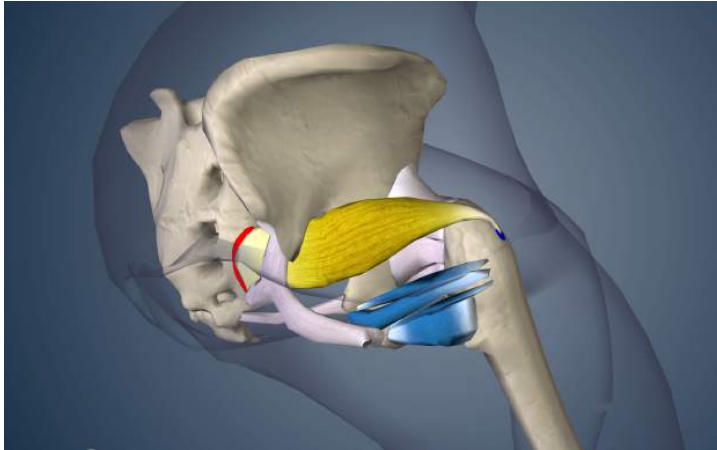
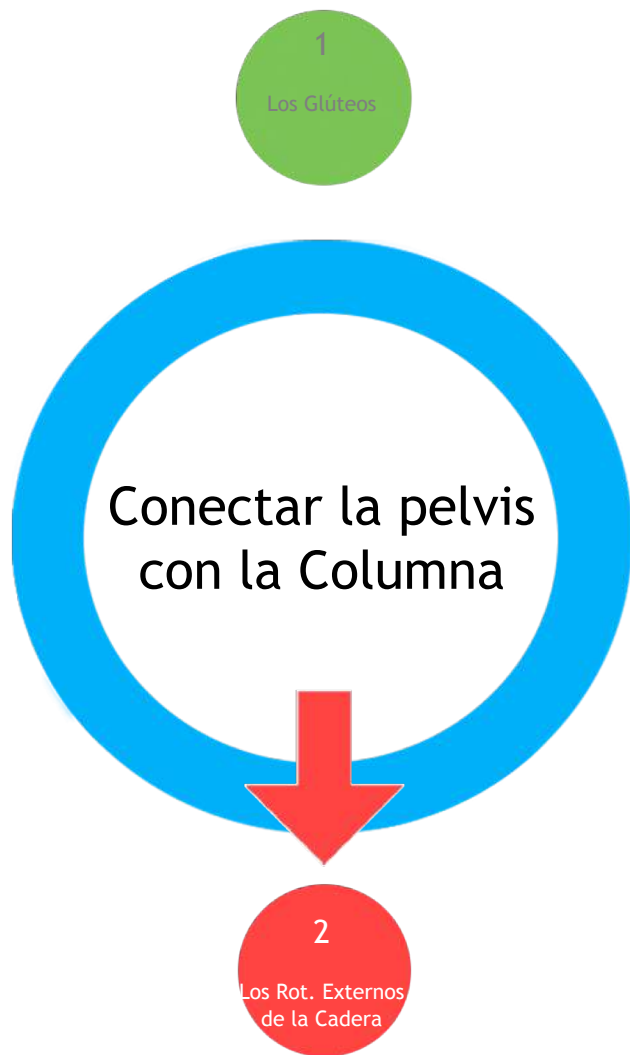


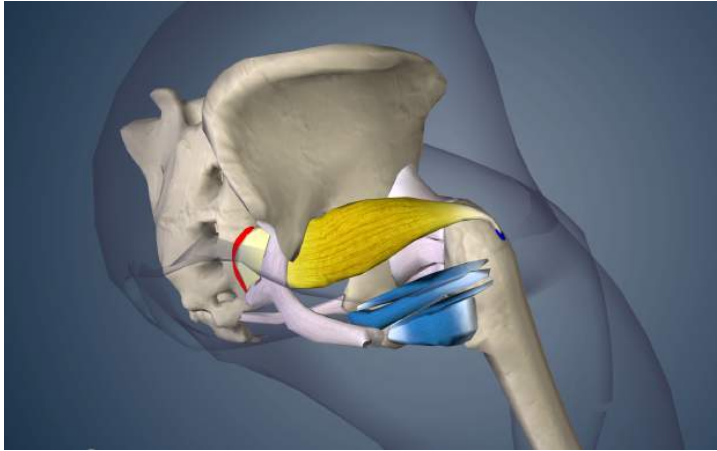
- Conectar la Pelvis con la Columna -

Rotadores Externos de la Cadera





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Características de los mm. Rotadores ext. de la cadera
- ✓ Funciones estos músculos
- ✓ Problemas asociados
- ✓ Pelotas indicadas
- ✓ Trabajar los rotadores externos: Práctica



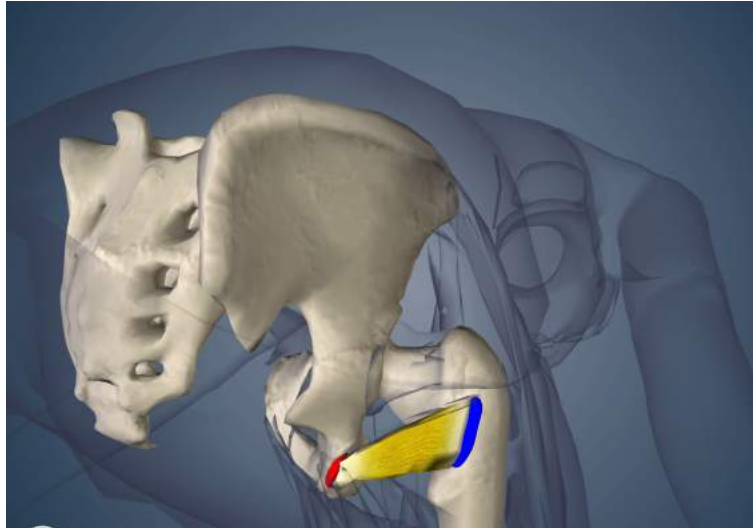
Características de los mm. Rot. Ext. Cadera

- ✓ Son los mm. más profundos de la pelvis
- ✓ Se alojan en la parte posterior de la pelvis
- ✓ Se originan en el isquion (excepto piramidal)
- ✓ Se insertan en algún punto del cuello del fémur
- ✓ Rotan el fémur hacia fuera y afectan alineación cadera/pierna
- ✓ Dan potencia y estabilidad al movimiento del fémur



Rotadores externos de la cadera

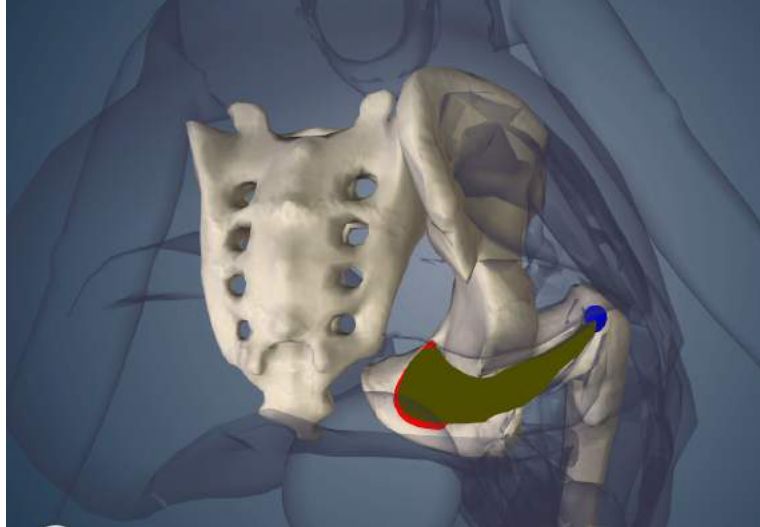
Cuadrado femoral



Rotadores externos de la cadera

Cuadrado femoral

Obturador interno



Rotadores externos de la cadera

Cuadrado femoral

Obturador interno

Obturador externo



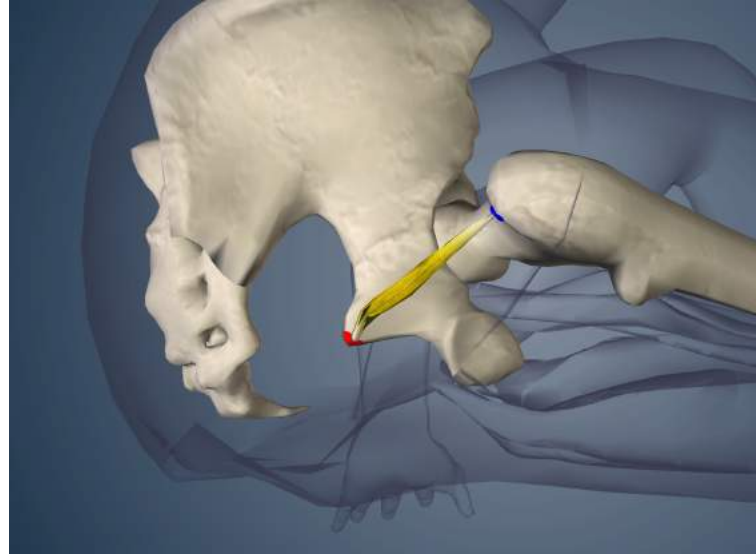
Rotadores externos de la cadera

Cuadrado femoral

Obturador interno

Obturador externo

Gémino superior



Rotadores externos de la cadera

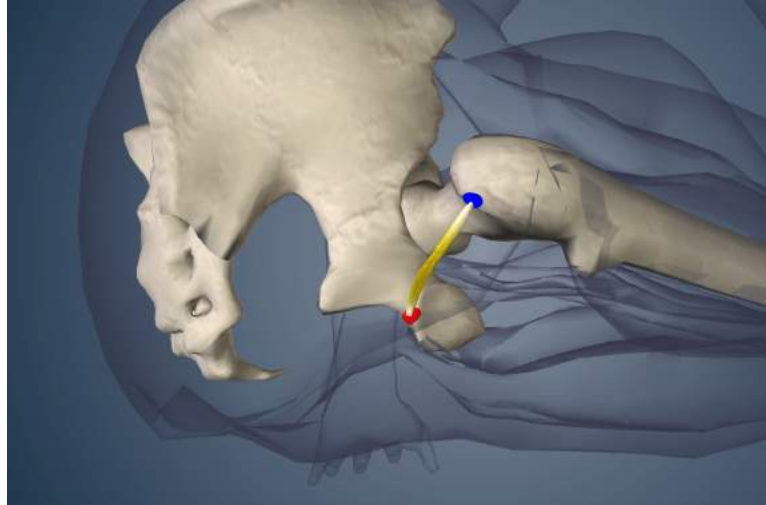
Cuadrado femoral

Obturador interno

Obturador externo

Gémino superior

Gémino inferior



Rotadores externos de la cadera

Cuadrado femoral

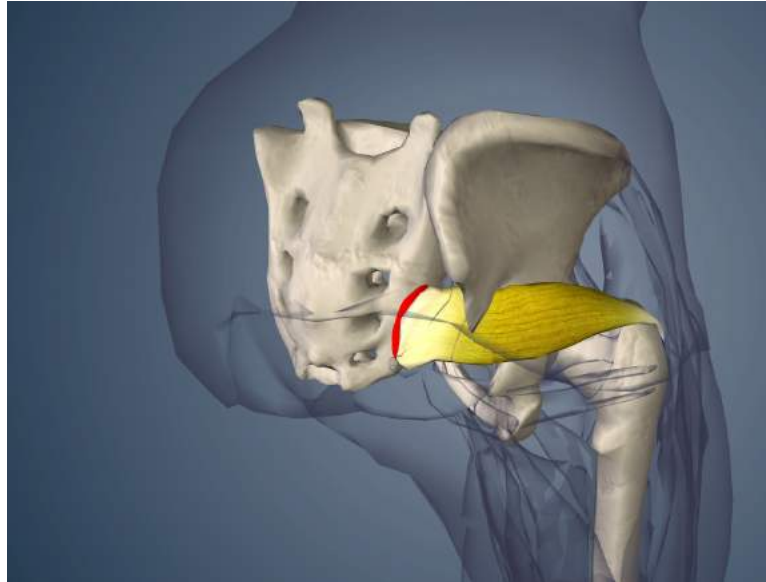
Obturador interno

Obturador externo

Gémino superior

Gémino inferior

Piramidal



Rotadores externos de la cadera

Cuadrado femoral

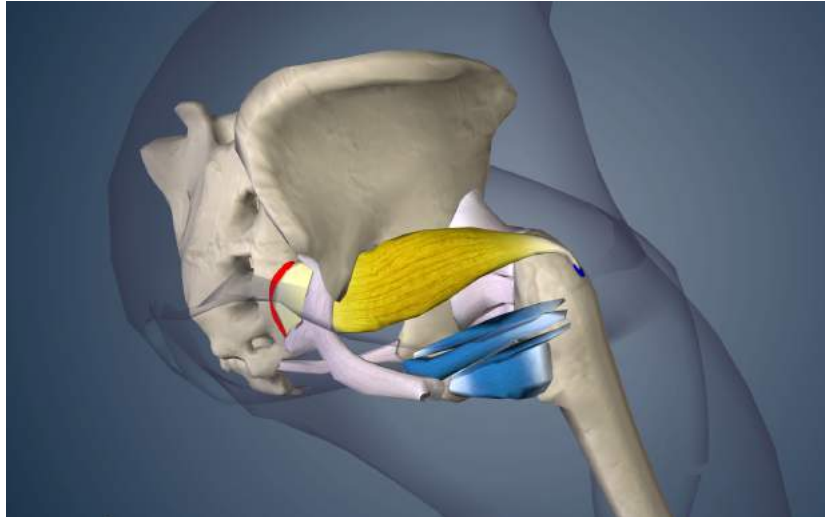
Obturador interno

Obturador externo

Gémino superior

Gémino inferior

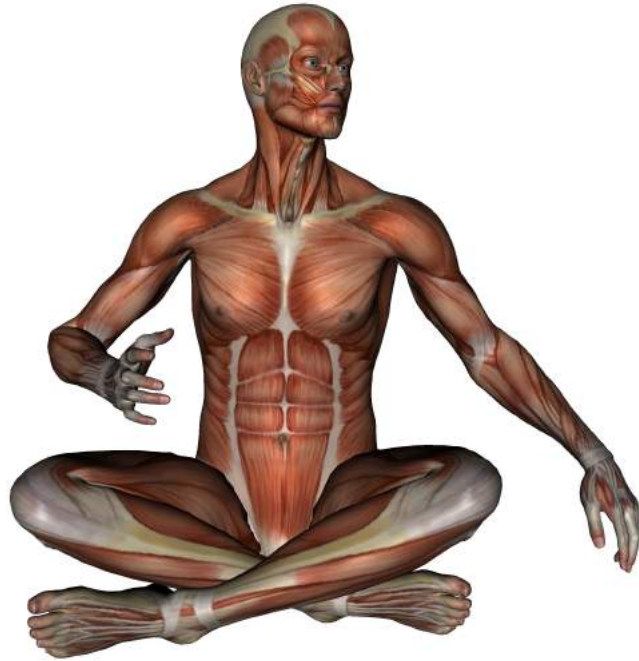
Piramidal



Problemas asociados

- ✓ Rotación ext. y bloqueo de la cadera
- ✓ Desalineación de la pelvis
- ✓ Problemas sacroiliacos
- ✓ Problemas lumbares
- ✓ Problemas rodilla
- ✓ Artrosis de cadera prematuras (prótesis)
- ✓ Afectan toda la cadena hasta el pie
- ✓ Afectan circulación e inervación pierna





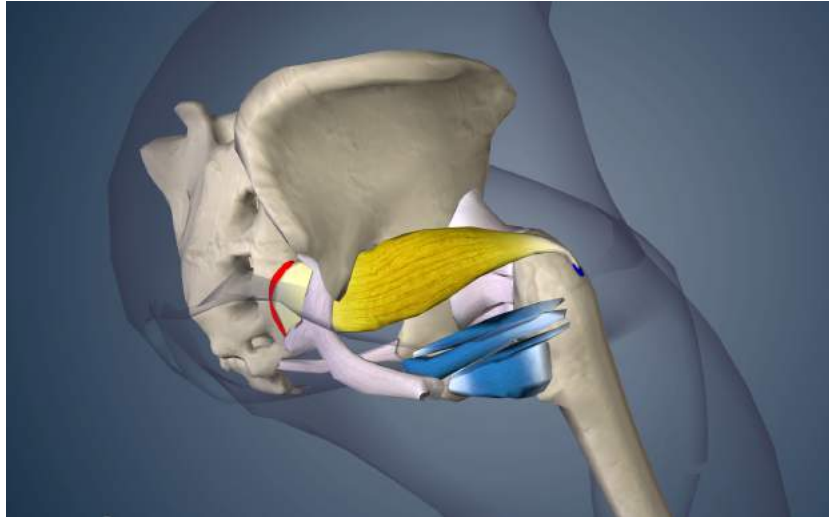
Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelotas que vamos a utilizar:



Trabajar los rotadores externos

- ✓ Rutina del m. Piramidal y rot. externos



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!

- ✓ Vístete con tu ropa de rodar sobre la pelota
- ✓ Prepara tu botella de agua
- ✓ Tu pelota plata y una pelota negra
- ✓ Y colócate en tu esterilla
- ✓ Vamos a trabajar los rotadores ext. cadera



1

Los Glúteos

Conectar la pelvis
con la Columna

2

Los Rot. Externos
de la Cadera



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com