mejorar tu postura de una forma fácil y rápida, que puede hacer en cualquier momento que estés sentada en una silla (casa, oficina, etc..)

Movilizar la articulación del hombro y recolocar los omoplatos en su sitio es el secreto para erguirse.

Siguiendo este mismo trabajo utilizaremos una pelota de Pilates y una pared, con sencillos movimientos de espalda con pelota en la pared, vas a conseguir muy buenos resultados.

Empezamos, recuerda no tienes que forzar ni sentir dolor.