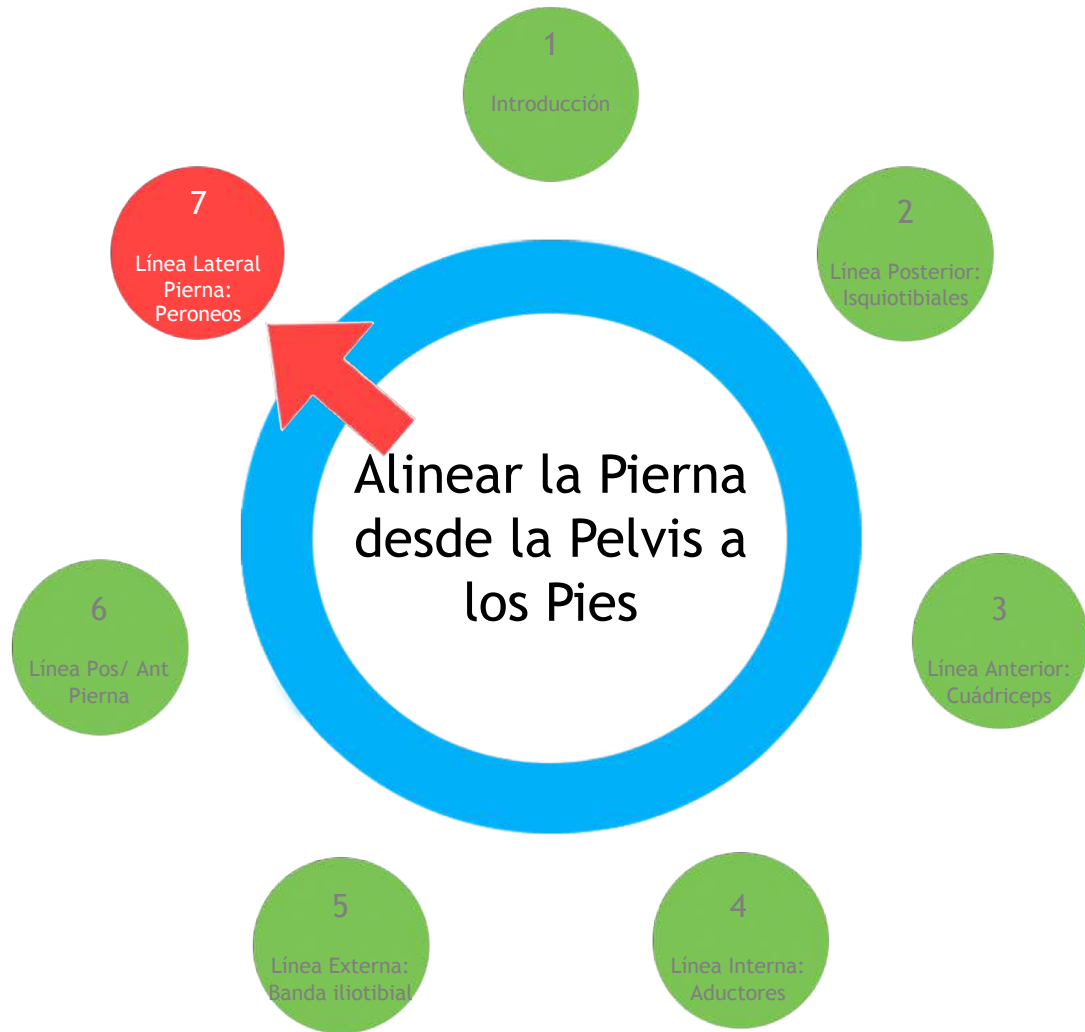


- Alinear la Pierna
desde la Pelvis a los Pies -

La Pierna: Línea lateral Peroneos





¿Qué vas a descubrir?

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



Características de los mm. Peroneos

- ✓ Son los mm. de la parte anterolateral de la pierna
- ✓ Se originan en el peroné
- ✓ Discurren hacia abajo y cruzan por detrás del maléolo hasta el 1º metatarso del pie
- ✓ Dan estabilidad a los arcos int y externo del pie
- ✓ Abductores del pie
- ✓ Dan estabilidad lateral pierna y fuerza de pisada



Músculos Peroneos

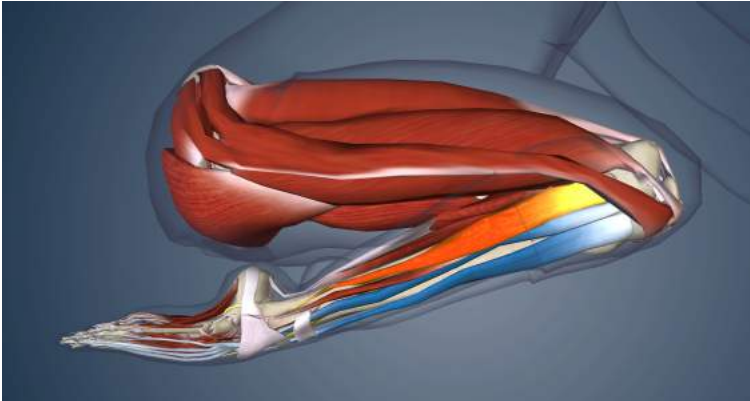


Músculos Peroneos

✓ Compartimento lateral

Peroneo largo

Peroneo corto



Problemas asociados

- ✓ Falta fuerza en las líneas laterales del pie
- ✓ Inestabilidad tobillo (facilidad esguinces)
- ✓ Arcos caídos (internos)
- ✓ Pie cavo o plano
- ✓ Piernas en “paréntesis o valgo”
- ✓ Incapacidad para impulsar zancada





Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelotas que vamos a utilizar:



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Trabajar la línea lateral de la Pierna



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



Alinear la Pierna desde la Pelvis a los Pies

1

Introducción

2

Línea Posterior:
Isquiotibiales

3

Línea Anterior:
Cuádriceps

4

Línea Interna:
Aductores

5

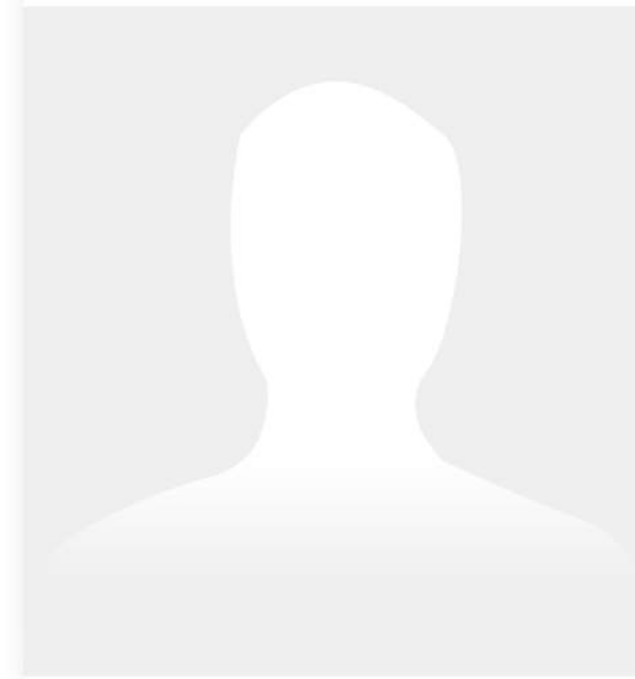
Línea Externa:
Banda iliotibial

6

Línea Pos/ Ant
Pierna

7

Línea Lateral
Pierna:
Peroneos



¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com