

1. 10 MIN Liberación Miofascial

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

Movilidad y Estiramientos Dinámicos

Movilización de Cadera

- En posición de zancada, apoya las manos en el suelo y lleva la rodilla delantera hacia el codo del mismo lado, abriendo la cadera.



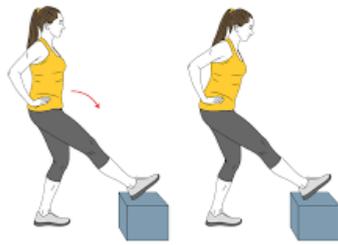
Estiramiento del Piramidal

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



Estiramiento de Isquiotibiales y Poplíteo:

- Desde la posición de pie o de rodillas, apoya el talón en un banco o escalón y flexiona ligeramente la cadera hacia adelante.



Estiramiento de la Fascia Plantar:

- De pie, apoya los dedos del pie contra la pared, mantén el talón en el suelo y presiona suavemente hacia adelante.



Estiramiento del Piramidal de Pie:

- Coloca el tobillo de una pierna sobre la rodilla contraria, formando un ángulo de 90° con la pierna levantada. Flexiona la pierna de apoyo, manteniendo el equilibrio y empujando suavemente la rodilla hacia abajo.



Estiramiento de Poplíteo con goma:

- Acuéstate boca arriba, pasa una toalla o banda alrededor del pie y estira la pierna hacia el techo. Mantén la rodilla ligeramente flexionada para enfocarte en el poplíteo.



Postura del Niño (Yoga):

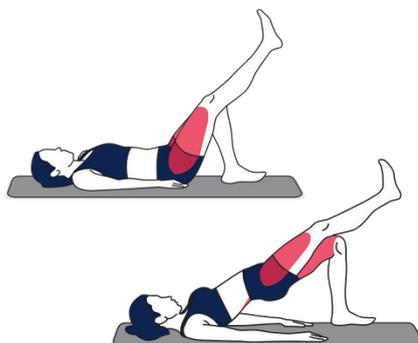
- Siéntate sobre los talones, lleva el torso hacia adelante y estira los brazos al frente. Mantén la posición para relajar la zona lumbar y el piramidal.



2. Ejercicios de Fortalecimiento

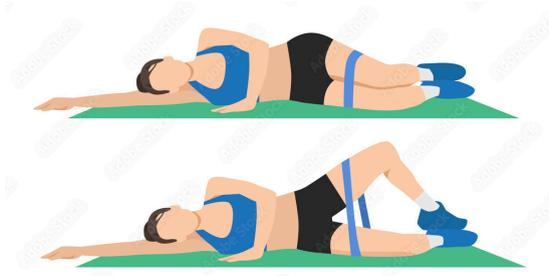
Puente de Glúteos con Elevación de Pierna:

- Acuéstate boca arriba, flexiona las rodillas y eleva la cadera apretando los glúteos. Levanta una pierna manteniendo la cadera estable.



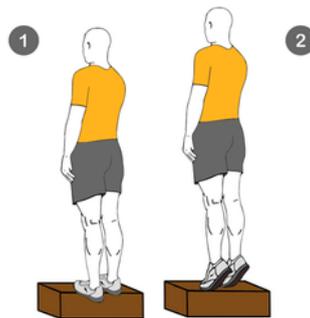
Clamshell:

- Acostado de lado, flexiona las rodillas y abre la pierna superior sin rotar la cadera. Puedes usar una banda elástica para mayor resistencia.



Excéntricos de Gemelos:

- De pie sobre un escalón, eleva los talones y descende lentamente hasta sentir el estiramiento.



Sentadilla Búlgara:

- Con un pie apoyado en un banco o escalón detrás de ti, realiza una sentadilla con la pierna delantera. Este ejercicio fortalece glúteos y cuádriceps, aliviando la tensión en el piramidal.



Plancha con Elevación de Pierna:

- En posición de plancha, eleva una pierna hacia atrás sin arquear la espalda, activando glúteos y piramidal. Alterna entre ambas piernas.



Subida bancos

- Sube a un banco o escalón con una pierna, controlando la subida y la bajada.

