

AUTO - EVALUACIÓN MUSCULAR PELVIS

Posición Bipedestación:

(ponte de pie, coloca los bordes externos del pie paralelos y cierra los ojos)

. Siente:

qué músculos (diferencia derecho e izquierdo) están más acortados en ti y refleja si sientes dolor

Y marca con una “x” aquellos músculos pélvicos afectados en ti

1. Músculos del muslo: (4 líneas) posterior, anterior y líneas interna y externa

✓ Línea Posterior:

- Bíceps femoral
- Semitendinoso
- Semimembranoso

✓ Línea Anterior:

- Recto Anterior
- Vasto Lateral
- Vasto Medial
- Vasto Intermedio
- Sartorio
- Tensor fascia lata

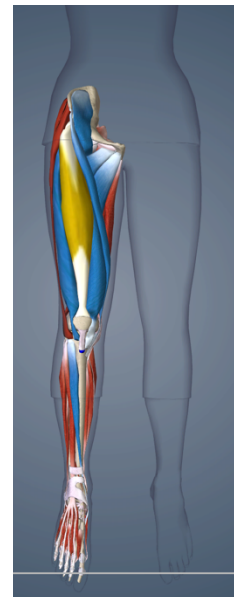
✓ Línea Interna:

- Pectíneo
- Aductor corto
- Aductor largo
- Aductor mayor
- Grácil

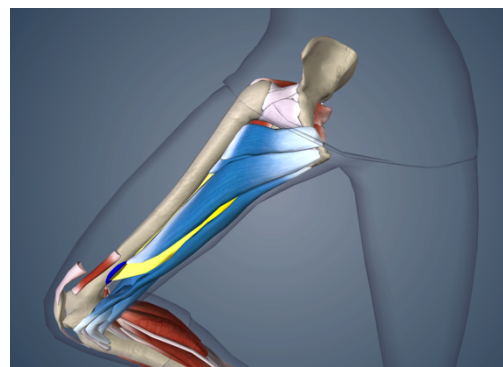
POSTERIOR



ANTERIOR



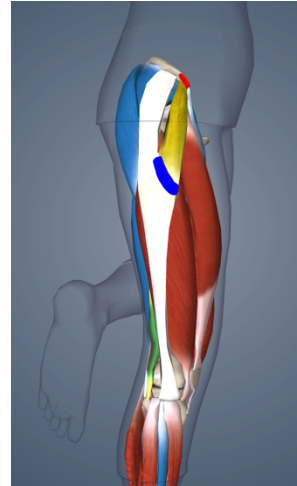
INTERNA



EXTERNA

✓ Línea Externa:

- Rotadores externos de la cadera
- Glúteos
- Vasto Lateral - Cuádriceps
- Bíceps Femoral - Isquiotibiales
- Tensor de la fascia lata
- Banda iliotibial



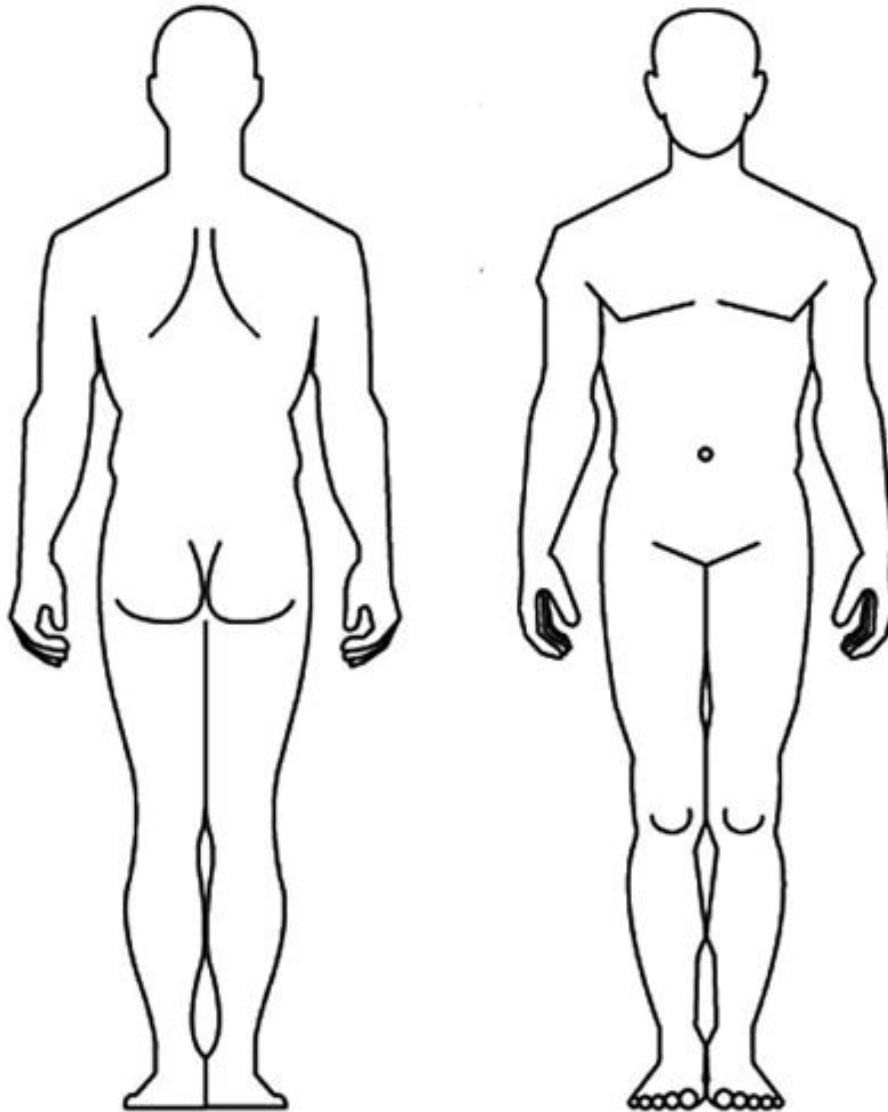
2. Músculos de la espalda

- Glúteos
- Rotadores externos de la cadera
- Dorsal ancho
- Cuadrado lumbar
- Iliocostal
- Longísimo
- Multifido

3. Músculos del abdomen:

- Recto anterior
- Transverso abdominal
- Oblicuo interno
- Oblicuo externo
- Psoas mayor
- Psoas iliaco

. Apunta los resultados en forma de esquema en este modelo:



Cuando termines, intenta ver qué te sugieren los resultados y si coinciden con la valoración ósea de la pelvis

ESCRIBE TUS CONCLUSIONES:
