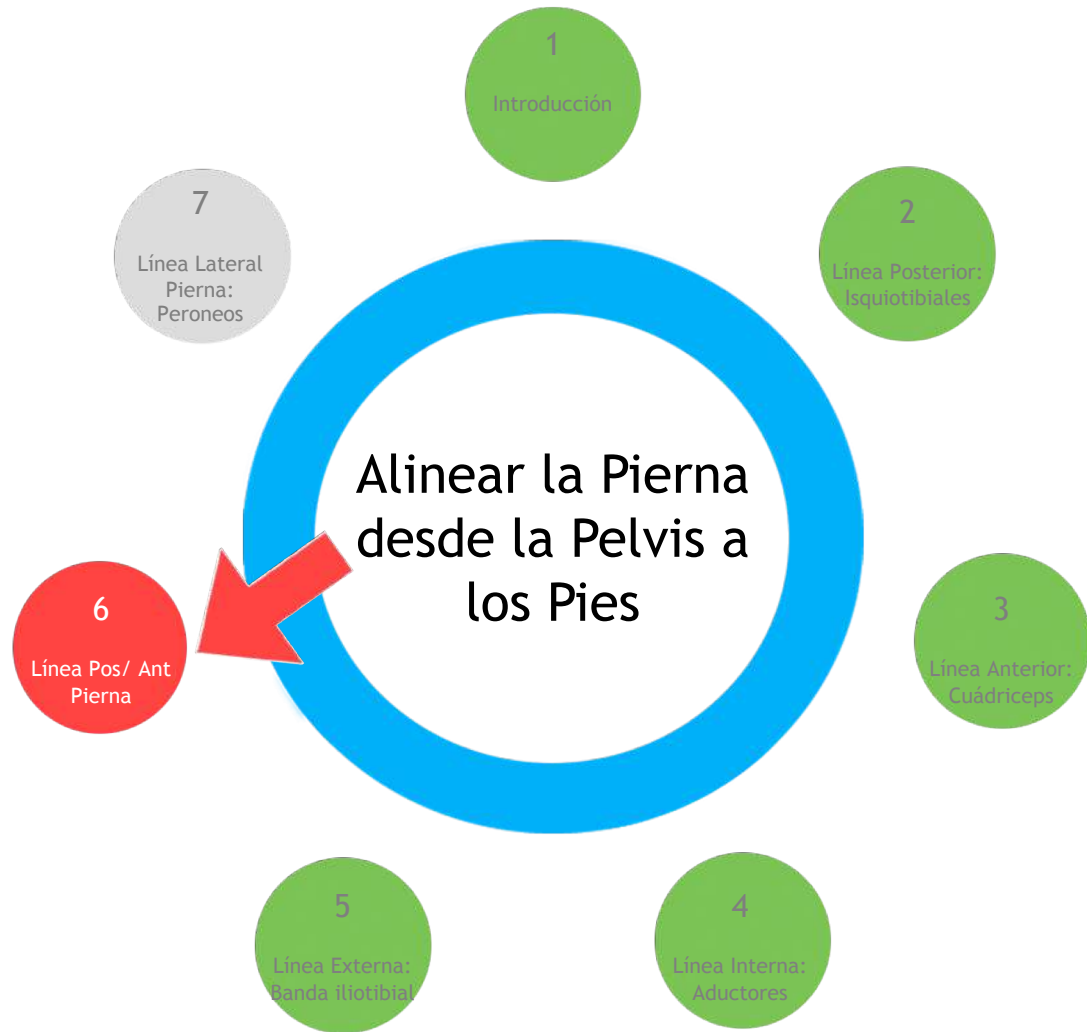


- Alinear la Pierna
desde la Pelvis a los Pies -

La Pierna: Posterior / Anterior





¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Características y Funciones de los mm. de la pierna
- ✓ Problemas asociados
- ✓ Pelotas indicadas
- ✓ Trabajar la pierna: Práctica



Características mm. compartimento posterior

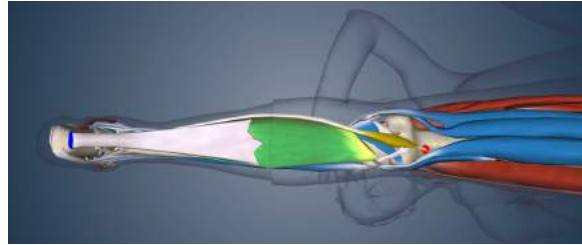
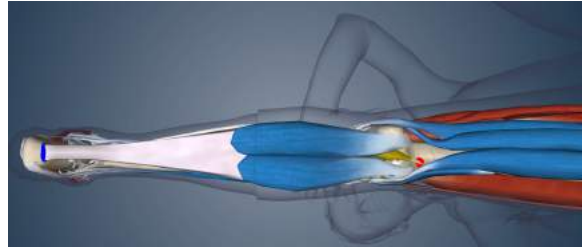
- ✓ Son los mm. de la parte post tibia y peroné
- ✓ Se originan en la parte post de la rodilla
- ✓ Van discurriendo hacia abajo
- ✓ Algunos se insertan en los pies
- ✓ Son extensores del pie (andar “de puntillas”)
- ✓ Son flexores de los dedos
- ✓ Conectan la rodilla, el tobillo y el pie



Músculos Pierna

✓ Compartimento posterior

Triceps sural (gemelos y sóleo)



Músculos Pierna

✓ Compartimento posterior

Triceps sural (gemelos y sóleo)

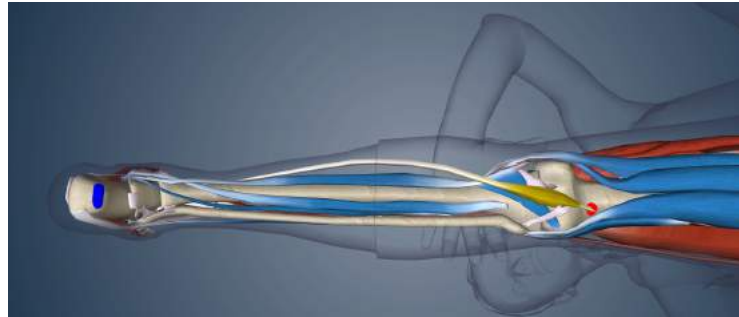
Plantar

Poplíteo

Tibial posterior

Flexor de los dedos

Flexor del 1º dedo



Características mm. compartimento anterior

- ✓ Son los mm. de la parte anterior tibia y peroné
- ✓ Se originan en la parte externa de la tibia
- ✓ Tapizan el espacio entre la tibia y el peroné
- ✓ Se insertan en el dorso del pie
- ✓ Son flexores del pie (suben la punta del pie)
- ✓ Son extensores de los dedos
- ✓ Junto con los posteriores y laterales dan equilibrio en la bipedestación a la rodilla y tobillo



Músculos Pierna

✓ Compartimento anterior

Tibial anterior



Músculos Pierna

✓ Compartimento anterior

Tibial anterior

Extensor largo de los dedos



Músculos Pierna

✓ Compartimento anterior

Tibial anterior

Extensor largo de los dedos

Extensor del 1º dedo



Músculos Pierna

✓ Compartimento anterior

Tibial anterior

Extensor largo de los dedos

Extensor del 1º dedo



Problemas asociados

- ✓ Falta alineación rodilla – pie
- ✓ Dolores rodilla
- ✓ Desalineaciones tobillo, esguinces
- ✓ Problemas circulatorios
- ✓ Síndromes compartimentales
- ✓ Dedos garra, martillo
- ✓ Hallux valgus y patologías del pie



Pelotas que vamos a utilizar:



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Trabajar la Pierna

- ✓ Alinear adelante y atrás



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...!

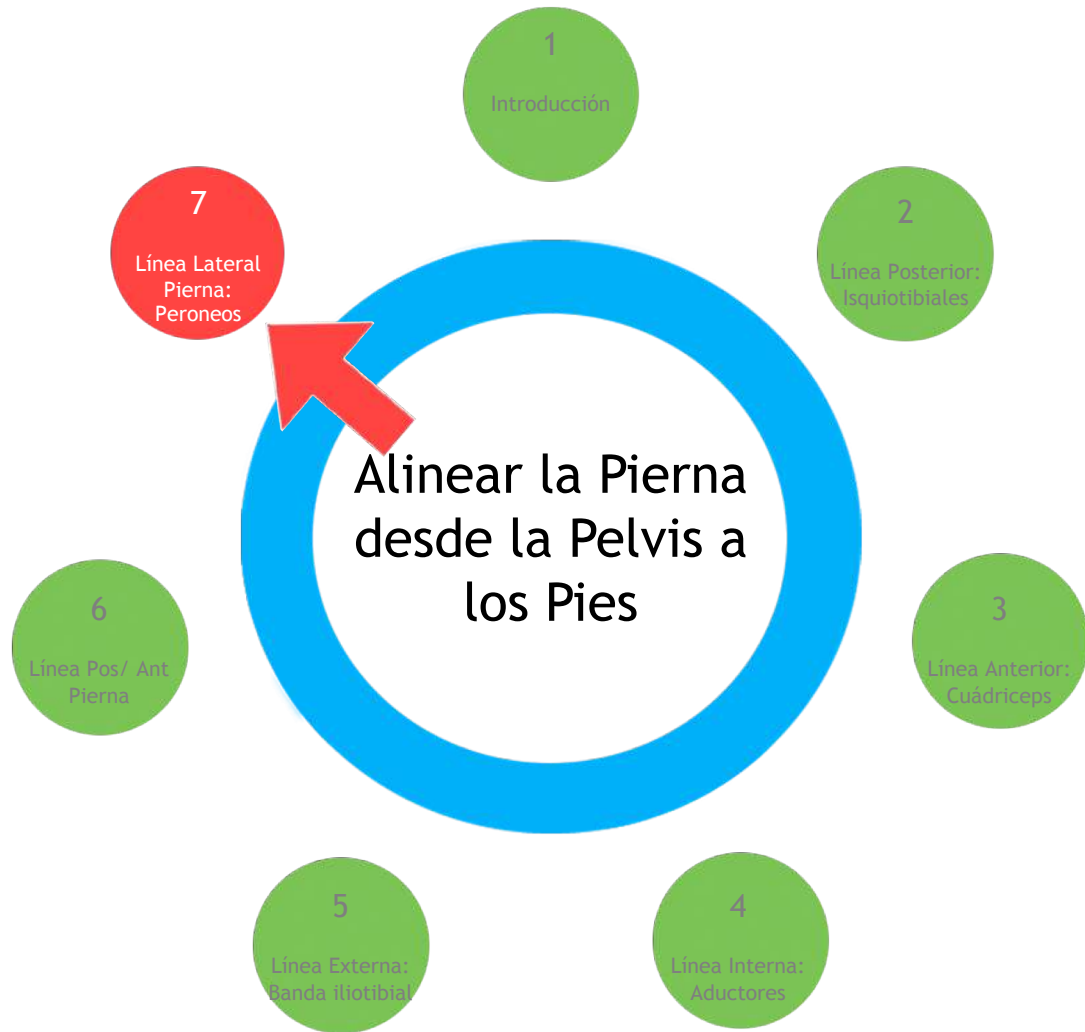


Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Como ya tenemos todo preparado...
- ✓ Vamos a trabajar la pierna
- ✓ No te olvides hacer los 2 lados!!!





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com