1. **10 MIN Liberación Miofascial**

Video: https://youtu.be/FnrHAw0ie1U

Movilidad y Estiramientos Dinámicos

Cat-Cow (Gato–Vaca)

Mejora la **movilidad de la columna**, reduce rigidez lumbar y relaja los músculos paravertebrales.

- Ponte en **cuatro apoyos** (manos debajo de hombros, rodillas debajo de caderas).
- **Inhala** mientras arqueas suavemente la espalda hacia abajo, levantas el pecho y miras al frente (**posición vaca**).
- **Exhala** mientras redondeas la espalda hacia arriba, metes el abdomen y llevas la cabeza hacia el pecho (**posición gato**).
- Repite lentamente, fluyendo con la respiración.

Puente de glúteo (Glute Bridge)

Fortalece **glúteos y core**, lo que **descomprime la zona lumbar** y mejora la postura.

- Túmbate boca arriba, rodillas flexionadas, pies apoyados al ancho de caderas.
- Empuja los talones contra el suelo y **eleva la pelvis**, activando los glúteos.
- Mantén 1–2 segundos arriba y baja lentamente.

Bird-Dog

Desarrolla **estabilidad de core y columna**, y mejora la **coordinación neuromuscular** sin impacto.

- En cuatro apoyos, extiende simultáneamente el **brazo derecho y pierna izquierda** hasta quedar en línea recta.
- Mantén el abdomen contraído, sin arquear la espalda.
- Vuelve al centro y cambia de lado.

Estiramiento del Piramidal

- Acostado boca arriba, cruza el tobillo sobre la rodilla contraria y lleva la pierna hacia el pecho.

Dead Bug

Fortalece el **transverso abdominal**, clave para la **estabilidad lumbar** y protección de la espalda.

- Acuéstate boca arriba, rodillas a 90° y brazos estirados hacia el techo.
- Baja lentamente una pierna y el brazo opuesto al suelo sin despegar la espalda.
- Vuelve al centro y cambia de lado.

Plancha frontal

Ejercicio fundamental para un **core fuerte**, protege y estabiliza la columna lumbar frente a sobrecargas.

- Apóyate sobre antebrazos y puntas de los pies, cuerpo en línea recta.
- Activa el abdomen y los glúteos, sin dejar caer la pelvis.
- Mantén entre 20–40 segundos.

Rotaciones torácicas en cuadrupedia

Mejora la **movilidad de la columna torácica**, lo cual reduce compensaciones y **sobrecarga lumbar**.

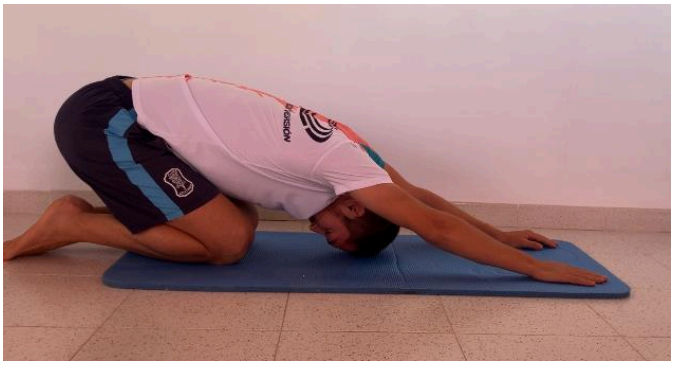
- En cuatro apoyos, lleva una mano detrás de la cabeza.
- Gira el tronco llevando el codo hacia arriba, sin mover la pelvis.

- Regresa al centro y repite.

Cobra (extensión lumbar suave)

Descomprime los **discos lumbares**, ideal para aliviar molestias asociadas a **postura sentada prolongada** o hernias.

- Acuéstate boca abajo, manos a los lados del pecho.
- Empuja suavemente con los brazos para elevar el torso, manteniendo la pelvis en el suelo.
- Mantén unos segundos y baja controlado.

Postura del Niño (Yoga):

- Siéntate sobre los talones, lleva el torso hacia adelante y estira los brazos al frente. Mantén la posición para relajar la zona lumbar y el piramidal.