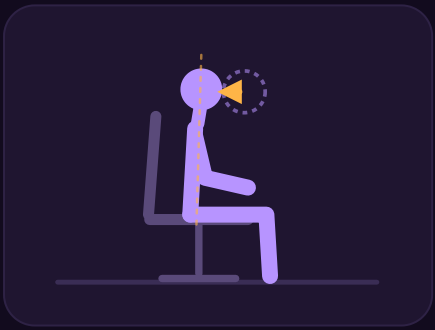
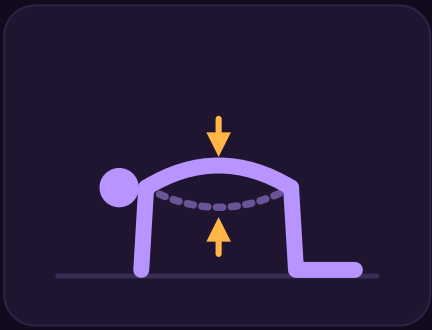
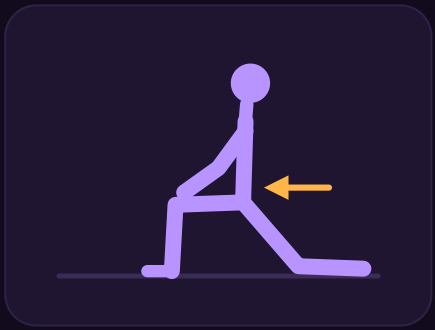
POSTURA

Rutina para sesiones largas de poker

Tres horas encorvado delante de las mesas te cargan el cuello, te cortan la respiración y te cansan la cabeza antes de tiempo. Son 10 minutos repartidos en toda la sesión para que juegues igual de fino en la última mano que en la primera.







2 min
para dejar tu puesto bien colocado

4
ejercicios para cada descanso

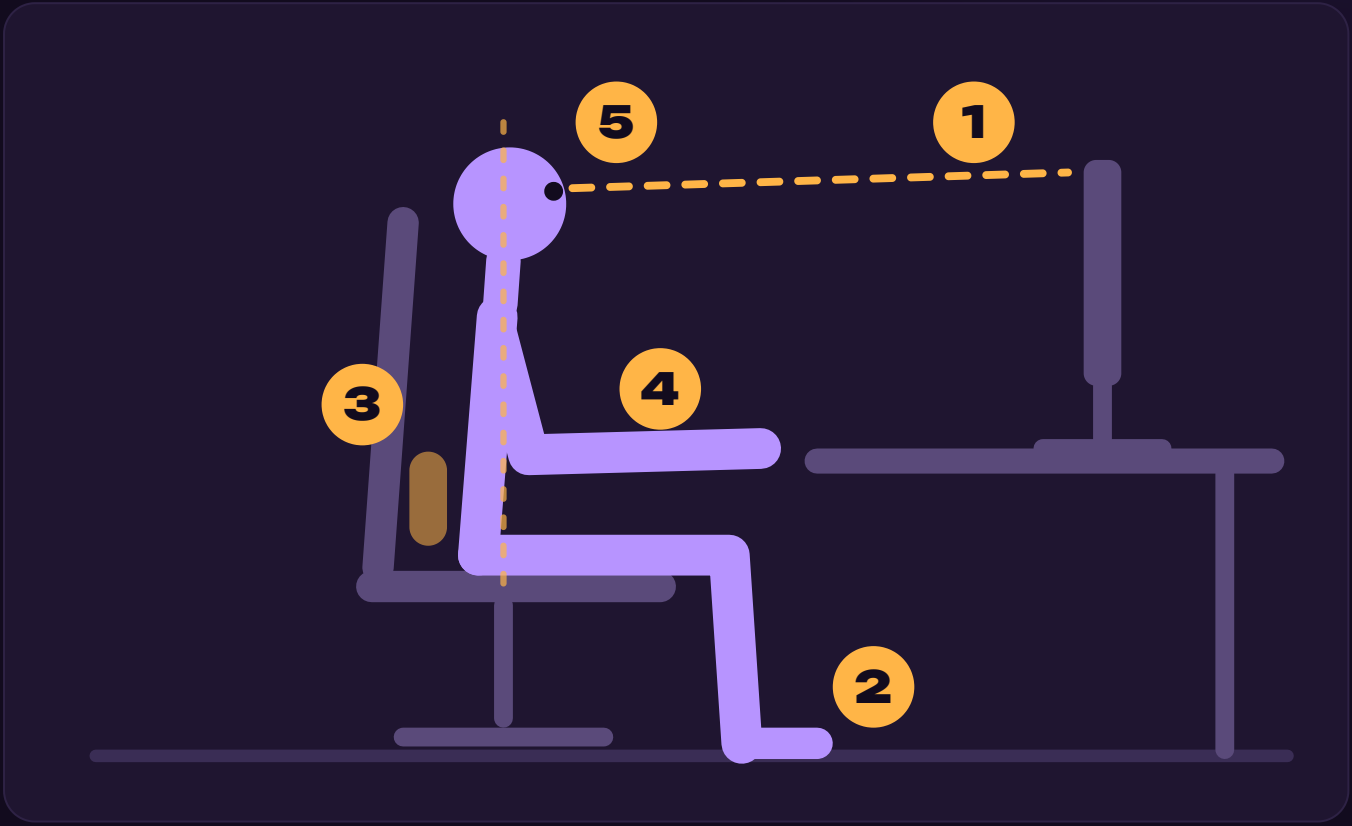
5 min
de yoga al cerrar las mesas

Hecho por **Yana** · @yana_no_montana

// 01 · ANTES DE ABRIR MESAS

Tu puesto en 2 minutos

La mitad de la mala postura viene del sitio, no de ti. Revisa estos 5 puntos antes de la primera mano.

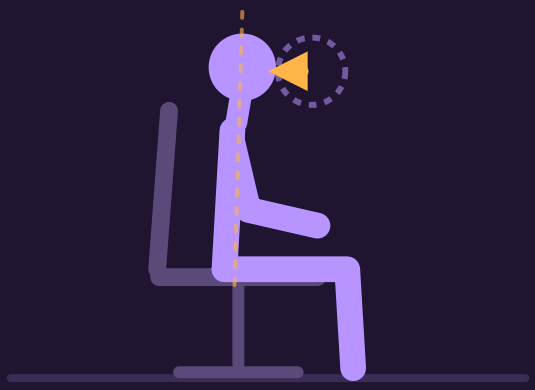


1. **Pantalla:** el borde de arriba a la altura de tus ojos, a un brazo de distancia. Si miras hacia abajo, sube el monitor (vale una pila de libros).
2. **Pies:** enteros en el suelo y rodillas a 90°. Si no llegas, ponte un reposapiés o una caja.
3. **Cadera:** al fondo de la silla, con la espalda baja apoyada. Si la silla no sujeta, un cojín pequeño en la zona lumbar.
4. **Brazos:** codos pegados al cuerpo y antebrazos apoyados en la mesa. El ratón cerca, que no tengas que estirarte.
5. **Cabeza:** las orejas encima de los hombros. Si la cabeza va por delante del pecho, estás cargando el cuello.

// 02 · DURANTE LA SESIÓN

En cada descanso

Son 2 minutos y se hacen sentado. Aprovecha el descanso de los torneos o, si juegas cash, cada vez que hagas sit out.



Barbilla atrás

Mirando al frente, lleva la barbilla hacia atrás como si hicieras papada. Aguanta 3 segundos.

10 repeticiones



Apertura de pecho

Junta las manos detrás de la espalda, abre el pecho y lleva los hombros hacia atrás y abajo.

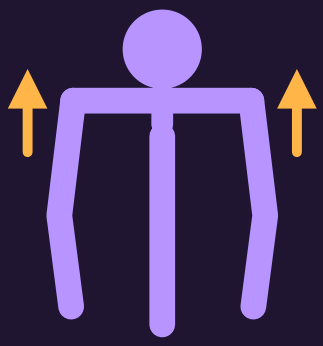
3 × 15 segundos



Giro sentado

Sentado recto, gira el tronco hacia un lado agarrándote al respaldo. Cambia de lado.

5 por lado



Hombros fuera

Sube los hombros a las orejas, aguanta 2 segundos y suéltalos de golpe.

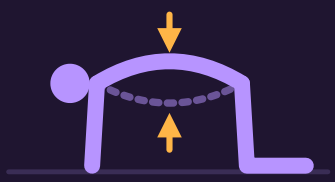
8 repeticiones

Truco: haz los ejercicios antes de mirar el móvil. Cuando acabes, te quedan 3 minutos del descanso para lo que quieras.

// 03 · DESPUÉS DE JUGAR

5 minutos de yoga

Al cerrar las mesas, deshaz lo que has acumulado. Cada postura dura 1 minuto, respirando lento.



Gato-vaca

A cuatro patas, arquea la espalda hacia arriba al soltar el aire y hacia abajo al cogerlo.

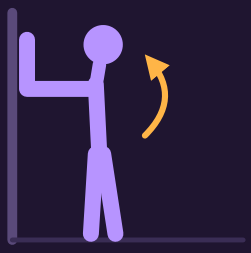
1 minuto



Postura del niño

Sentado sobre los talones, estira los brazos al frente y apoya la frente en el suelo.

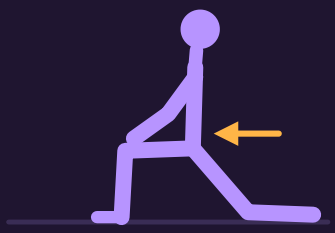
1 minuto



Pecho en la pared

Antebrazo en la pared o en el marco de una puerta y gira el cuerpo hacia el lado contrario.

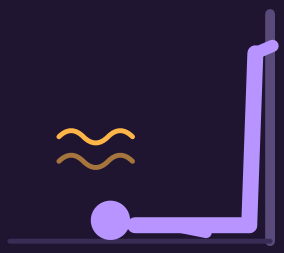
30 s por lado



Flexor de cadera

Una rodilla en el suelo y el otro pie delante. Empuja la cadera hacia delante.

30 s por lado



Piernas en la pared

Tumbado boca arriba, apoya las piernas en la pared. Baja pulsaciones y te deja listo para dormir.

1 minuto

¿Por qué la cadera?

Después de horas sentado, los flexores de cadera son la zona más acortada. Por eso tirar de la espalda baja sin estirarlos se queda a medias.

Ojo: si algo duele (no tira, duele), para. Si el dolor de cuello o espalda no se va, consulta con un fisioterapeuta.

// 04 · CADA SESIÓN

Tu checklist

Guárdate esta página y márcala cada vez que juegues.

- [ ] Puesto revisado: pantalla, pies, cadera y brazos
- [ ] Ejercicios hechos en cada descanso
- [ ] 5 minutos de yoga al cerrar las mesas

// COMUNIDAD GRATIS

Siéntate en nuestra mesa.

Gratis. Siempre. Herramientas, plan de estudio, dudas y más guías como esta en el Discord de toys4poker.

Entrar al Discord