

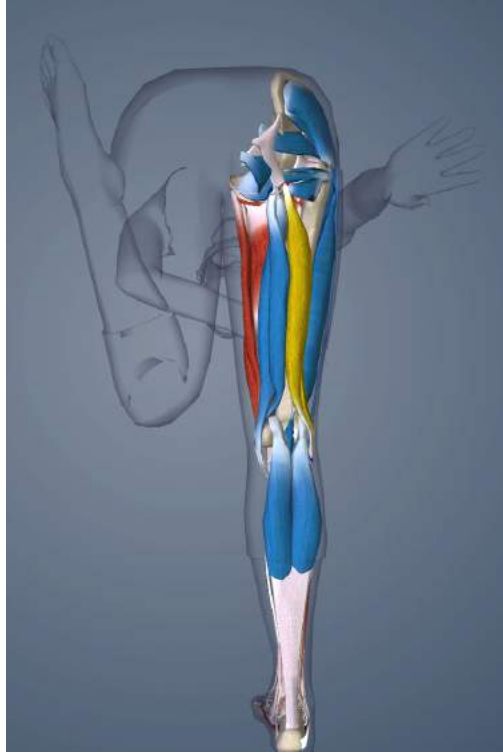
- Alinear la Pierna
desde la Pelvis a los Pies-

Línea Posterior: Los Isquiotibiales





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Características de los mm. isquiotibiales
- ✓ Funciones de los mm. isquiotibiales
- ✓ Problemas asociados
- ✓ Pelotas indicadas
- ✓ Trabajar los isquiotibiales: Práctica



Características de los mm. isquiotibiales

- ✓ Son los mm. de la parte posterior del muslo
- ✓ Se originan en el isquion
- ✓ Se insertan en la tibia
- ✓ Afectan a la cadera y la rodilla
- ✓ Indirectamente afectan a la espalda
- ✓ Elongar los 3 vientres musculares
- ✓ Hay que alinear ambas líneas ext/int



Músculos Isquiotibiales

✓ Línea Posterior del muslo - Isquiotibiales:

Bíceps femoral

Semitendinoso

Semimembranoso



Función de los mm. isquiotibiales

- . Extensores de la cadera

- . Flexores y rotadores externos de la pierna y la rodilla



Problemas asociados



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Problemas asociados

- ✓ Rigidez isquiotibiales
- ✓ Problemas cadera
- ✓ Problemas rodilla (rot. interna o externa)
- ✓ Dolores lumbares
- ✓ Ciáticas o pseudociáticas
- ✓ Falta alineamiento 3 art. pierna
- ✓ Arcos pie caídos (semit./semimemb.)





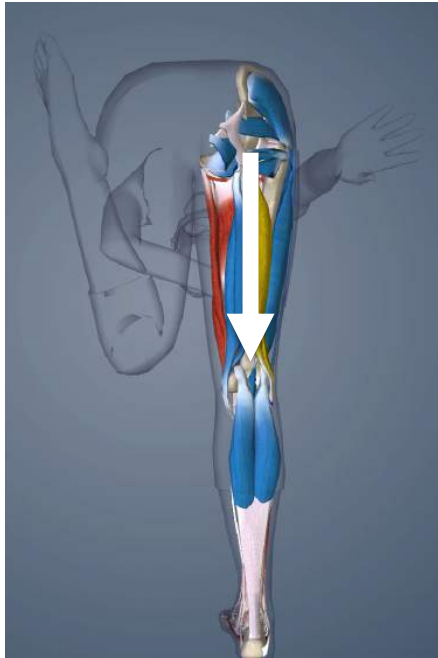
Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelotas que vamos a utilizar:



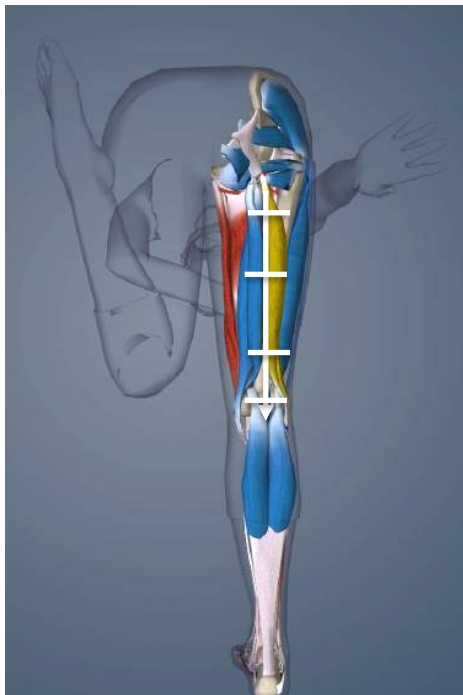
Rutinas de los isquiotibiales

- ✓ 1. Bajar por el centro de los isquiotibiales



Rutinas de los isquiotibiales

✓ 2. Trabajar la línea interna y externa



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!

- ✓ Como ya tenemos todo preparado...
- ✓ Vamos a hacer 2 rutinas de los isquiotibiales
- ✓ No te olvides hacer los 2 lados!!!





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com