

- Alinear la Pierna
desde la Pelvis a los Pies -

Línea Interna: Los Aductores





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

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



Características de los mm. Aductores

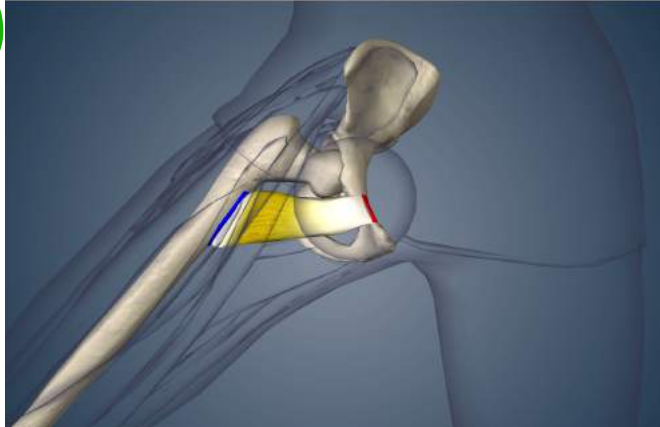
- ✓ Son los mm. de la parte interna del muslo
- ✓ Se originan en la rama púbica de la pelvis
- ✓ Se insertan a lo largo del fémur (excepto grácil)
- ✓ Afectan a la cadera (excepto grácil, tb rodilla)
- ✓ Indirectamente a toda la línea interna del cuerpo
- ✓ Vamos a elongar la línea interna del muslo



Músculos Aductores

✓ Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo (capa superficial)

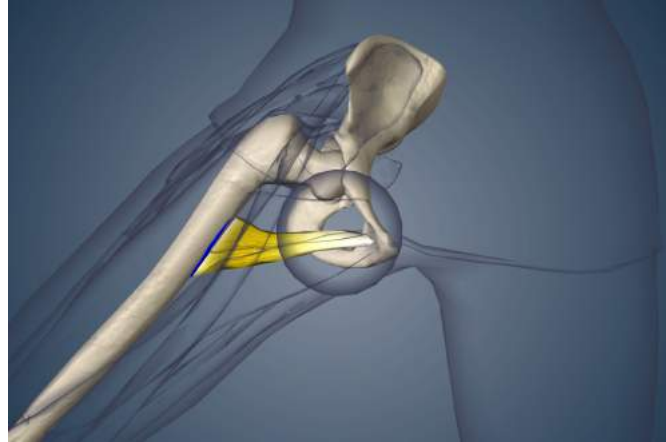


Músculos Aductores

✓ Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo (capa superficial)

Aductor corto (media)



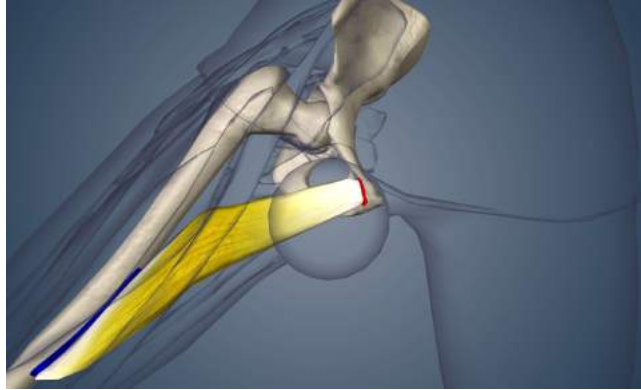
Músculos Aductores

✓ Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo (capa superficial)

Aductor corto (media)

Aductor largo (superficial)



Músculos Aductores

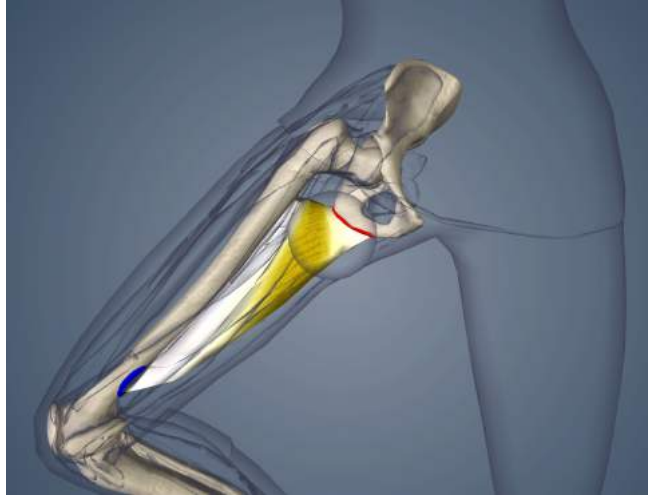
✓ Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo (capa superficial)

Aductor corto (media)

Aductor largo (superficial)

Aductor mayor (profundo)



Músculos Aductores

✓ Línea Interna del muslo - Aductores

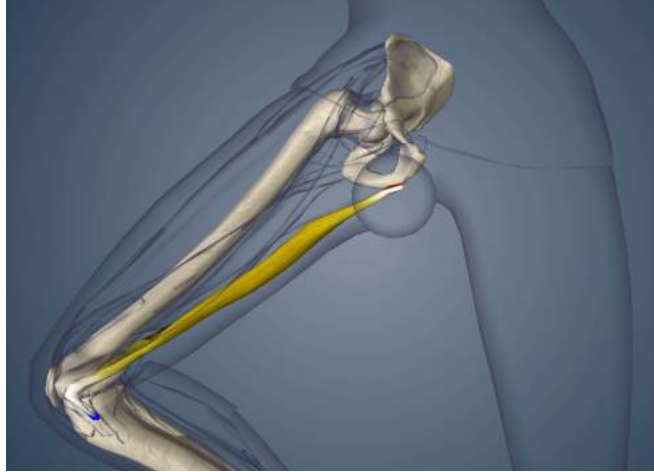
Pectíneo (capa superficial)

Aductor corto (media)

Aductor largo (superficial)

Aductor mayor (profundo)

Grácil (superficial)



Músculos Aductores

✓ Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo (capa superficial)

Aductor corto (media)

Aductor largo (superficial)

Aductor mayor (profundo)

Grácil (superficial)



Funciones de los mm. Aductores

- . Llevan la pierna (desde la cadera) al centro del cuerpo
- . Ayuda en la flexión de la rodilla (grácil)
- . Dan estabilidad a la pierna, la mantienen recta
- . Suben los arcos int. del pie
- . Dan estabilidad a la línea central del cuerpo
- . Ayudan a los abdominales y espinales



Problemas asociados

- ✓ Rigidez/acortamientos aductores
- ✓ Dificultad para cerrar las piernas
- ✓ Problemas lumbares
- ✓ Bloquea los abdominales y respiración
- ✓ Problemas circulatorios en las piernas
- ✓ Pies planos
- ✓ Línea del cuerpo adelante y abajo





Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelota que vamos a utilizar:



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Rutina de los mm. Aductores

✓ Bajar por el centro de los aductores



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





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com