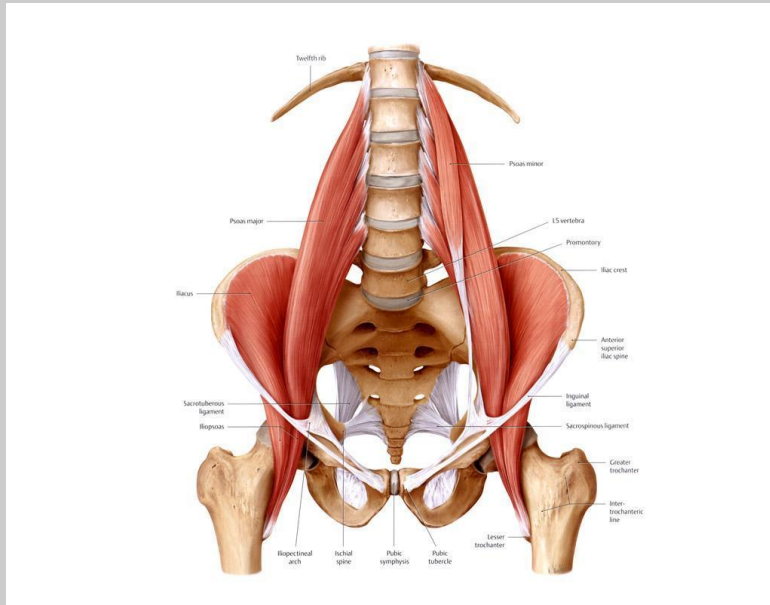
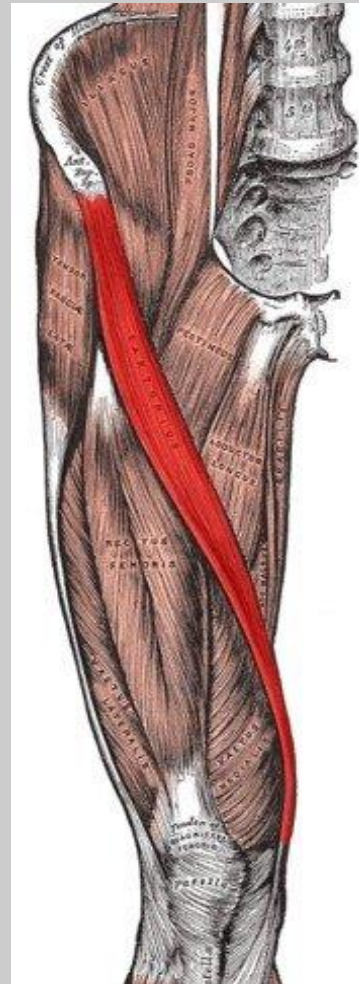


ARTICULACIÓN DE LA CADERA FLEXORES

PSOASILIACO



SARTORIO



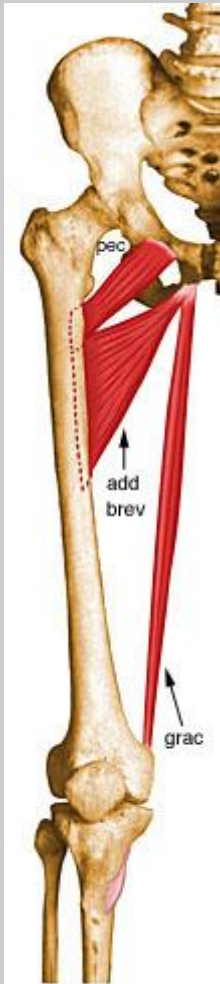
RECTO ANTERIOR



ARTICULACIÓN DE LA CADERA

FLEXORES (Colaboradores)

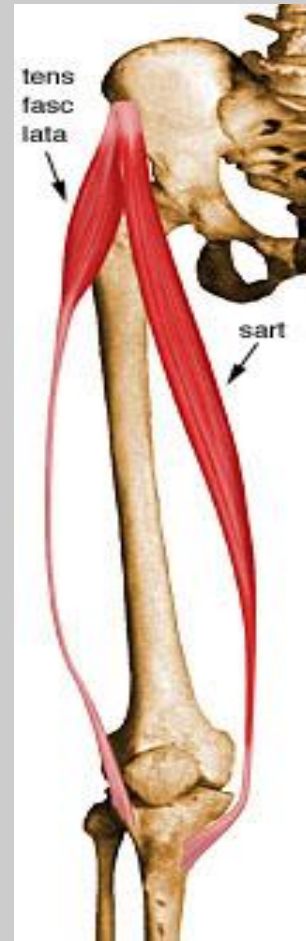
PECTINIO



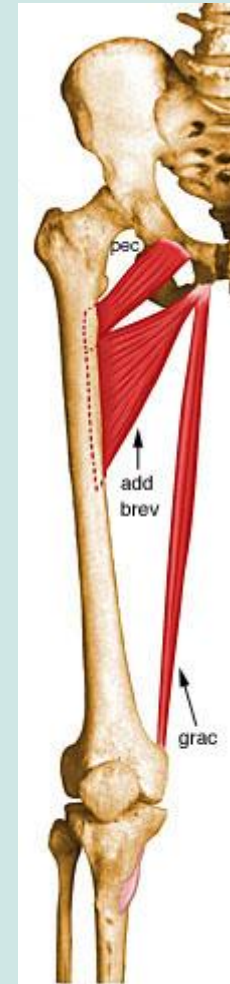
ADUCTOR MEDIANO



TENSOR DE LA FASCIA LATA



RECTO INTERNO



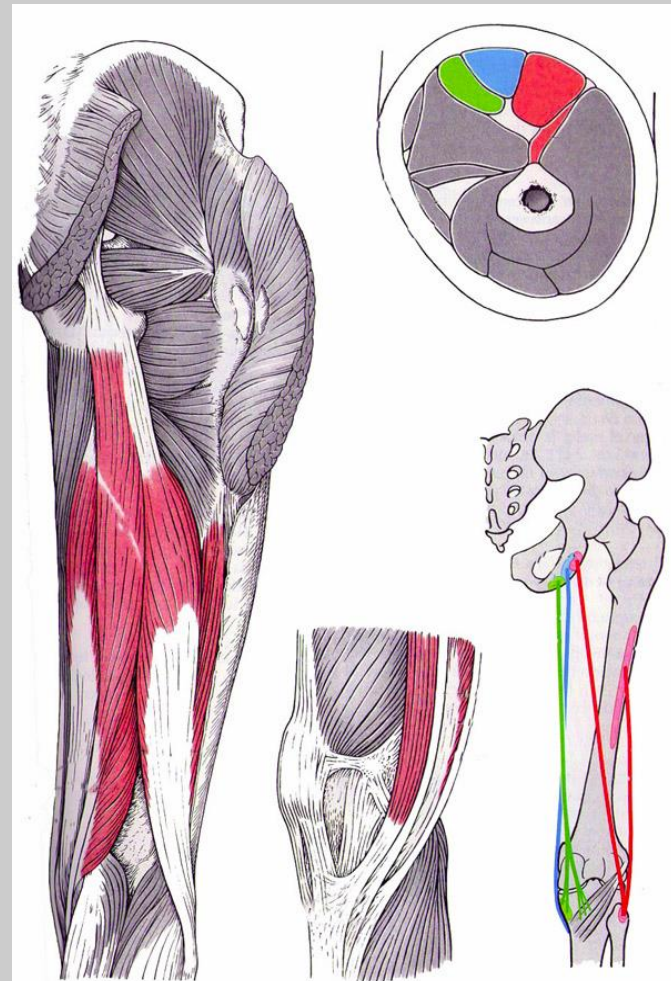
ARTICULACIÓN DE LA CADERA

EXTENSORES

GLUTEO MAYOR



ISQUIOTIBIALES



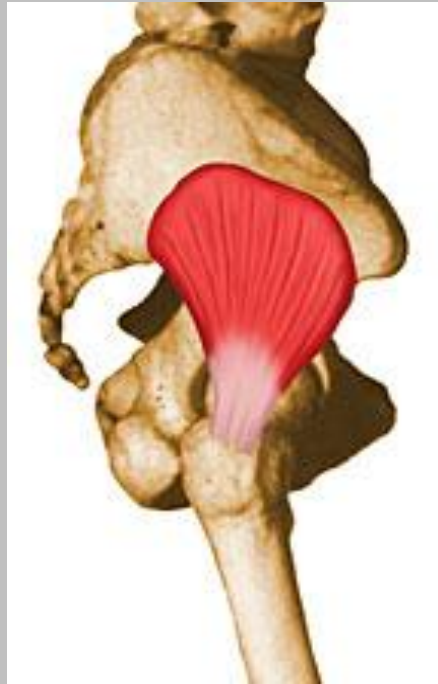
ARTICULACIÓN DE LA CADERA

ABDUCTORES

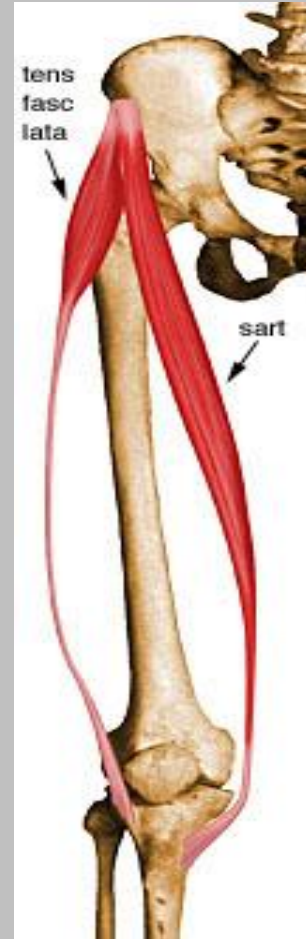
GLUTEO MEDIANO



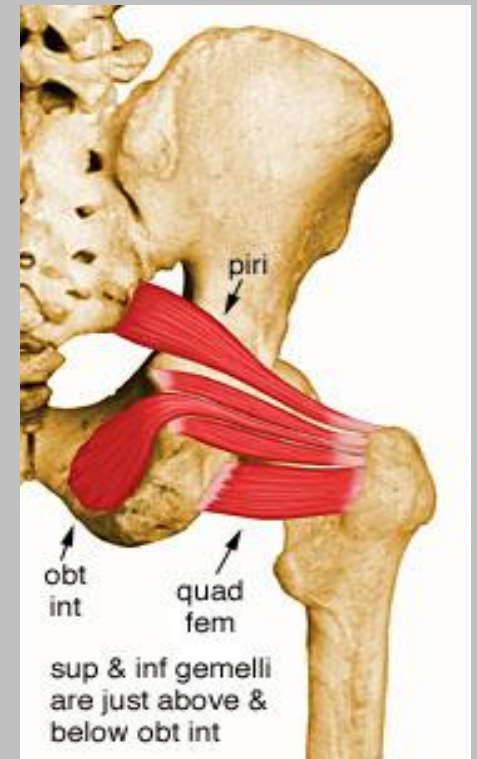
GLUTEO MENOR



TENSOR DE LA FASCIA LATA



PIRAMIDAL



ARTICULACIÓN DE LA CADERA

ADUCTORES (Principales)

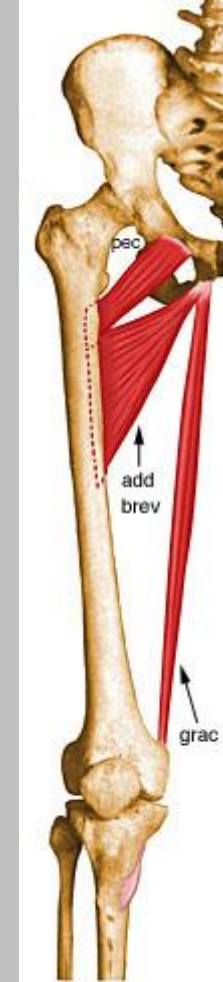
ADUCTOR
MAYOR



ADUCTOR
MEDIANO

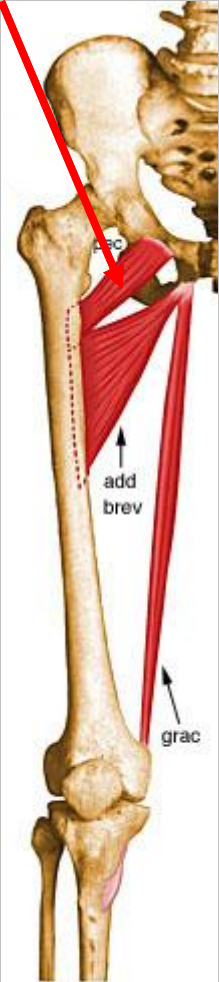
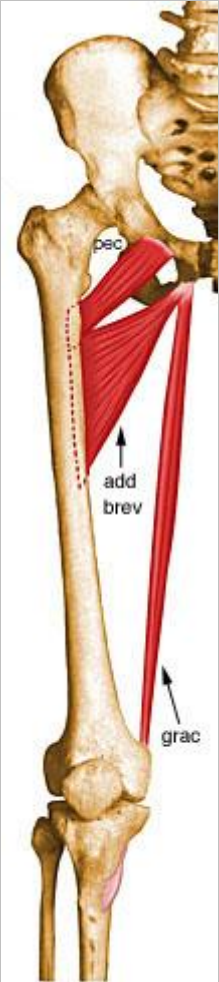
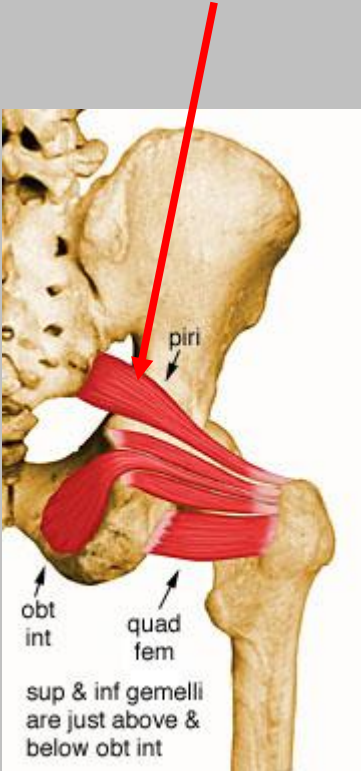

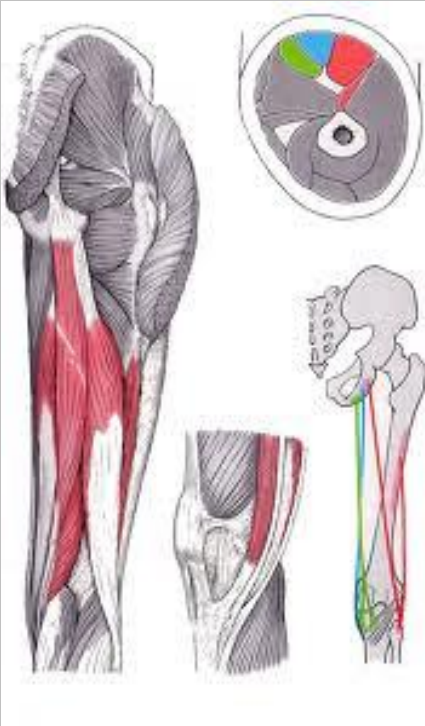


ADUCTOR
MENOR


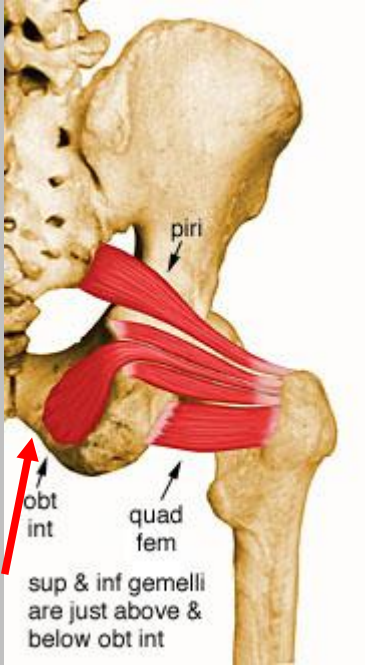
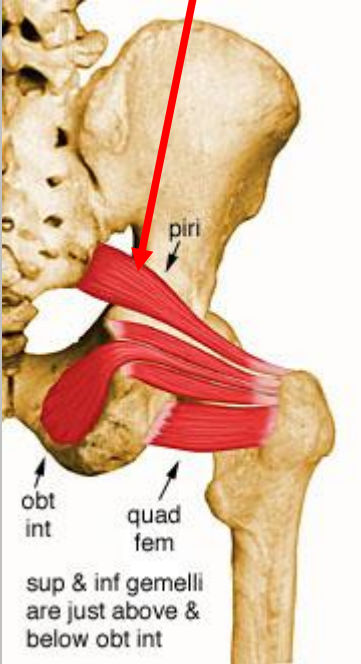
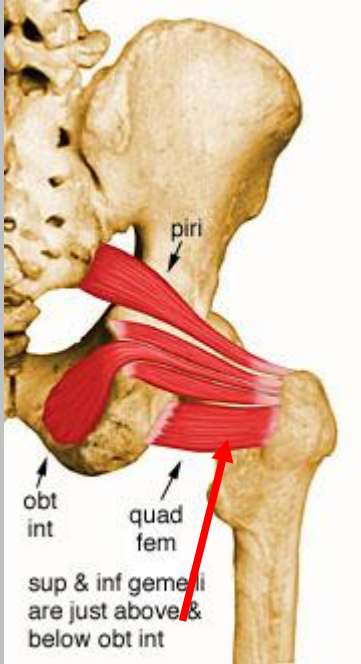
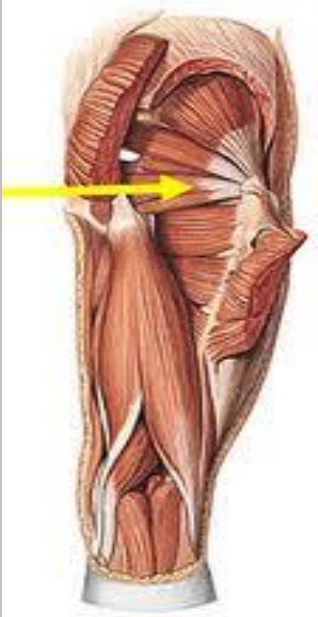


ARTICULACIÓN DE LA CADERA

ADUCTORES (colaboradores)

PECTINEO	RECTO INTERNO	PIRAMIDAL	GLÚTEO MAYOR	ISQUIOTIBIALES
				

ARTICULACIÓN DE LA CADERA ROTADOR EXTERNO

OBTURADOR EXTERNO	OBTURADOR INTERNO	PIRAMIDAL	CUADRADO CRURAL	GEMINOS
	 <p>sup & inf gemelli are just above & below obt int</p>	 <p>sup & inf gemelli are just above & below obt int</p>	 <p>sup & inf gemelli are just above & below obt int</p>	

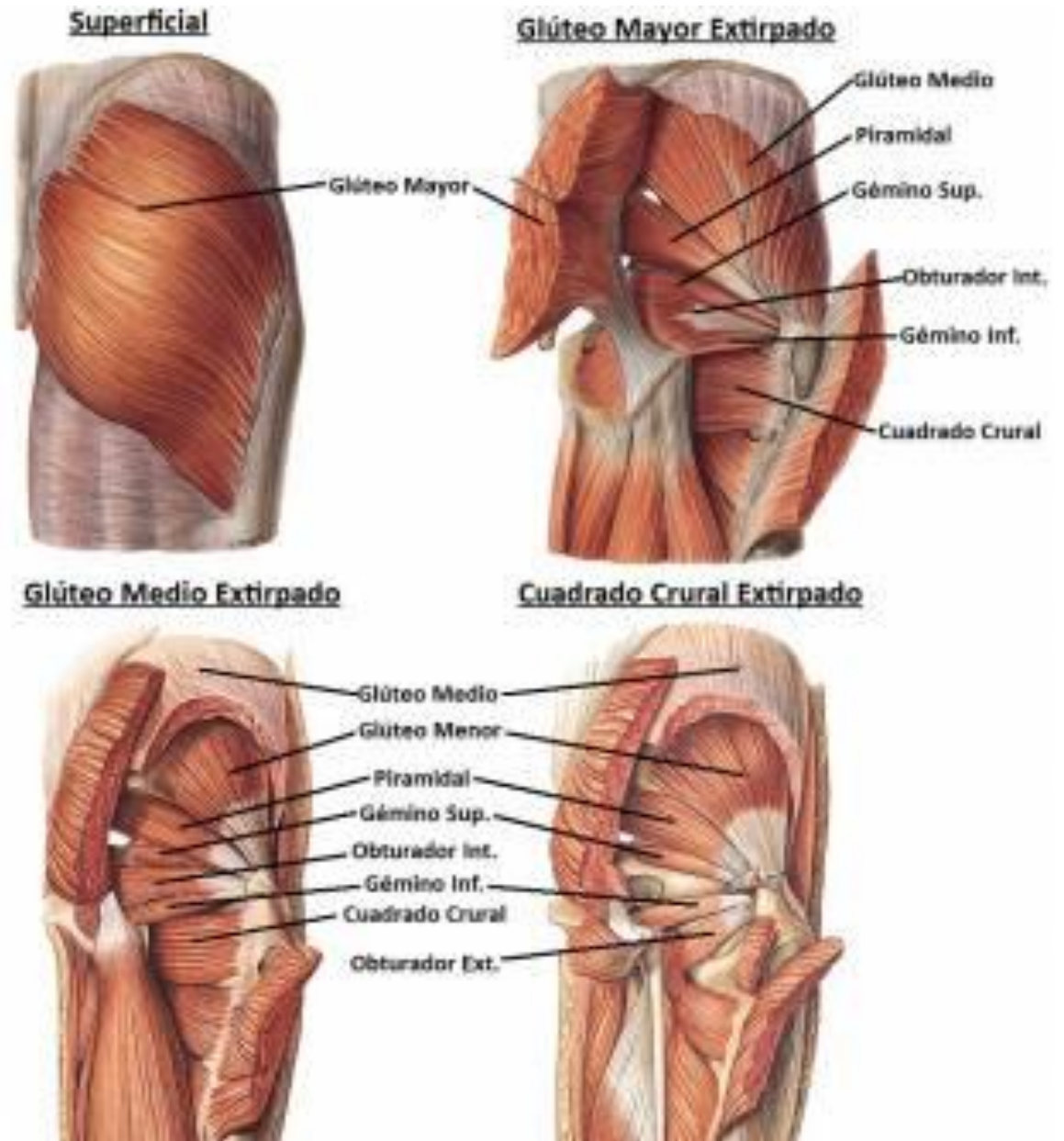
ROTADORES EXTERNOS

Colaboran:

El Glúteo Mayor

Sartorio

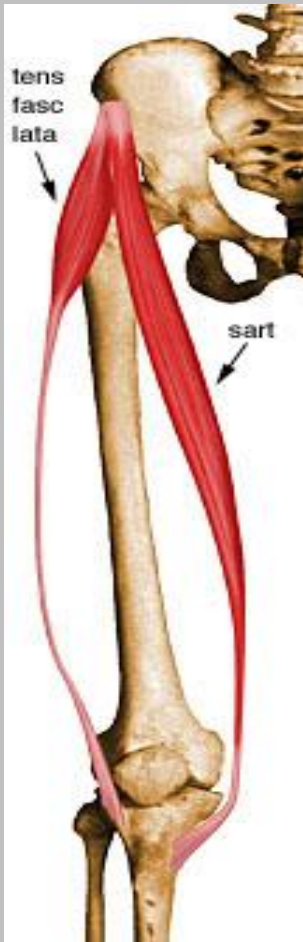
Psoasiliaco



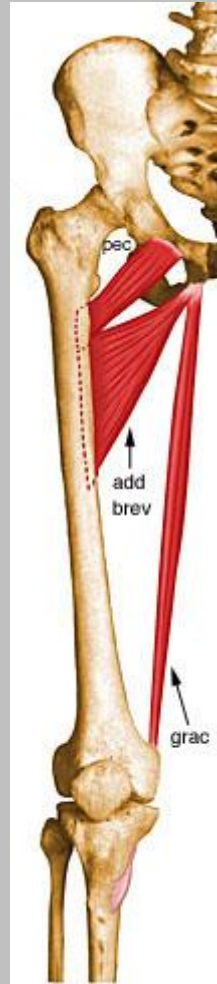
ARTICULACIÓN DE LA CADERA

ROTADORES INTERNOS

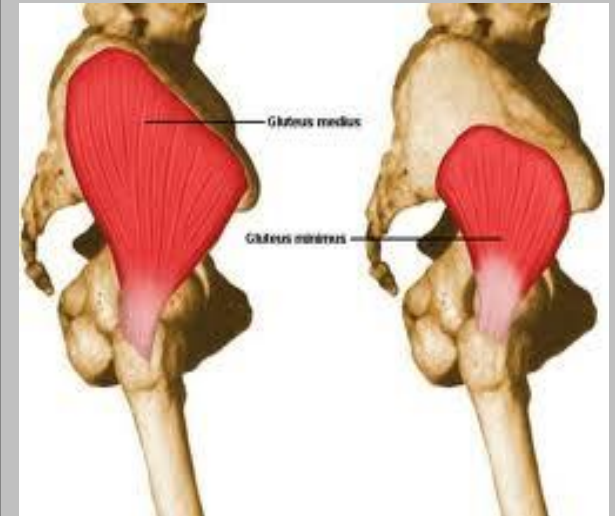
TENSOR DE LA FASCIA LATA



RECTO INTERNO



GLÚTEO MEDIANO Y MENOR



Psoasiliaco

Importante en la estabilización de la pelvis: gira la pelvis

Hacia delante. Musculo de la carrera

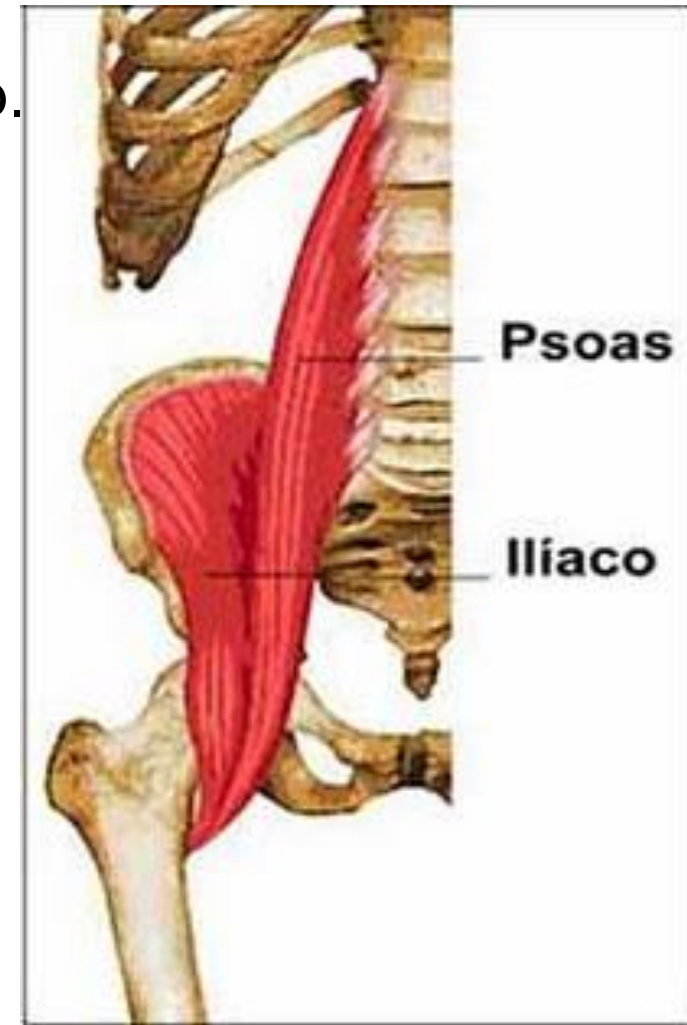
Origen: D12 y L1 a L5 Apofisis transversas y cuerpos vertebrales, y Cresta iliaca y 2/3 sup. de fosa ilíaca interna.

Inserción: Trocanter menor

Función:

Con punto fijo en la columna lumbar: flexión, rotación externa y adducción.

Con punto fijo en el fémur: flexor de tronco, Lateroflexión homolateral, rotador contralateral, aumenta la lordosis lumbar y la anteversión pélvica.



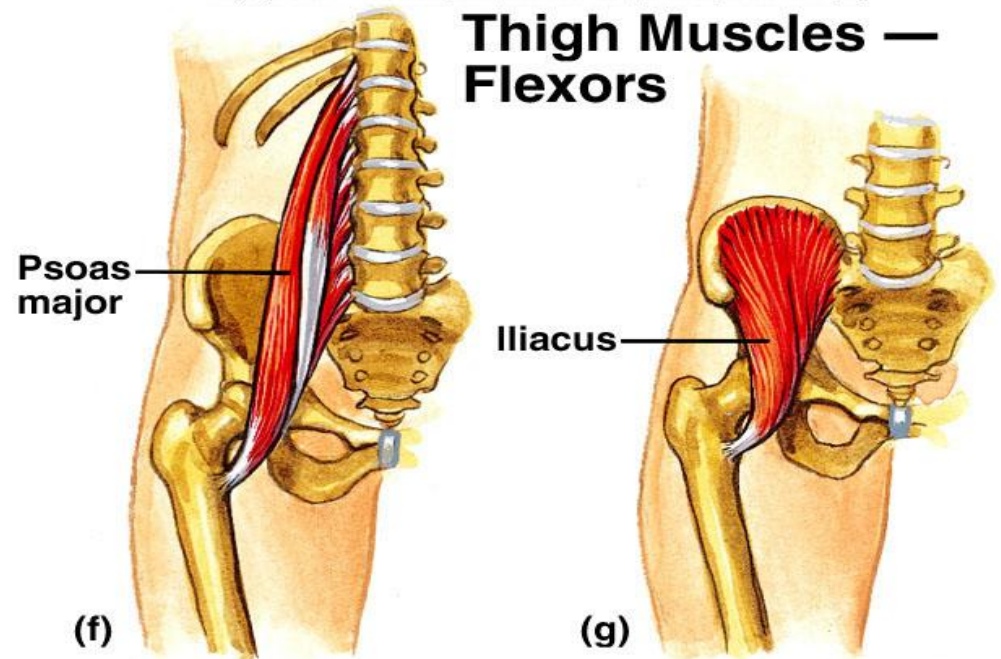
Indicado

Por su excesivo **carácter tónico** e involucración muscular, suele presentarse acortado.

Más que potenciarlo, su tratamiento, tanto en el mundo del deporte, como en la vida cotidiana, se centra en conseguir una movilidad articular adecuada con aceptables niveles de flexibilidad en este potente músculo, evitando así sobrecargas lumbares.

Si se trabaja, se suele hacer integrado en la cadena muscular anterior, junto a los abdominales, cuádriceps, pectoral, etc. en gestos de lanzamientos o golpesos.

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.



Glúteo Mayor

Origen: 2/3 superiores de la fosa iliaca externa, en la parte posterior del sacro, en el coxis.

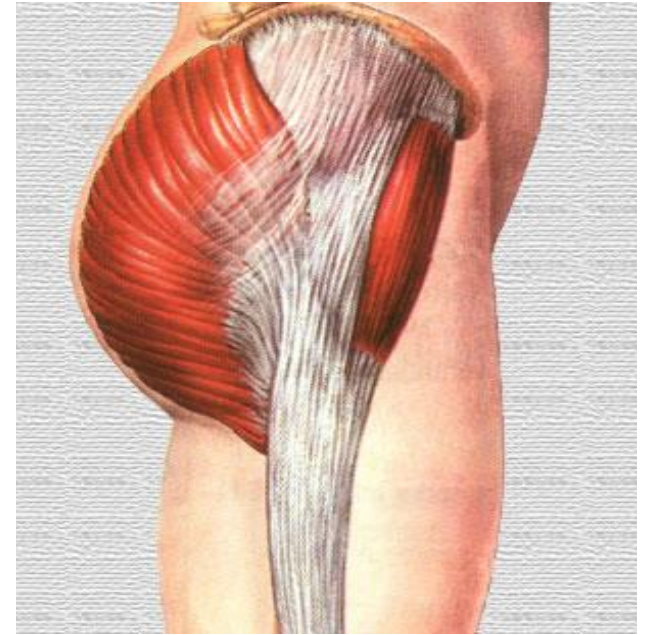
Inserción: En la línea de trifurcación externa de la línea áspera. Muchas fibras terminan en la fascia lata.

Función:

Las fibras superiores: abductoras.

Las fibras inferiores: aductoras.

Todas las fibras: extensoras y rotadoras externas. Su máxima eficacia se alcanza alrededor de los 90° de flexión.



Glúteo Mayor

El glúteo mayor es el músculo más grande, fuerte y potente que tenemos en nuestro sistema muscular, sin embargo asombrosamente **no interviene prácticamente nada al caminar**. Sí que interviene de forma muy activa en salidas, arrancadas y sprints, sobretodo cuando se parte de una posición inclinada. Al no involucrarse en gestos cotidianos, suele presentar un **carácter fásico** favoreciendo una anteversión de la cadera y el arqueamiento excesivo de la zona lumbar. Por tanto, es necesario trabajarlo y de forma intensa, ya que acepta elevadas cargas en su movimiento articular



Acciones deportivas: el glúteo mayor es el responsable de llevar la pierna hacia atrás impulsando el cuerpo hacia delante.

Por tanto todos los deportes donde el cuerpo se desplace llevando la pierna hacia atrás como patinaje y esquí, el glúteo mayor se verá muy solicitado.

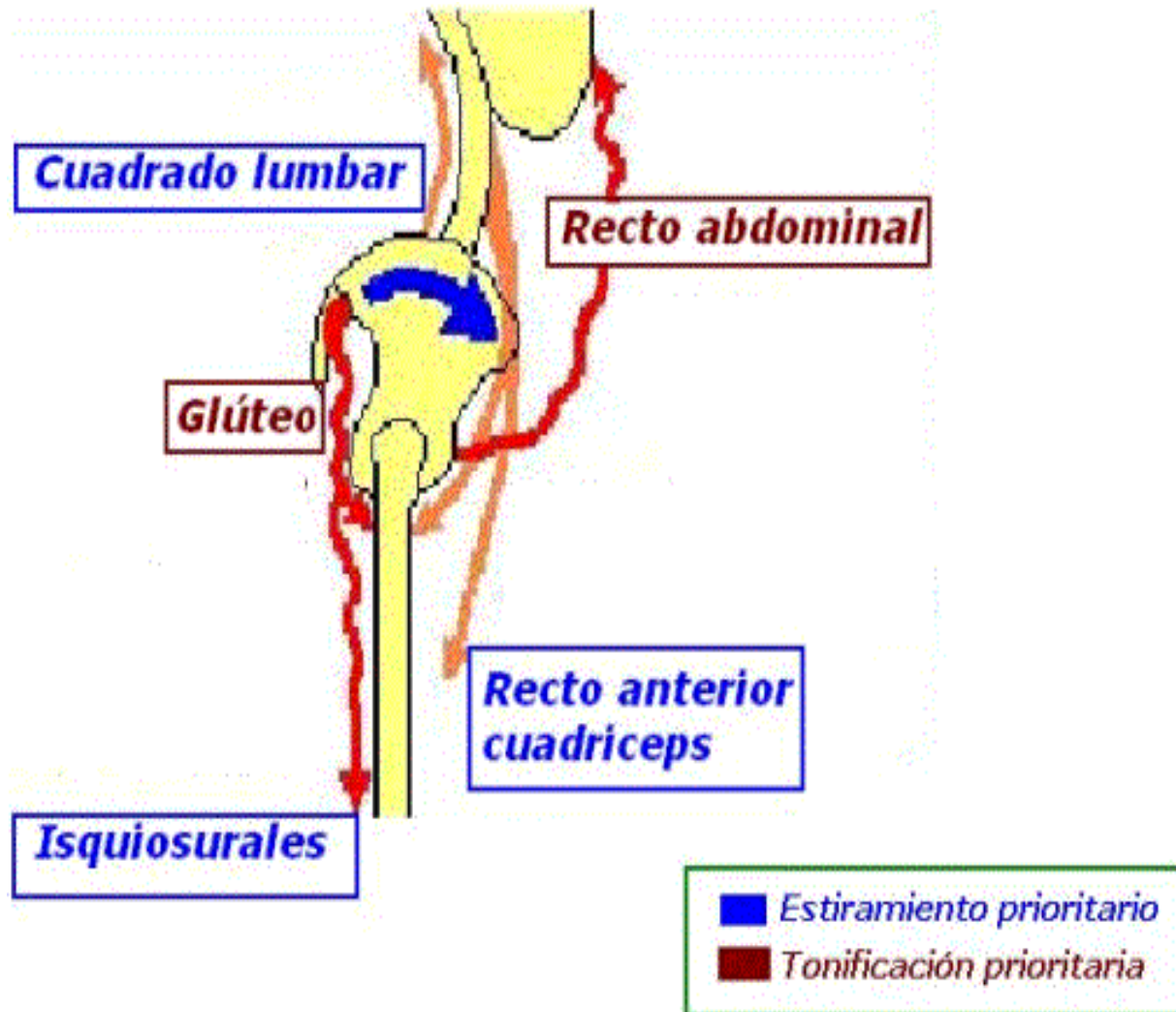
En los gestos cotidianos subir un escalón muy alto, es un gesto donde el glúteo se ve muy solicitado.



Equilibrio pélvico

Anteversión: Psoasiliaco, recto anterior del cuádriceps y cuadrado lumbar.

Retroversión: Glúteo y Abdominales e isquiosurales.



Fortalecimiento del Gluteo Mayor

Retroversión con tensor.



Sujetando un tensor en un pie y adoptando una posición inclinada hacia delante, llevar la pierna desde la posición de flexión hasta la extensión completa.

Prensa de piernas.

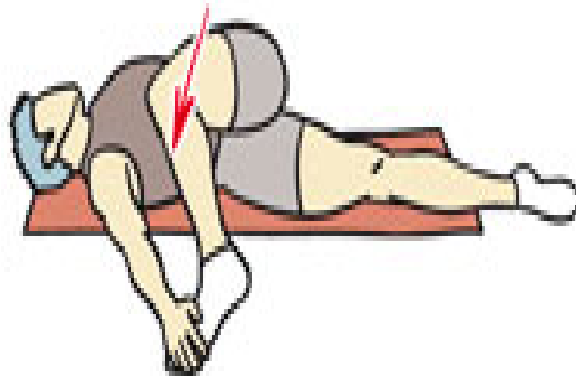


- En la posición sentada en la prensa, el glúteo recibe más participación que en la sentadilla y además la zona lumbar está protegida.
- Debemos colocar los pies hacia arriba y bien separados, para trabajar el glúteo.
- Bajar todo lo posible, ya que es el glúteo el responsable de comenzar el movimiento de extensión desde abajo.

EJERCICIOS PARA ESTIRAR EI PSOASILÍACO



EJERCICIOS PARA ESTIRAR EI GLÚTEO



Aductores

El grupo muscular de los aductores tienen la acción principal de aproximar la pierna.

Intervienen en gestos donde se reclama una aproximación de las piernas como ocurre de forma muy significativa al montar a caballo, montar en bici o patada de piernas en natación.

Sin embargo, realizan una importante función como coadyuvante y estabilizadores de la cadera sobretodo en los apoyos monopodales como carrera, zancadas y patadas.

Indicado

Aunque es grupo de músculos secundarios, conviene trabajarlo sobretodo en ***deportes donde se realicen desplazamientos laterales o cambio de orientación***, por tanto está muy indicado en especialidades de nieve y deportes colectivos.

Fortalecimiento de los Aductores

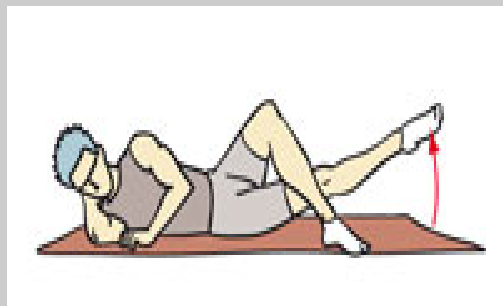
Aducción en polea.



Sujetando un tensor o polea a un pie, realizar una aducción hacia el centro del cuerpo.

En este ejercicio es conveniente sujetarse para mantener el equilibrio.

Elevación lateral tumbado



Tumbado lateral, con la pierna inferior extendida, realizar una aproximación elevando todo lo posible el pie.

EJERCICIOS PARA ESTIRAR LOS ADUCTORES



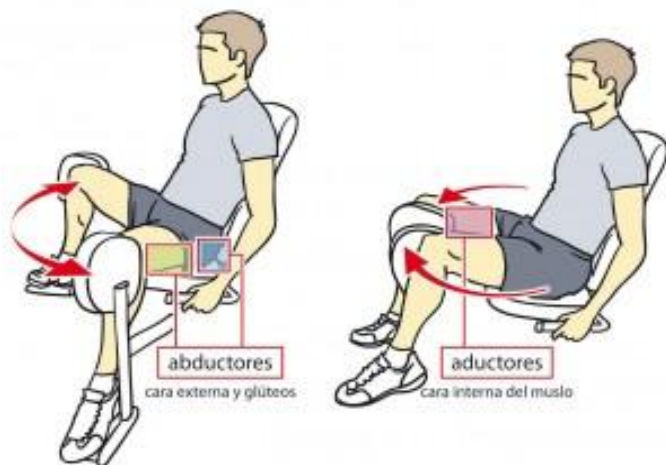
Abductores

Los abductores son los músculos que fijan la cabeza del fémur a la cadera.



No arquear la columna lumbar. Esta siempre debe estar apoyada en el asiento. Para esto es imprescindible la contracción abdominal para fijar la pelvis.

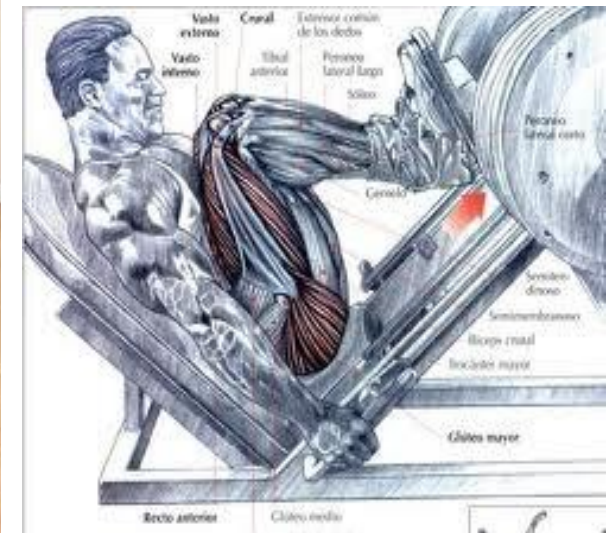
La cabeza también debe estar apoyada para no tensar los músculos del cuello.



MAQUINAS PARA TRABAJAR GLUTEO MAYOR



SoloStocks



Fuentes:

[Felipe Isidoro Fitness-Wellness](#)

[Guía de músculos](#)

Para saber más:

[Sobre el Poasiliaco](#)

[Sobre el glúteo Mayor](#)