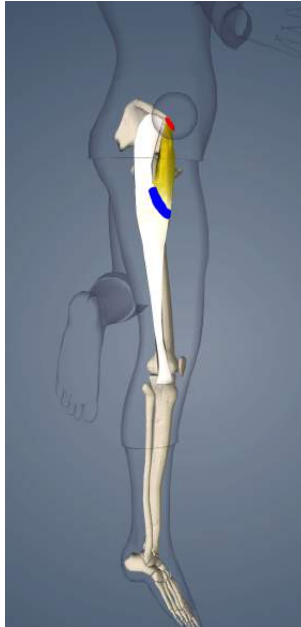


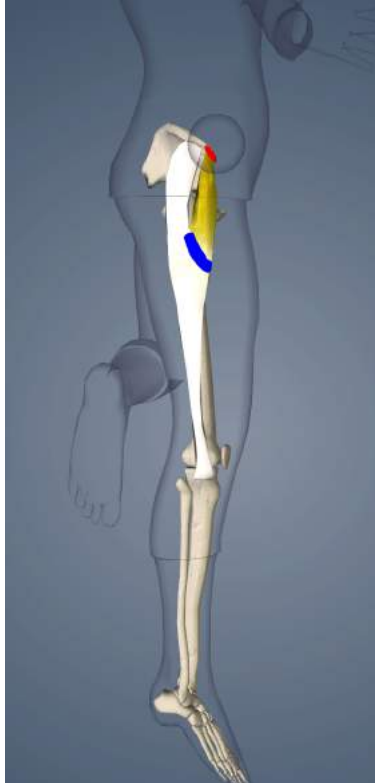
- Alinear la Pierna
desde la Pelvis a los Pies -

Línea Externa: Banda Iliotibial





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Características de los mm. de la línea externa
- ✓ Funciones estos músculos
- ✓ Problemas asociados
- ✓ Pelotas indicadas
- ✓ Trabajar la banda iliotibial: Práctica



Características de los mm. Línea externa

- ✓ Son los mm. de la parte externa del muslo
- ✓ Se originan en la parte externa de la pelvis
- ✓ Se insertan a lo largo del fémur
- ✓ Liberan la cadera
- ✓ Dan longitud a toda la pierna
- ✓ Al trabajar esta línea estás afectando a la línea anterior y posterior de la pierna



Músculos Línea Externa

✓ Línea Externa del muslo

Rotadores externos de la cadera

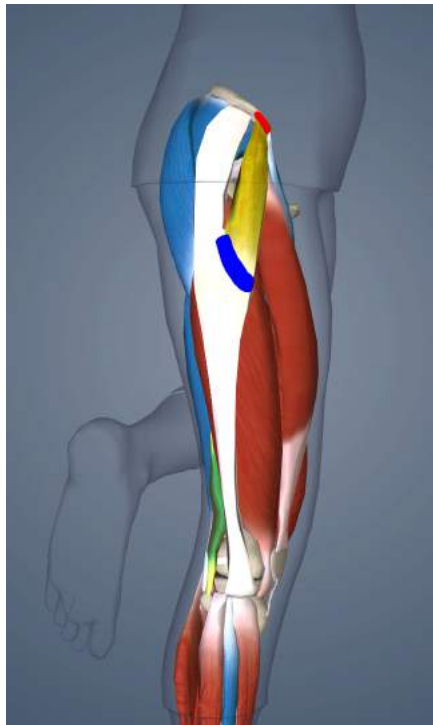
Glúteos (mediano y menor)

Vasto Lateral - Cuádriceps

Bíceps Femoral - Isquiotibiales

Tensor de la fascia lata

Banda iliotibial



Funciones de los mm. Línea Externa

- . Son un conjunto de mm. que pertenecen a varios grupos musculares con sus funciones
- . Dan fuerza y estabilidad al cuerpo
- . Conectan las cadenas post/anteriores muslo
- . Estabilizan la pelvis y rodilla
- . Al trabajar estos músculos sobre todo damos longitud a la pierna y liberamos la cadera



Problemas asociados

- ✓ Rigidez/acortamientos de estos mm
- ✓ Artrosis de cadera
- ✓ Limitación movilidad de la cadera
- ✓ Síndrome de la banda iliotibial
- ✓ Rotación/bloqueo de la cadera
- ✓ Dolor parte externa de la rodilla
- ✓ Traslación externa de la rótula





Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelotas que vamos a utilizar:

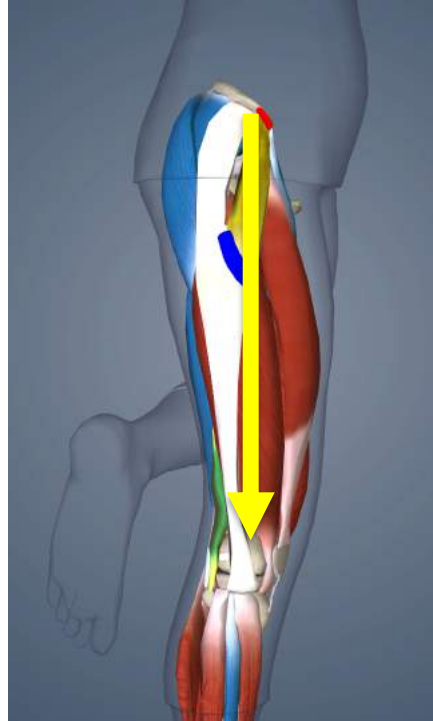


ó



Trabajar la Línea Lateral

✓ Bajar por la línea lateral



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...!

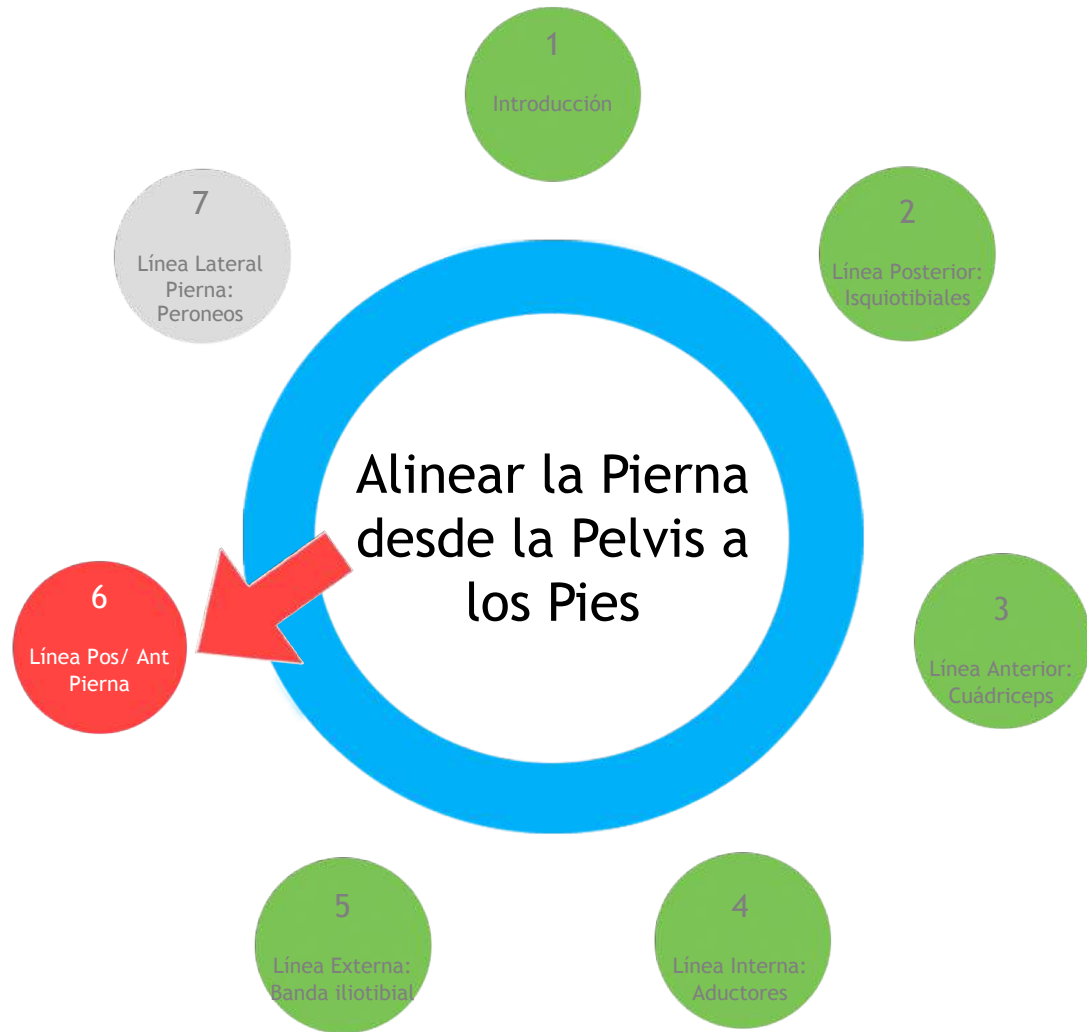


Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Como ya tenemos todo preparado...
- ✓ Vamos a hacer la rutina de la línea lateral
- ✓ No te olvides hacer los 2 lados!!!





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com