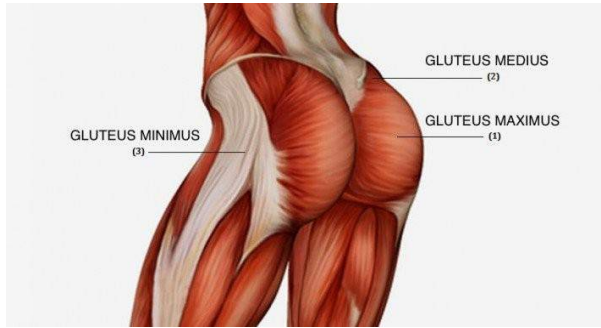


- Conectar la Pelvis con la Columna -

Los Glúteos



1

Los Glúteos

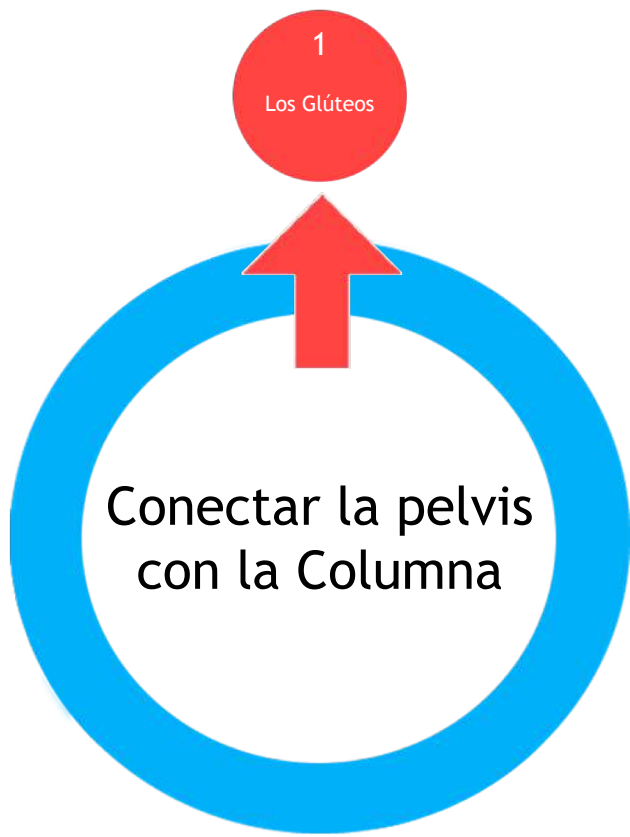
Conectar la pelvis
con la Columna

2

Los Rot. Externos
de la Cadera



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Características y Funciones de los mm. Glúteos
- ✓ Problemas asociados
- ✓ Pelotas indicadas
- ✓ Trabajar los glúteos: Práctica

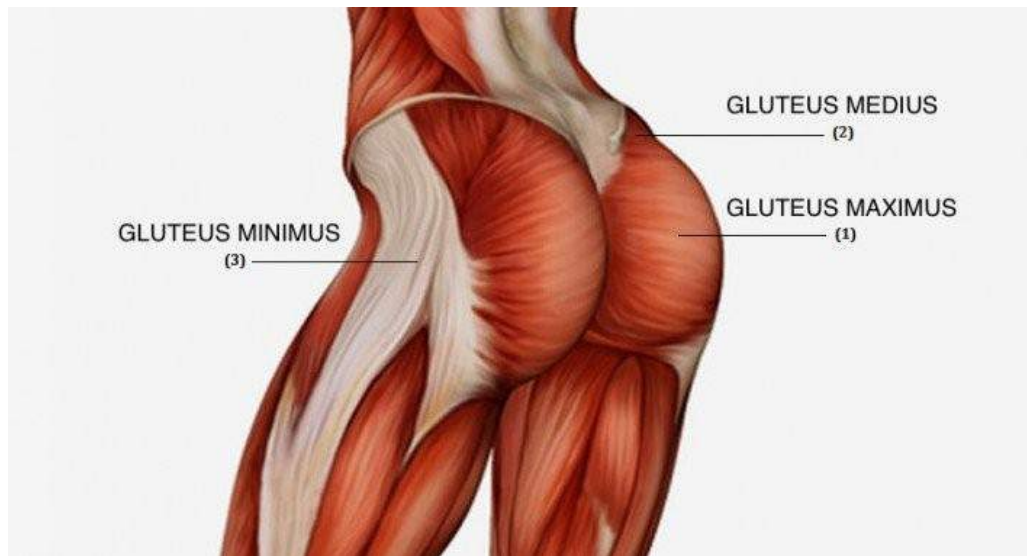


Características de los mm. Glúteos

- ✓ Son los mm. que conectan la pelvis con la columna y las piernas, son una llave del cuerpo
- ✓ Dan forma a la parte posterior de la pelvis
- ✓ Estabilizan ambos lados de la pelvis
- ✓ Mantienen el fémur estable en la cadera
- ✓ Permiten al fémur ir hacia adelante y hacia atrás
- ✓ Mantienen la columna elevada



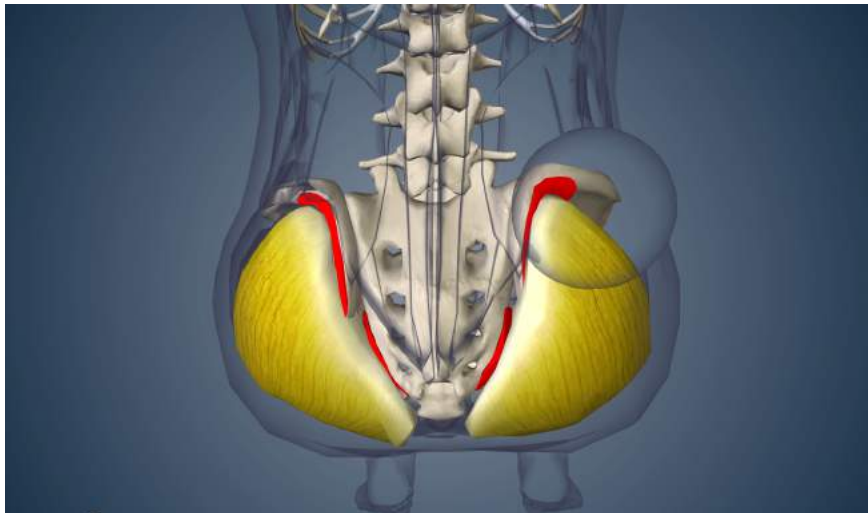
Músculos Glúteos



Músculos Glúteos

✓ Glúteos:

Mayor

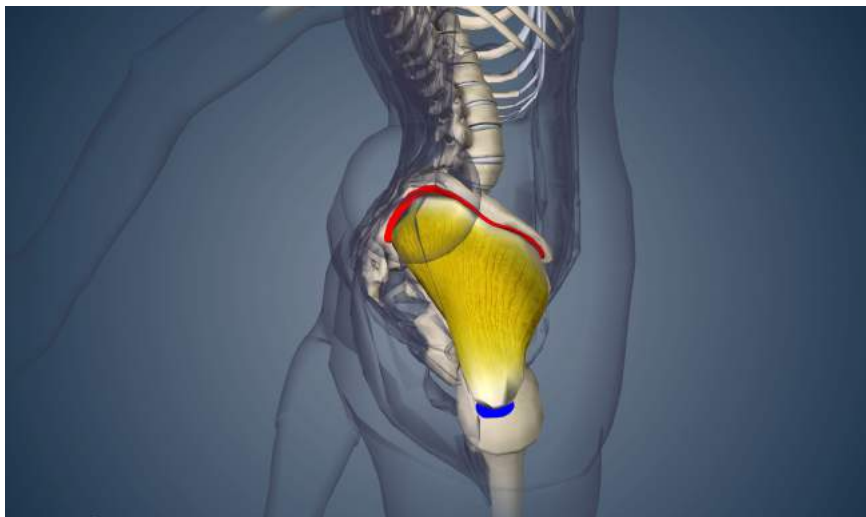


Músculos Glúteos

✓ Glúteos:

Mayor

Mediano



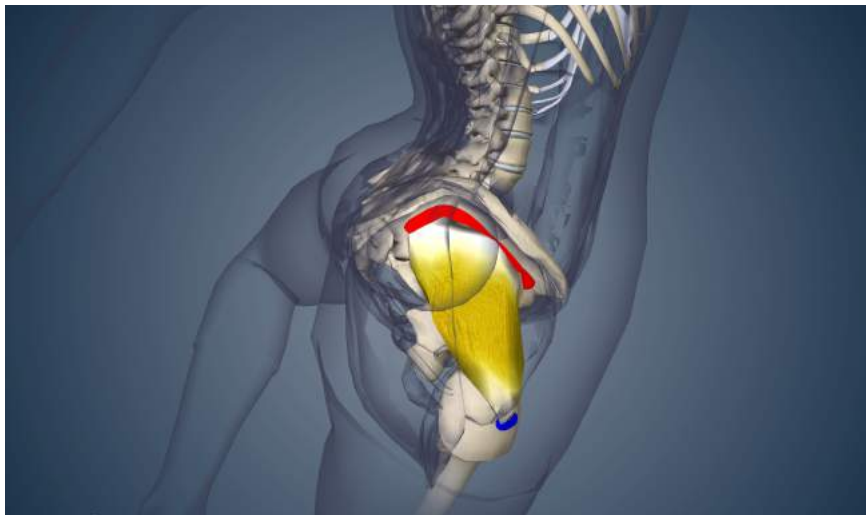
Músculos Glúteos

✓ Glúteos:

Mayor

Mediano

Menor



Problemas asociados

- ✓ Fijan el fémur a la cadera y hay déficit de movilidad
- ✓ Desalinean la pelvis cuando están acortados unilateralmente
- ✓ Traccionan de la columna hacia abajo
- ✓ Cortan la circulación en las piernas
- ✓ Futuras artrosis de cadera
- ✓ Pierden la función los rotadores cadera





Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelotas que vamos a utilizar:



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Trabajar los Glúteos



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!

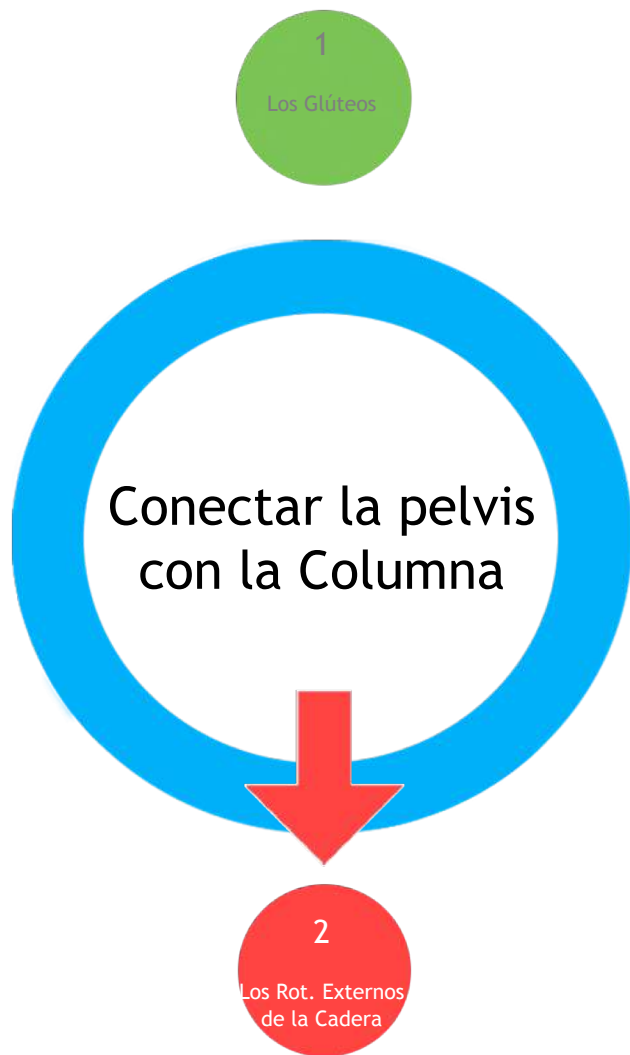


Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Vístete con tu ropa de rodar sobre la pelota
- ✓ Prepara tu botella de agua
- ✓ Tu pelota plata y una pelota negra
- ✓ Y colócate en tu esterilla
- ✓ Vamos a trabajar los glúteos





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com