

- Alinear la Pierna
desde la Pelvis a los Pies -

Línea Anterior: Los Cuádriceps





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

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



Características de los mm. cuádriceps

- ✓ Son los mm. de la parte anterior del muslo
- ✓ Se originan en la parte anterior de la pelvis
- ✓ Se insertan en la rodilla
- ✓ Afectan a la pelvis y la rodilla
- ✓ Indirectamente al abdomen, tórax y cráneo
- ✓ Elongar los 4 vientres musculares
- ✓ Hay que alinear líneas central, externa e interna



Músculos Cuádriceps

✓ Línea Anterior del muslo

Recto Anterior

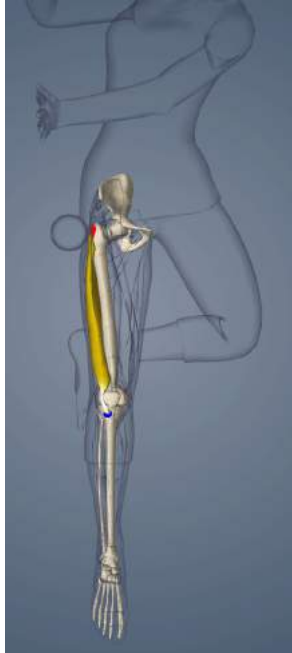


Músculos Cuádriceps

✓ Línea Anterior del muslo

Recto Anterior

Vasto Lateral



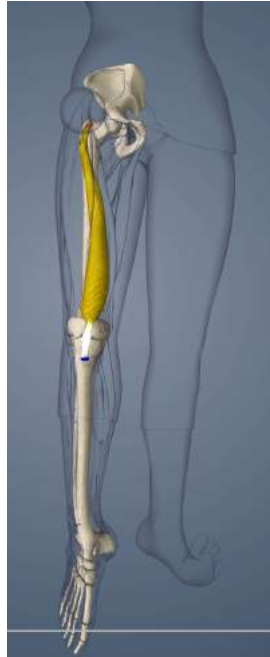
Músculos Cuádriceps

✓ Línea Anterior del muslo

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial



Músculos Cuádriceps

✓ Línea Anterior del muslo

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial

Vasto Intermedio



Músculos Cuádriceps

✓ Línea Anterior del muslo

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial

Vasto Intermedio

✓ Accesorio:

Sartorio



Músculos Cuádriceps

✓ Línea Anterior del muslo

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial

Vasto Intermedio

✓ Accesorio:

Sartorio



Funciones de los mm. Cuádriceps

- . Flexor de la cadera (recto femoral)
- . Extensores de la rodilla
- . Aportan estabilidad a la rodilla
- . Impiden que se bloquee la rótula y cápsula articular en la extensión



Problemas asociados

- ✓ Rigidez cuádriceps
- ✓ Problemas cadera
- ✓ Problemas rodilla (rot. interna o externa)
- ✓ Translación de la rótula
- ✓ Desalineaciones pelvis
- ✓ Traccionan tórax y cuello hacia abajo
- ✓ Limitan el movimiento de respiración





Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelotas que vamos a utilizar:



Rutinas de los Cuádriceps

- ✓ 1. Bajar por el centro de los cuádriceps



Rutinas de los Cuádriceps

✓ 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 cuádriceps
- ✓ No te olvides hacer los 2 lados!!!





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com