

- Conectar el Hombro con la Mano -

## La Cintura Escapular:

## Los 3 Amigos y las 5 Articulaciones



1  
La Cintura  
Escapular....

4  
Abrir la Axila

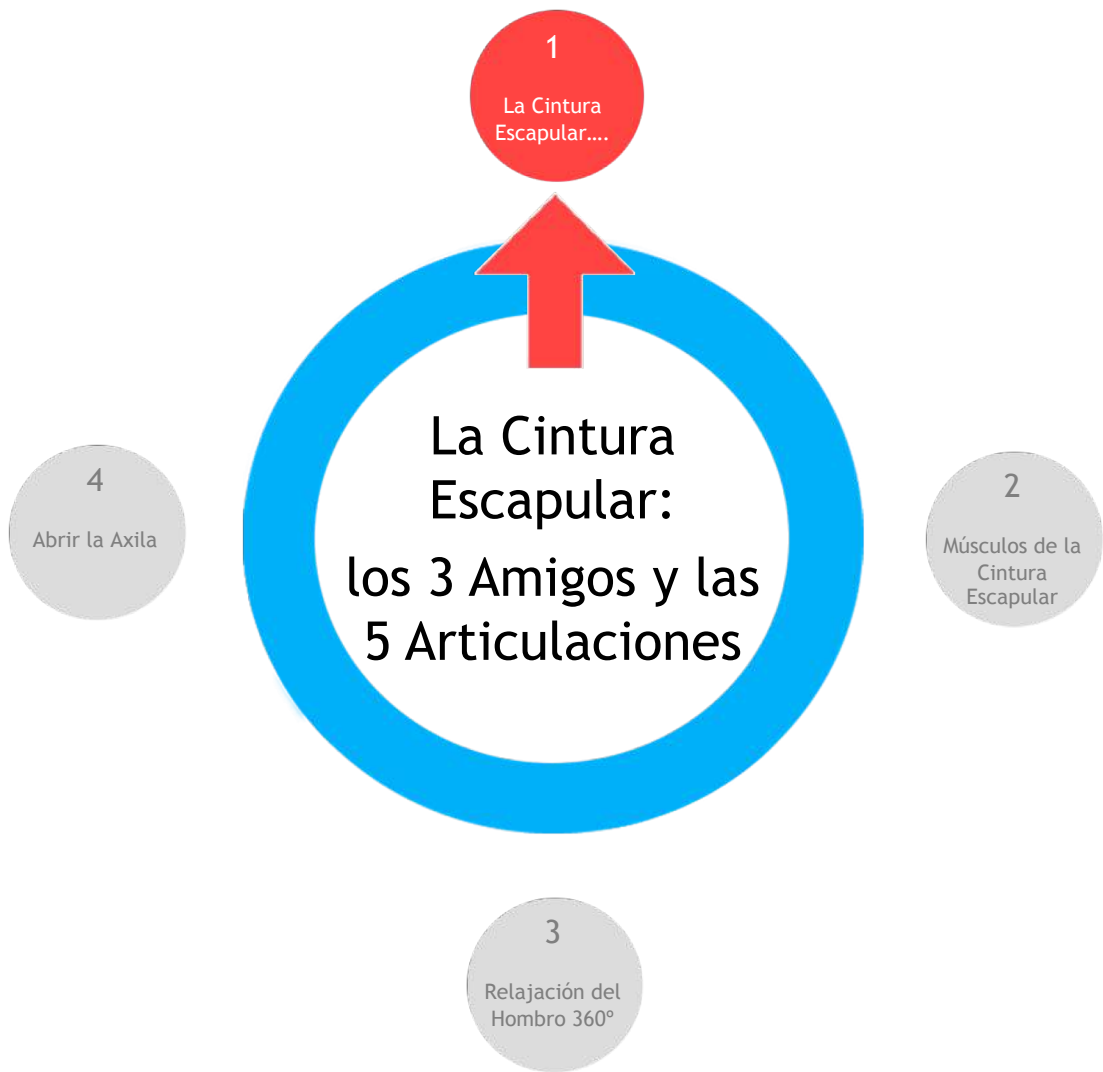
# La Cintura Escapular: los 3 Amigos y las 5 Articulaciones

2  
Músculos de la  
Cintura  
Escapular

3  
Relajación del  
Hombro 360°



Elsa Rebollo  
[elsarebollo.com](http://elsarebollo.com)

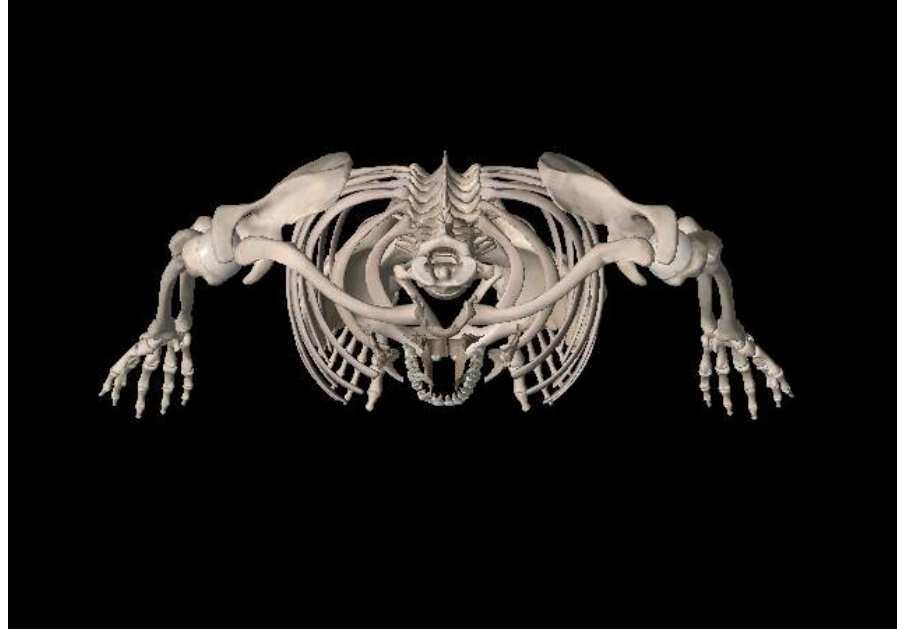


# ¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Qué es la Cintura Escapular...?
- ✓ Los 3 amigos y las 5 articulaciones
- ✓ Importancia de la Cintura escapular
- ✓ ¿Cómo vamos a trabajar en la cintura escapular?

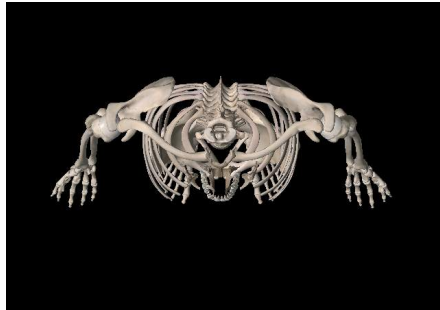


# ¿Qué es “la Cintura Escapular”?



# ¿Qué es “la Cintura Escapular”?

- ✓ En una “cintura” compuesta por “2” huesos y 5 articulaciones, con sus músculos y ligamentos que forman un bloque semirrígido, pero flexible, que permite:



# ¿Qué es “la Cintura Escapular”?

- ✓ La Conexión del tronco con el brazo
- ✓ Compensa los desequilibrios del cuello, el tórax y el cráneo
- ✓ Absorbe los impactos que vienen desde las manos
- ✓ Es la estructura más móvil del cuerpo
- ✓ Permite la movilidad del brazo casi en 360°



# ¿Qué es “la Cintura Escapular”?

✓ Tiene:

. Cara anterior o axilar



# ¿Qué es “la Cintura Escapular”?

✓ Tiene:

- . Cara anterior o axilar
- . Cara lateral o deltoidea



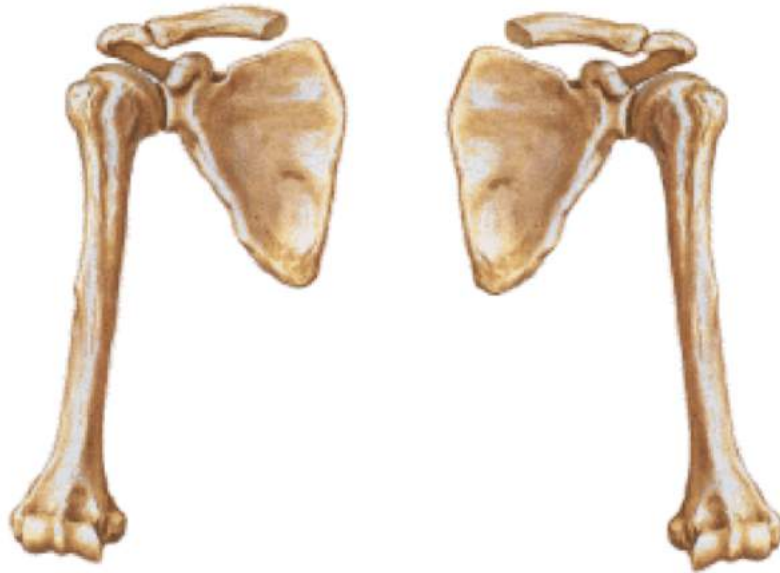
# ¿Qué es “la Cintura Escapular”?

✓ Tiene:

- . Cara anterior o axilar
- . Cara lateral o deltoidea
- . Cara posterior o costal



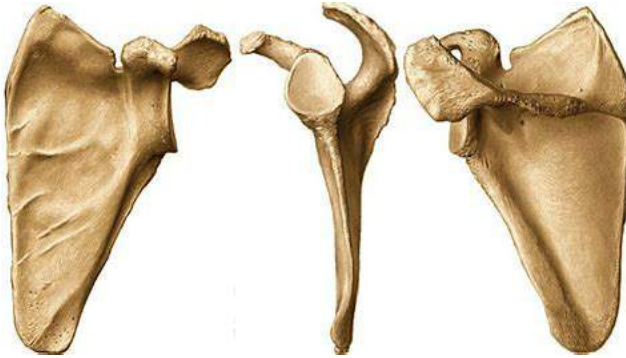
# Los 3 “Amigos”



# Los 3 “Amigos”

✓ 3 Huesos:

. Escápula u omoplato



# Los 3 “Amigos”

✓ 3 Huesos:

. Escápula u omoplato

. Clavícula



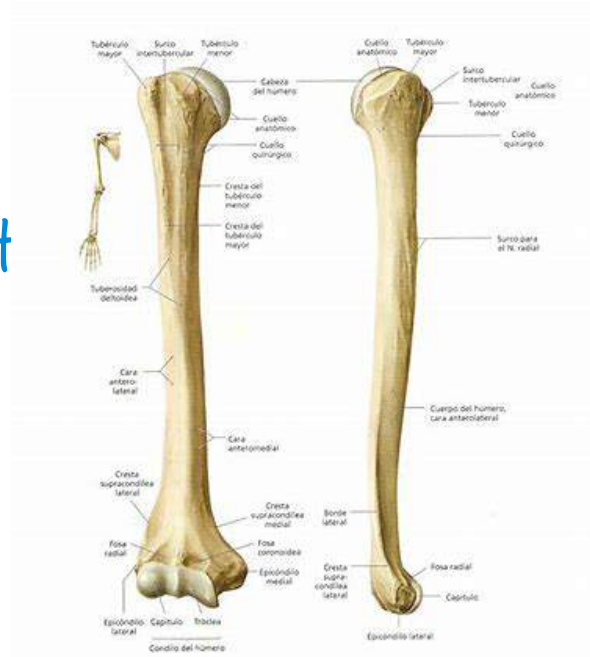
# Los 3 “Amigos”

✓ 3 Huesos:

. Escápula u omoplat

. Clavícula

. Húmero



# La Escapula

## ✓ Cara Anterior:

- . Fosa subescapular
- . Borde vertebral
- . Borde axilar
- . Acromion
- . Apófisis coracoides
- . Art. Escapulo-costal



# La Escapula

## ✓ Cara Lateral:

- . Cavity glenoidea y rodete
- . Cara posterior
- . Cara Anterior
- . Acromion
- . Apófisis coracoides
- . Art. Glenohumeral y subacromial



# La Escapula

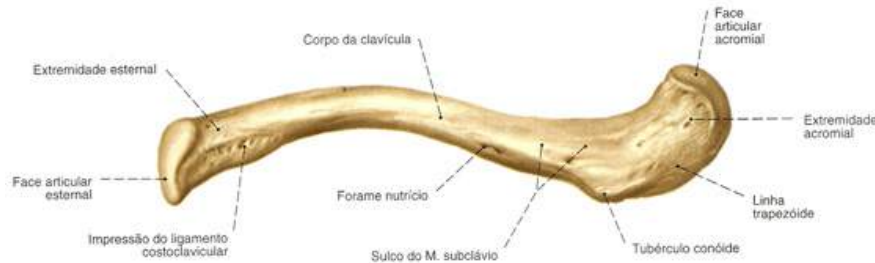
## ✓ Cara Posterior:

- . Espina
- . Sup. Supraespinosa
- . Sup. Infraespinosa
- . Borde vertebral y axilar
- . Acromion
- . Apófisis coracoides
- . Art. Acromioclavicular



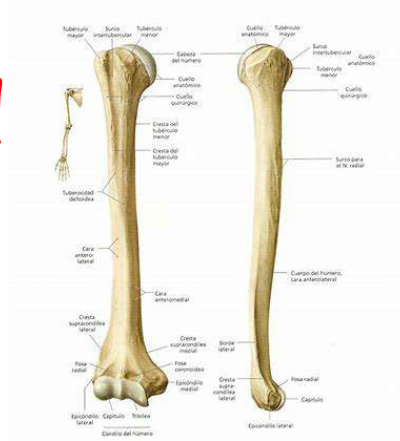
# La Clavícula

- ✓ Es el hueso “clave”
- ✓ Da estabilidad a la cintura escapular
- ✓ Se articula con el esternón y la escápula
- ✓ Es el lugar donde se rompe con frecuencia la cintura escapular

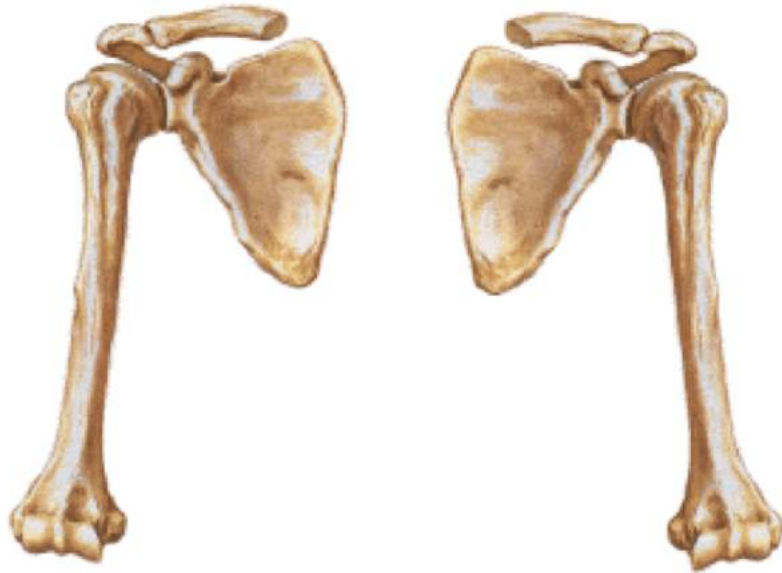


# El Húmero

- ✓ Es un hueso largo
- ✓ Es inestable
- ✓ Se rota con mucha facilidad
- ✓ Su alineación con el tronco es vital para su articulación con el codo



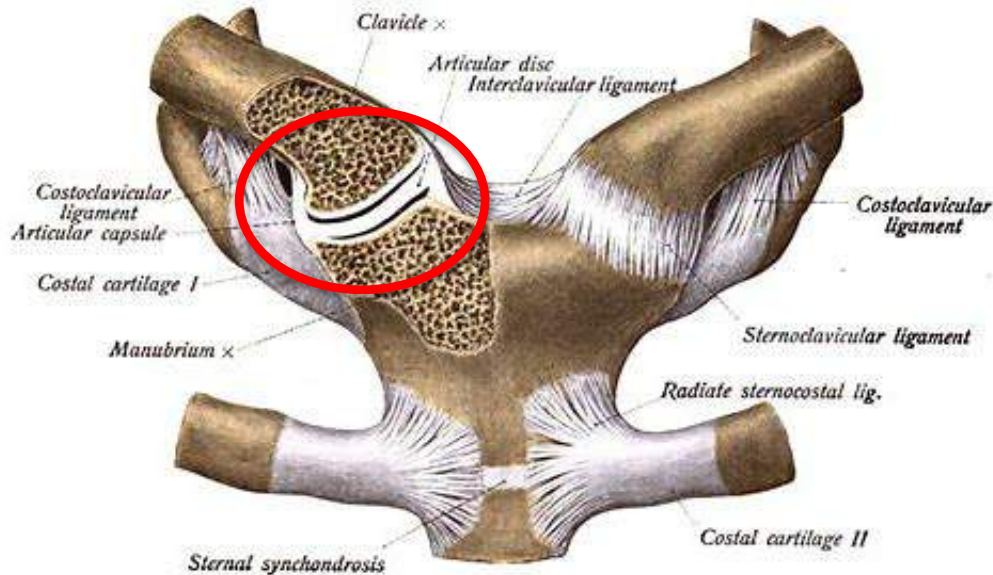
Ya tenemos los 3 amigos...



**Elsa Rebollo**  
elsarebollo.com

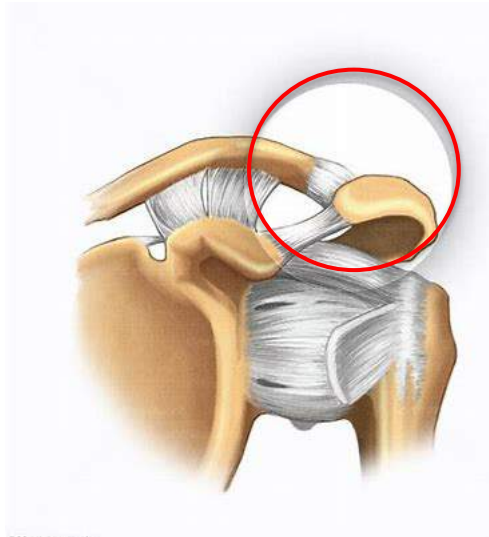
# Las 5 Articulaciones

## ✓ Esterno-clavicular



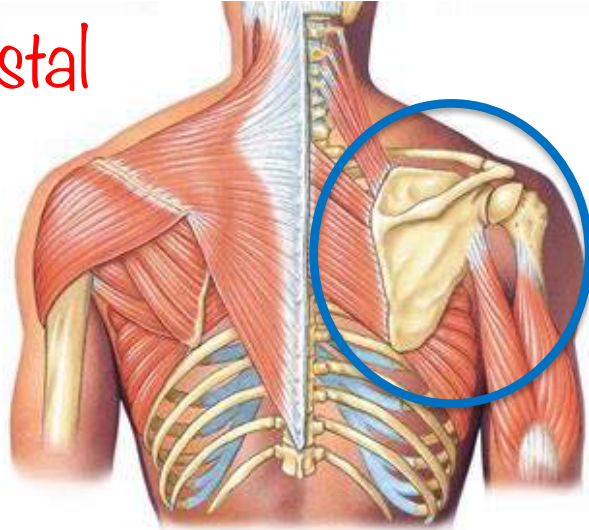
# Las 5 Articulaciones

- ✓ Esterno-clavicular
- ✓ Acromio-clavicular



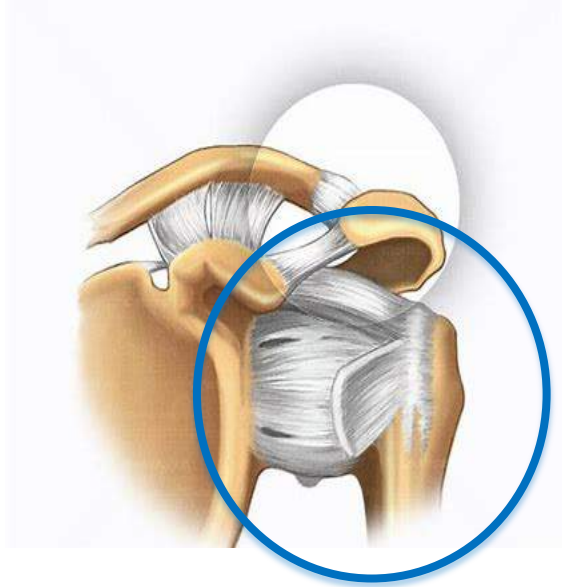
# Las 5 Articulaciones

- ✓ Esterno-clavicular
- ✓ Acromio-clavicular
- ✓ Escapulo-costal



# Las 5 Articulaciones

- ✓ Esterno-clavicular
- ✓ Acromio-clavicular
- ✓ Escapulo-costal
- ✓ Gleno-humeral

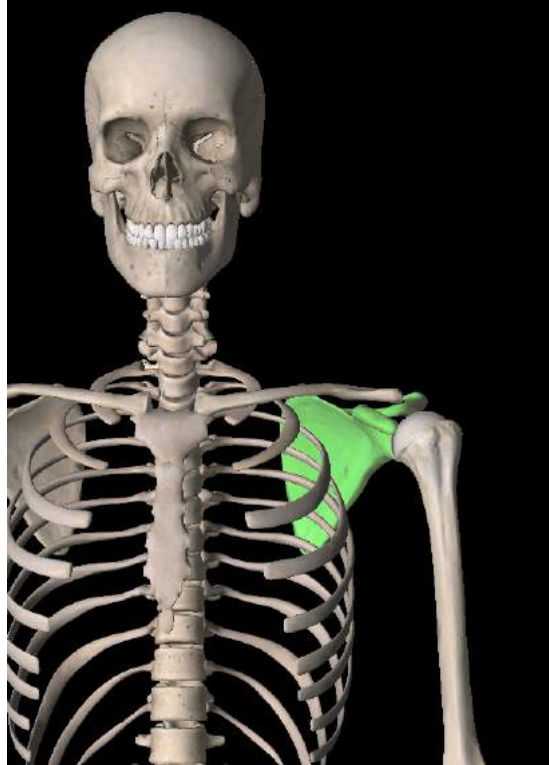


# Las 5 Articulaciones

- ✓ Esterno-clavicular
- ✓ Acromio-clavicular
- ✓ Escapulo-costal
- ✓ Gleno-humeral
- ✓ Sub-acromial/suprahumeral



# Las 5 Articulaciones



Elsa Rebollo  
[elsarebollo.com](http://elsarebollo.com)

# Importancia de la Cintura Escapular

- ✓ Mantiene el equilibrio entre tórax, cuello y cráneo
- ✓ Soporta el peso del cráneo y absorbe impactos de las manos
- ✓ Proporciona toda la movilidad al brazo
- ✓ Funciona en conjunto con la pelvis y la cadera
- ✓ Su salud permite la respiración en el tórax



# Importancia de la Cintura Escapular

## En resumen:

Nuestro objetivo es mantener la máxima alineación de los "3 amigos" y las "5 articulaciones" para que la movilidad del hombro sea máxima y el equilibrio de las estructuras superiores y el brazo con el tórax no se vea afectado

Ya que la columna (con el tórax y abdomen) tienen que estar lo más protegidos posible



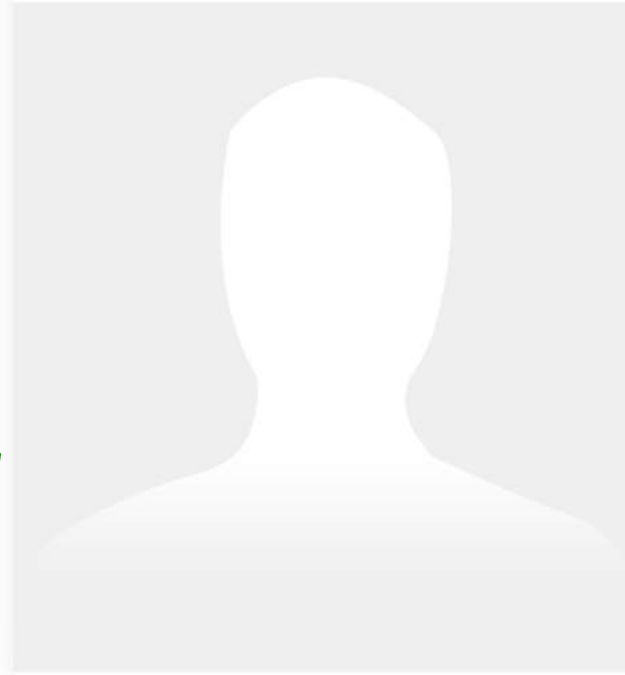
Por lo tanto....

La Cintura pélvica con la pierna

y

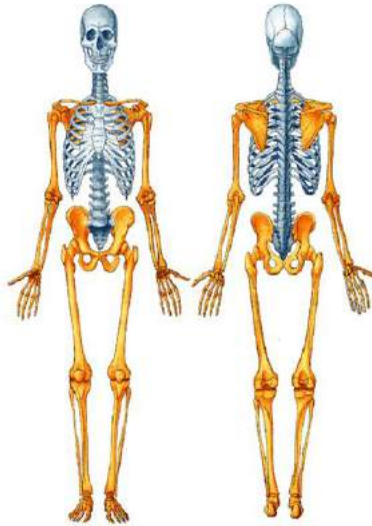
La Cintura escapular con el brazo

Son las zonas del cuerpo diseñadas para absorben y  
compensan la gran mayoría de los impactos del  
cuerpo para proteger la Columna,  
el Árbol de la Vida!!



# Es decir.....

El Esqueleto Apendicular  
protege al  
Esqueleto Axial



# ¿Cómo vamos a trabajar en la Cintura Escapular?

- ✓ Ideal comenzar con la rutina del pectoral mayor
- ✓ Alineamos el humero dentro de la articulación en 360°
- ✓ Abrimos la axila
- ✓ Conectaremos el hombro con la manos



# ¿Cómo vamos a trabajar en la Cintura Escapular?



# Nuestras Herramientas

## ✓ Pelotas



Elsa Rebollo  
[elsarebollo.com](http://elsarebollo.com)

# Nuestras Herramientas

- ✓ Pelotas
- ✓ Rutinas



Elsa Rebollo  
[elsarebollo.com](http://elsarebollo.com)

# Nuestras Herramientas

- ✓ Pelotas
- ✓ Rutinas
- ✓ La Respiración



Elsa Rebollo  
[elsarebollo.com](http://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

# 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



# Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo  
[elsarebollo.com](http://elsarebollo.com)

# ¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Localiza tu cintura escapular
- ✓ Visualiza el siguiente vídeo
- ✓ Localiza cada hueso y articulación
- ✓ Intenta ver si están alineadas, o si sientes dolor, falta de movilidad... etc
- ✓ Siente si están igual en el lado derecho y el izquierdo



# ¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Apunta los resultados
- ✓ Sacar tus conclusiones
- ✓ Si quieres compártelas en el grupo de Facebook para que podamos ver diferentes conexiones





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo  
elsarebollo.com