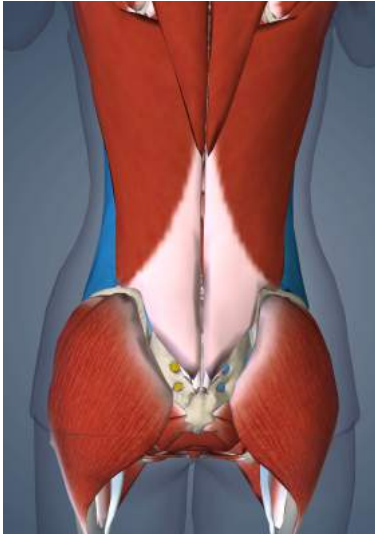
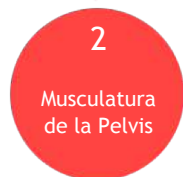


- Conectar la Pelvis con los Pies-
Musculatura de la Pelvis





¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Por qué estudiamos los músculos que influyen en la pelvis?
- ✓ ¿Qué músculos conectan con la pelvis?
- ✓ ¿Qué músculos que conectan con la pelvis están acortados o afectados en ti?



¿Por qué estudiamos los músculos que influyen en la pelvis?

- ✓ Los músculos son los grandes protagonistas de las alteraciones mecánicas del juego articular pélvico (descartando los traumatismos)
- ✓ Los grandes grupos musculares son los responsables de las alteraciones de la pelvis y sus consecuencias biomecánicas ascendentes y descendentes
- ✓ El acortamiento de los músculos producirá restricciones de la movilidad pélvica a nivel unilateral o bilateral, éstas afectan al resto del cuerpo



¿Por qué estudiamos los Músculos que influyen en la pelvis?



¿Por qué estudiamos los músculos que influyen en la pelvis?

- ✓ Si comenzamos alineando la musculatura de la pelvis, afectará de forma descendente y ascendente al resto de estructuras del cuerpo a través de las cadenas musculares



¿Qué músculos conectan con la pelvis?

- ✓ Músculos del muslo: (4 líneas) posterior, anterior y líneas
- ✓ Músculos de la espalda
- ✓ Músculos del abdomen
- ✓ De forma refleja todos:
desde los pies hasta el cráneo



Músculos del Muslo

✓ 1. Línea Posterior del muslo - Isquiotibiales:

Bíceps femoral



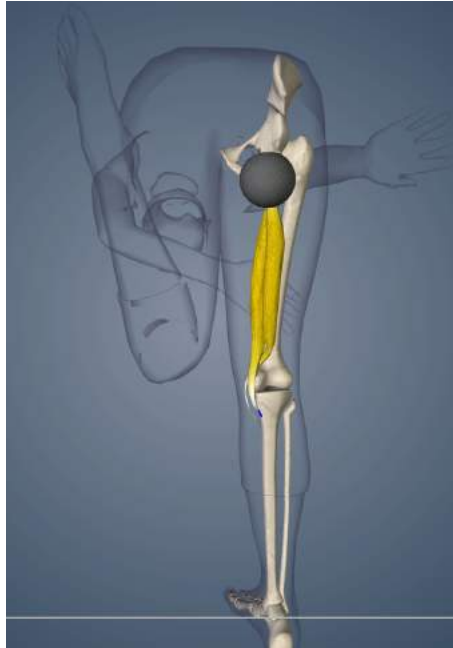
Músculos del Muslo

✓ 1. Línea Posterior del muslo - Isquiotibiales:

Bíceps femoral

Semitendinoso

Semimembranoso



Músculos del Muslo

✓ 1. Línea Posterior del muslo - Isquiotibiales:

Bíceps femoral

Semitendinoso

Semimembranoso



Músculos del Muslo

✓ 2. Línea Anterior del muslo - Cuádriceps

Recto Anterior

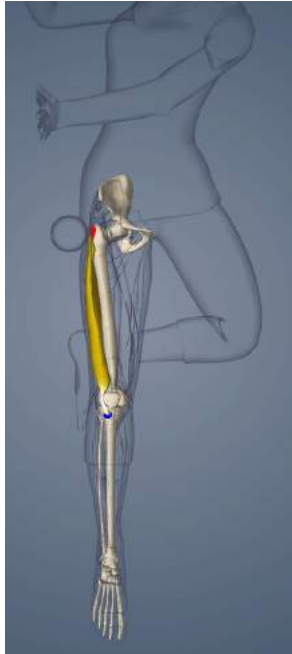


Músculos del Muslo

✓ 2. Línea Anterior del muslo - Cuádriceps

Recto Anterior

Vasto Lateral



Músculos del Muslo

✓ 2. Línea Anterior del muslo - Cuádriceps

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial



Músculos del Muslo

✓ 2. Línea Anterior del muslo - Cuádriceps

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial

Vasto Intermedio



Músculos del Muslo

✓ 2. Línea Anterior del muslo - Cuádriceps

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial

Vasto Intermedio

✓ Accesorio:

Sartorio



Músculos del Muslo

✓ 2. Línea Anterior del muslo - Cuádriceps

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial

Vasto Intermedio

✓ Accesorio:

Sartorio

Tensor de la fascia lata



Músculos del Muslo

✓ 2. Línea Anterior del muslo - Cuádriceps

Recto Anterior

Vasto Lateral

Vasto Medial

Vasto Intermedio

✓ Accesorio:

Sartorio

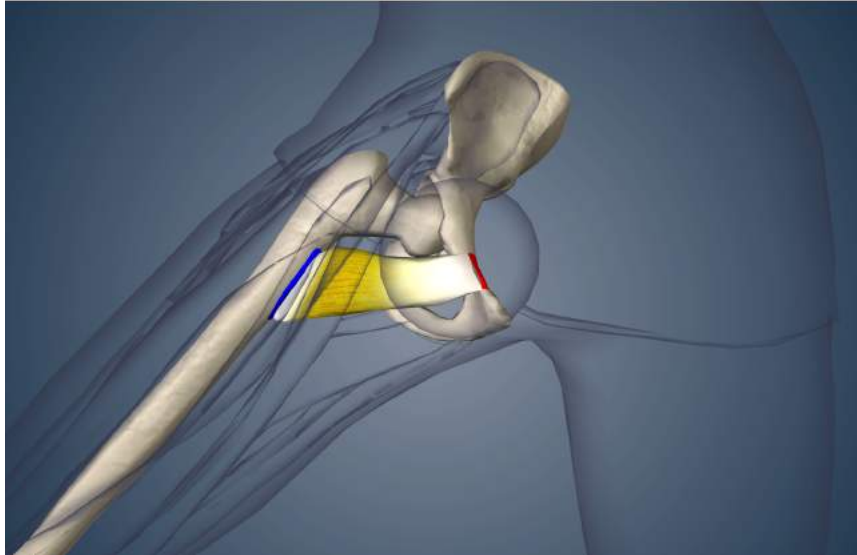
Tensor de la fascia lata



Músculos del Muslo

✓ 3. Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo

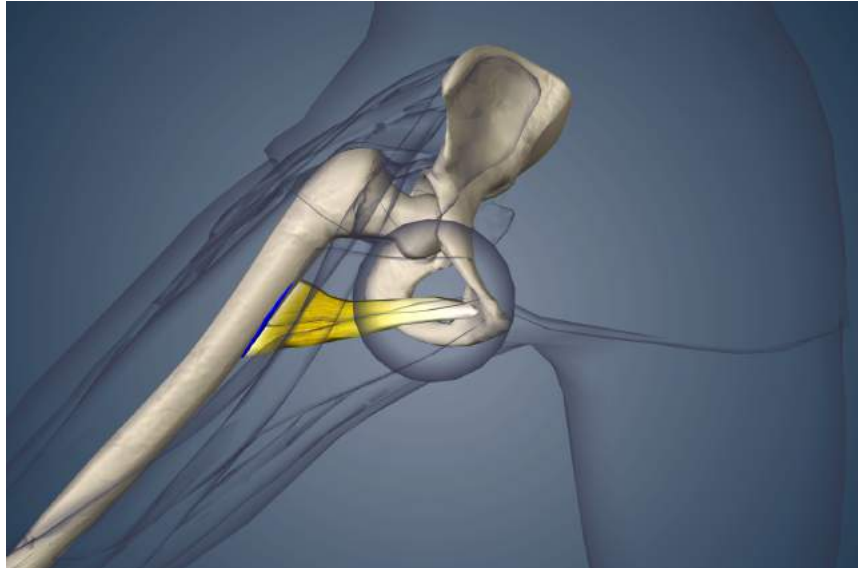


Músculos del Muslo

✓ 3. Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo

Aductor corto



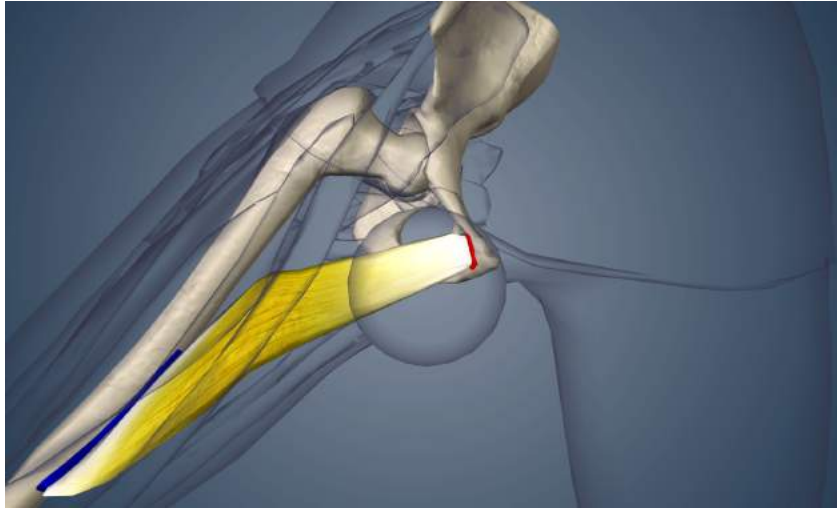
Músculos del Muslo

✓ 3. Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo

Aductor corto

Aductor largo



Músculos del Muslo

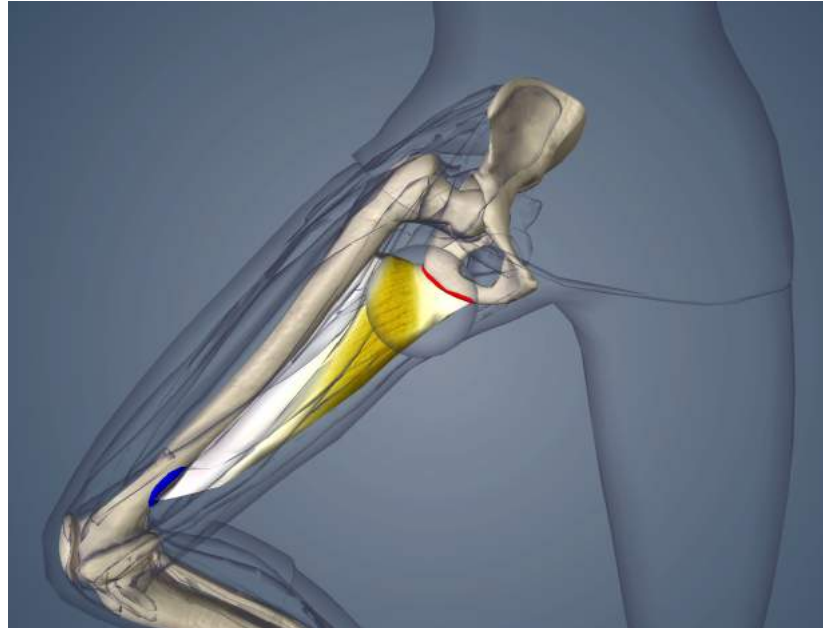
✓ 3. Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo

Aductor corto

Aductor largo

Aductor mayor



Músculos del Muslo

✓ 3. Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo

Aductor corto

Aductor largo

Aductor mayor

Grácil



Músculos del Muslo

✓ 3. Línea Interna del muslo - Aductores

Pectíneo

Aductor corto

Aductor largo

Aductor mayor

Grácil



Músculos del Muslo

✓ 4. Línea Externa del muslo

Rotadores externos de la cadera

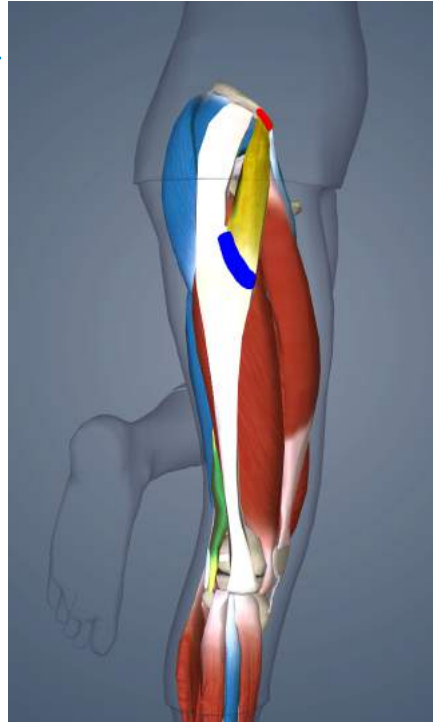
Glúteos

Vasto Lateral - Cuádriceps

Bíceps Femoral - Isquiotibiales

Tensor de la fascia lata

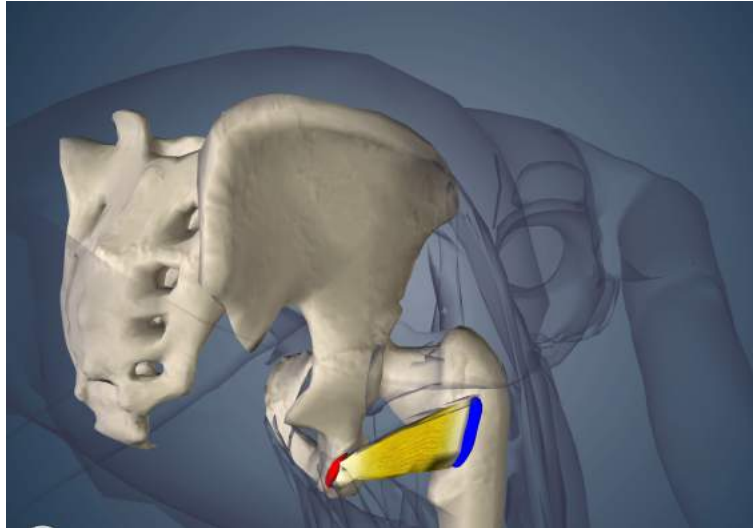
Banda iliotibial



Músculos de la Espalda

✓ Rotadores externos de la cadera:

Cuadrado femoral

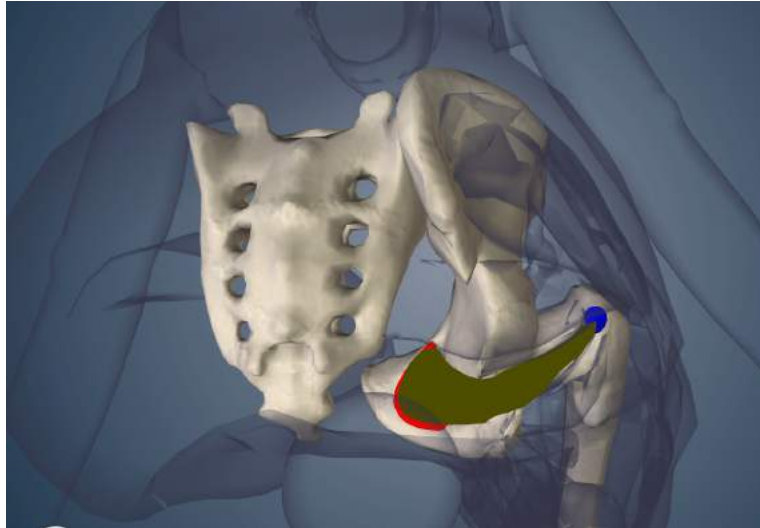


Músculos de la Espalda

✓ Rotadores externos de la cadera:

Cuadrado femoral

Obturador interno



Músculos de la Espalda

✓ Rotadores externos de la cadera:

Cuadrado femoral

Obturador interno

Obturador externo



Músculos de la Espalda

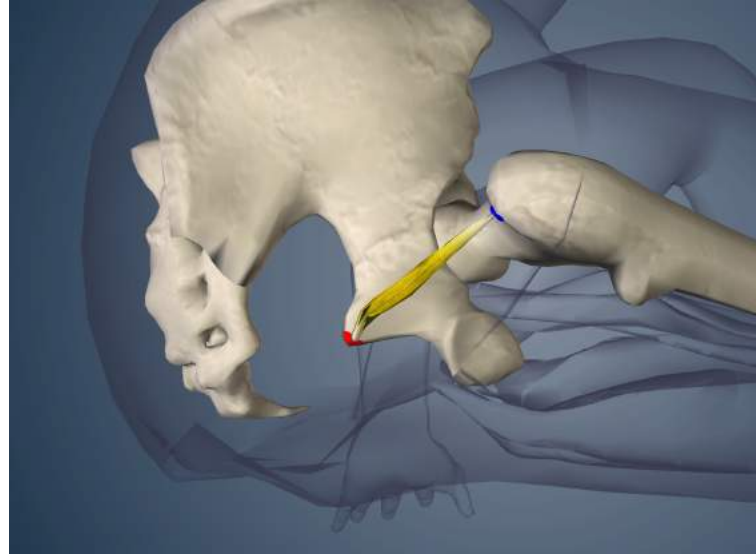
✓ Rotadores externos de la cadera:

Cuadrado femoral

Obturador interno

Obturador externo

Gémino superior



Músculos de la Espalda

✓ Rotadores externos de la cadera:

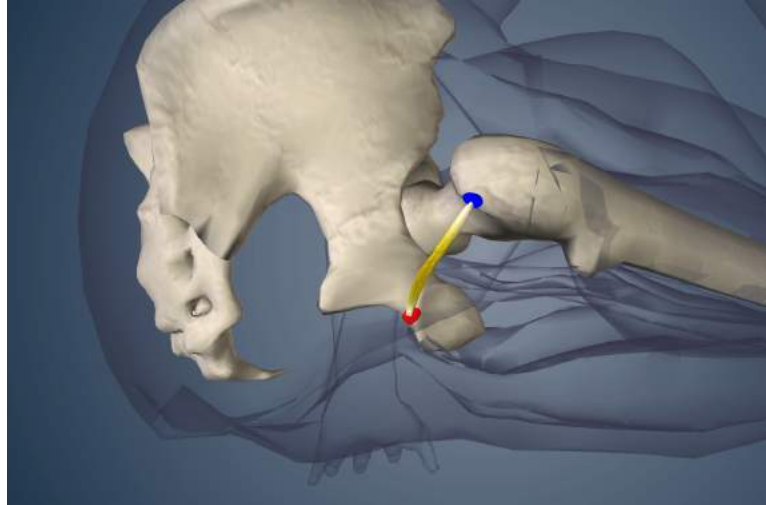
Cuadrado femoral

Obturador interno

Obturador externo

Gémino superior

Gémino inferior



Músculos de la Espalda

✓ Rotadores externos de la cadera:

Cuadrado femoral

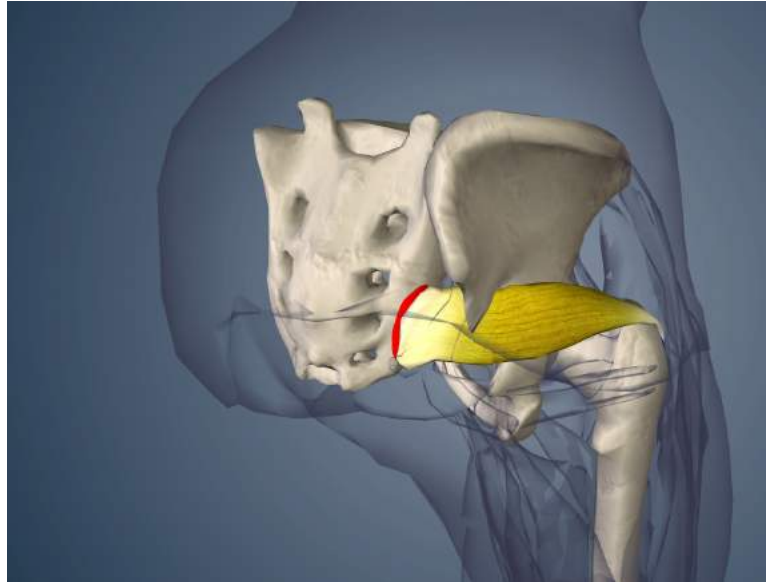
Obturador interno

Obturador externo

Gémino superior

Gémino inferior

Piramidal



Músculos de la Espalda

✓ Rotadores externos de la cadera:

Cuadrado femoral

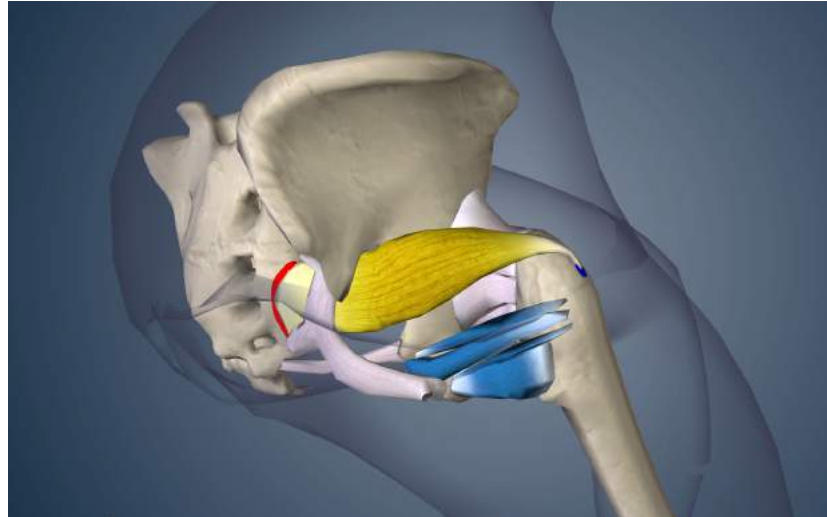
Obturador interno

Obturador externo

Gémino superior

Gémino inferior

Piramidal



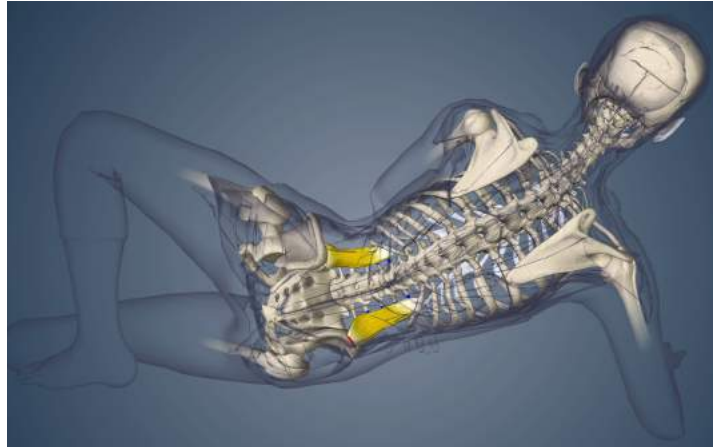
Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos
- ✓ Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho



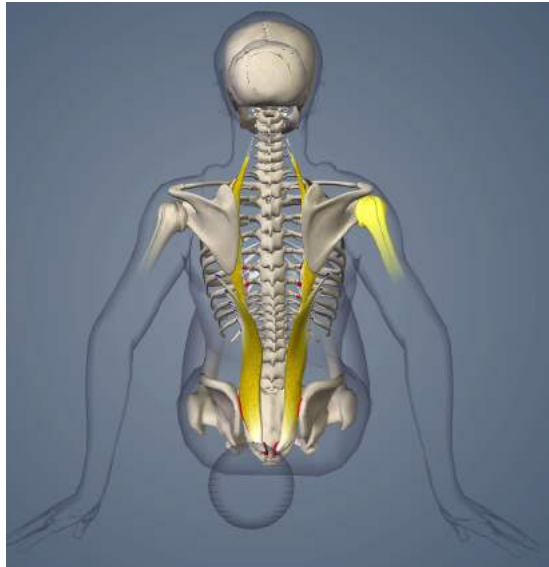
Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos
- ✓ Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho
- ✓ Cuadrado lumbar



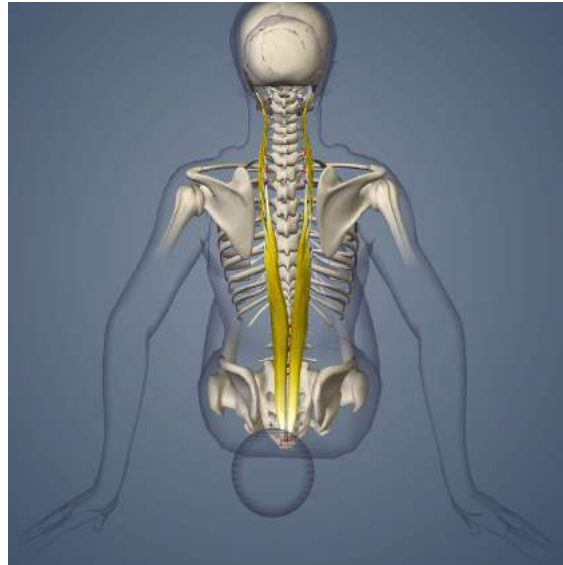
Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos
- ✓ Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho
- ✓ Cuadrado lumbar
- ✓ Ilicostal



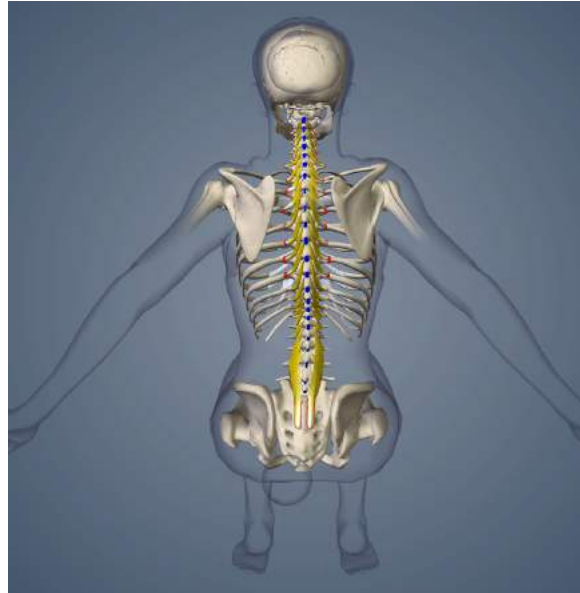
Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos
- ✓ Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho
- ✓ Cuadrado lumbar
- ✓ Ilicostal
- ✓ Longísimo



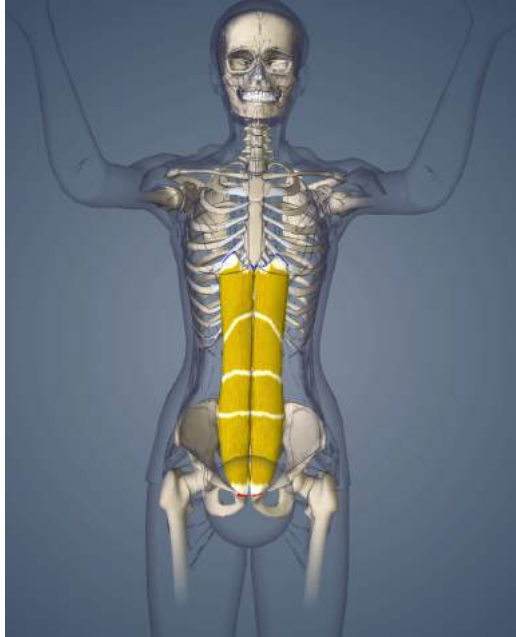
Músculos de la Espalda

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



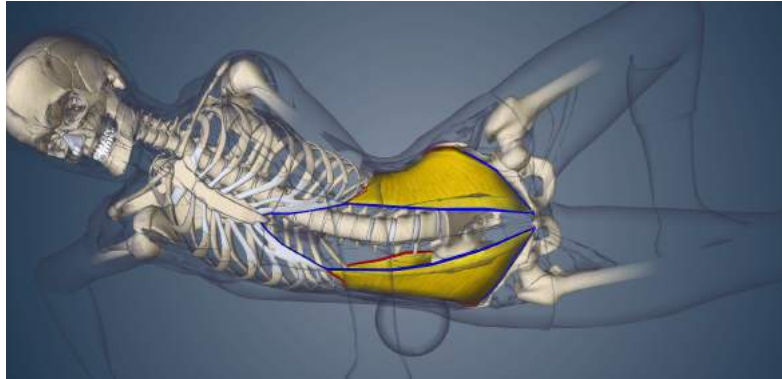
Músculos abdomen

✓ Recto anterior



Músculos abdomen

- ✓ Recto anterior
- ✓ Transverso abdominal



Músculos abdomen

- ✓ Recto anterior
- ✓ Transverso abdominal
- ✓ Oblicuo interno



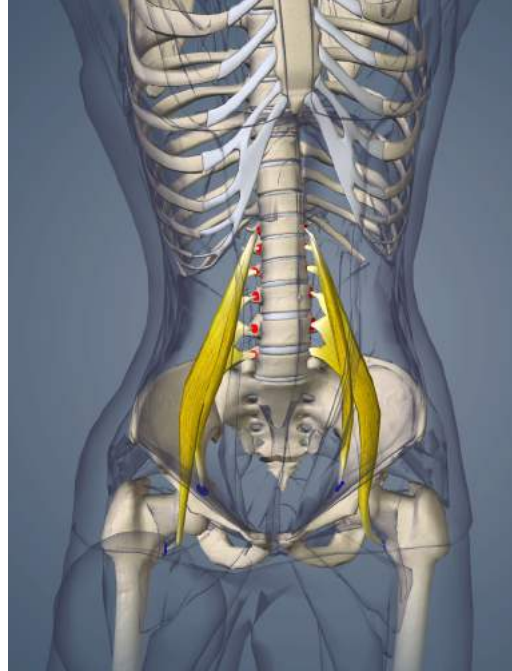
Músculos abdomen

- ✓ Recto anterior
- ✓ Transverso abdominal
- ✓ Oblicuo interno
- ✓ Oblicuo externo



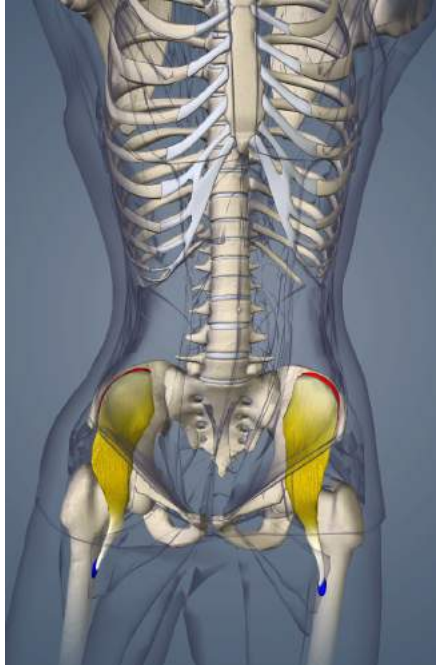
Músculos abdomen

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



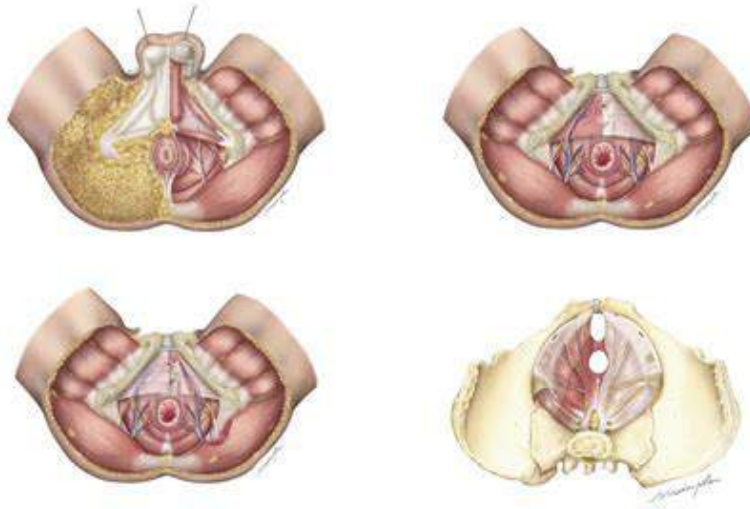
Músculos abdomen

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



Músculo intrínsecos de la pelvis

✓ Suelo Pélvico: (parte inferior de la pelvis)



En Resumen:

- ✓ Los grandes grupos musculares del cuerpo tienen su zona de compensación en la pelvis
- ✓ Una de las formas más efectivas de comenzar a tratar nuestro cuerpo es alinear ambos lados de la pelvis
- ✓ Para empezar ser maestros de nuestro cuerpo, comenzaremos alineando las 4 líneas de la pierna
- ✓ Seguiremos en dirección descendente desde la pelvis hasta los pies



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

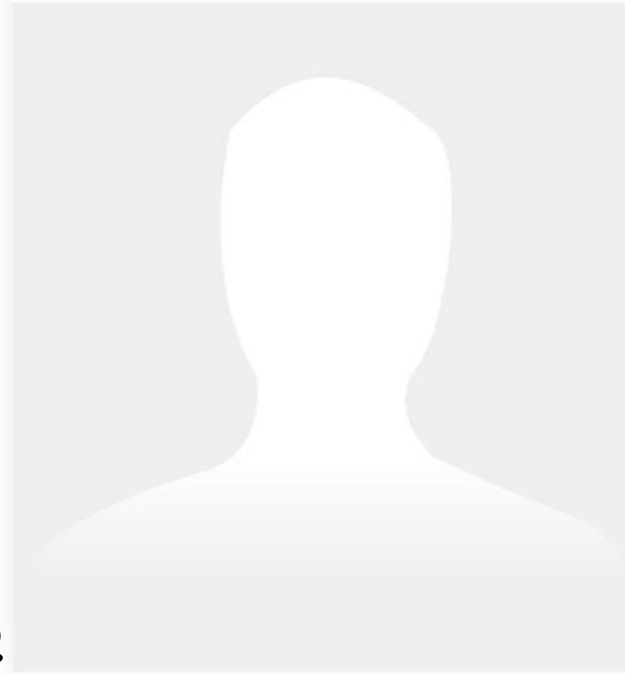
Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Descarga e imprime la lista adjunta
- ✓ Ponte de pie, cierra tus ojos
- ✓ Siente en qué músculos tienes molestias o dolor o hay falta de movilidad
- ✓ Intenta sentir qué grupos musculares (uno a uno) por debajo y por encima de la pelvis están afectados



¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Apunta los resultados
- ✓ Saca tus conclusiones
- ✓ Si quieres compártelas en el grupo de Facebook para que podamos ver diferentes conexiones



1

La Pelvis:
La Llave
Maestra

Desde la Pelvis a los Pies

2

Musculatura
de la Pelvis



Elsa Rebollo
elsarebollo.com