

1. 10 MIN Liberación Miofascial

Video: <https://youtu.be/FnrHAW0ie1U>

Estiramiento de glúteo. (Pretzel).

Músculos: Oblicuo interno, oblicuo externo, piriforme y erector de la columna

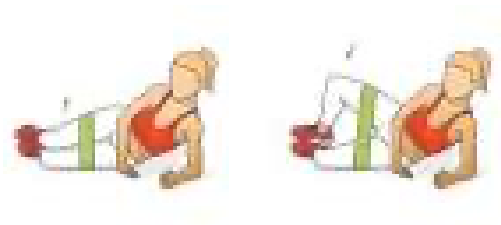
Para realizar el estiramiento de glúteos tipo "pretzel", siéntate en el suelo con una estirada y la otra cruzada sobre la rodilla doblada, luego inclínate hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta, para sentir el estiramiento en el glúteo de la pierna cruzada.

Consejo: No permitir que el glúteo se eleve del suelo.



Clamshell (activación glúteo medio)

- Acostado de lado, rodillas flexionadas.
- Mantén los pies juntos y abre la rodilla superior sin rotar la pelvis.
- **3×12–15** por lado.



Abducción de cadera en apoyo (estabilización lateral)

- De pie sobre una pierna, eleva la otra ligeramente hacia el costado.
- Mantén la pelvis estable sin inclinarte.
- **3×10–12** por lado.



Puente unilateral (glúteo medio y estabilidad pélvica)

- Eleva la pelvis apoyada en un solo pie.
- Mantén pelvis nivelada.
- **3×8–12** por pierna.



Plancha lateral con abducción

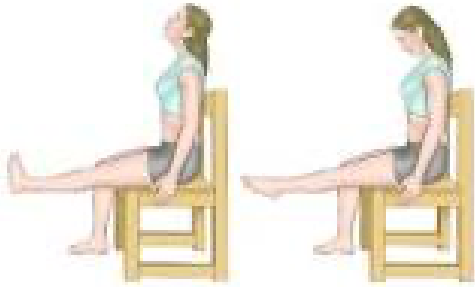
- En plancha lateral apoyado en el antebrazo.
- Eleva la pierna superior.
- **3×8–10** por lado.



Neurodinamia ciática – deslizamiento

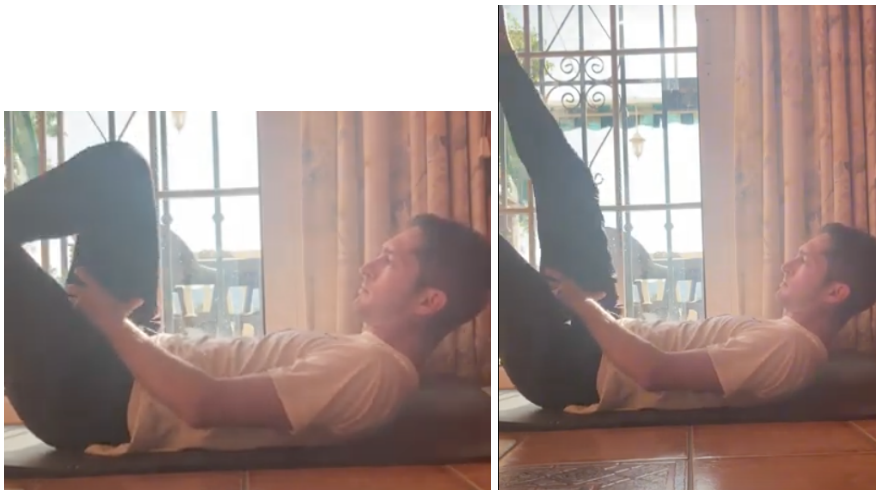
(movimiento suave, sin provocar dolor)

- Sentado, extiende rodilla mientras flexionas el tobillo hacia ti; al bajar la pierna, punta del pie hacia abajo.
- Ritmo fluido, sin forzar.
- **2×12–15** por pierna.



Neurodinamia ciática – “Ciática en puente”

- Acostado boca arriba, una pierna extendida en el suelo.
- La otra: eleva la rodilla a 90°, luego extiende rodilla suavemente y vuelve.
- **2×10–12.**



Peso muerto Unilateral

- Con peso ligero.
- Baja en 3–4 segundos manteniendo columna neutra y sube en 1–2 segundos.
- **3×6–8.**

