

MOVIMIENTOS

- **Flexión** acercar puntos distales

- **Extensión** alejar puntos distales

- **Aducción** acercar a la línea media

- **Abducción** alejar de la línea media

- **Antepulsión** hacia delante

- **Retropulsión** hacia atrás

- **Pronación** hacia abajo

- **Supinación** hacia arriba

posiciones

f
l
e
x
i
ó
n



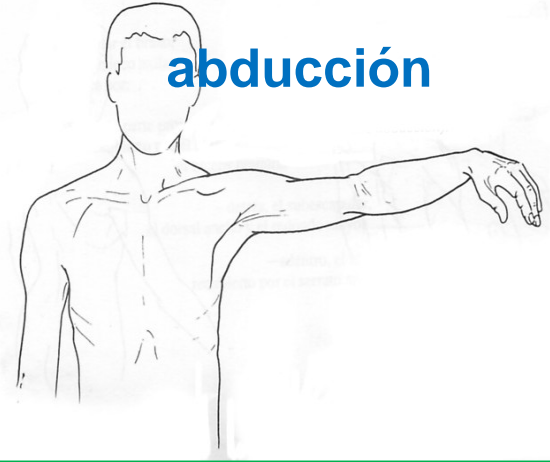
antepulsión



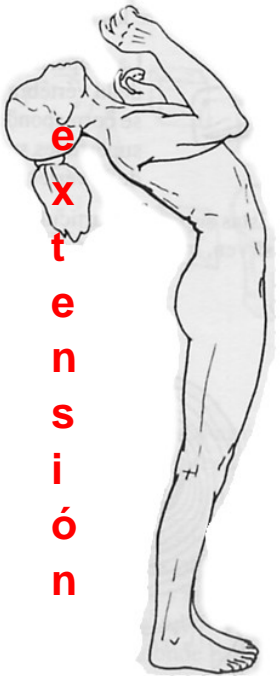
p
r
o
n
a
c
i
ó
n



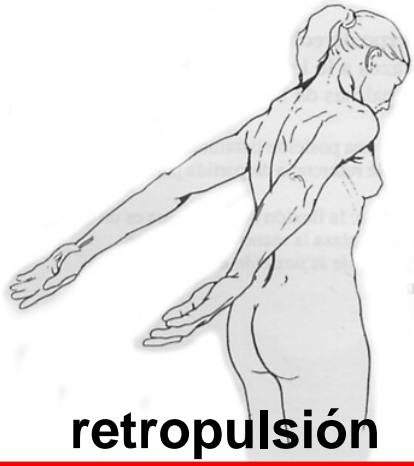
abducción



e
x
t
e
n
s
i
ó
n



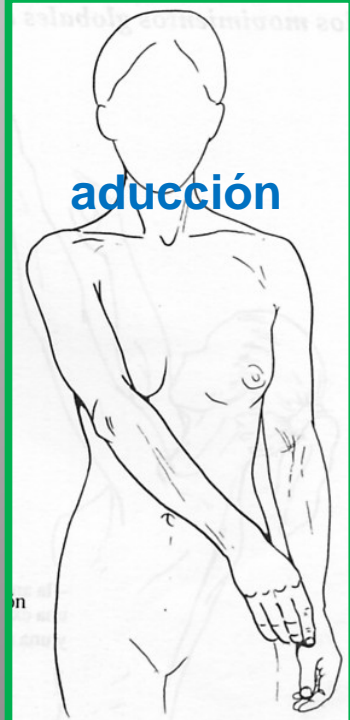
retropulsión



s
u
p
i
n
a
c
i
ó
n



aducción



Tipos de contracciones

- CONCÉNTRICA

Se acercan los puntos de inserción del músculo

- EXCÉNTRICA

Se alejan los puntos de inserción

- ISOMÉTRICA

No varían los puntos de inserción

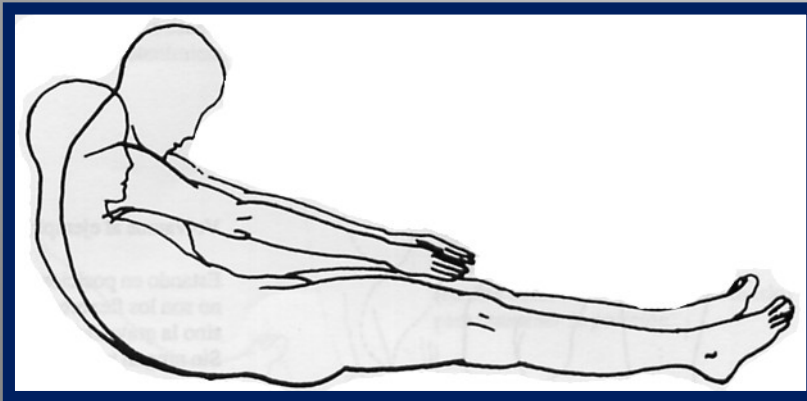
LOS ESTIRAMIENTOS

- Estirar un músculo es alejar sus puntos de inserción
- Cuanto más elásticos tengamos los músculos, mayor flexibilización de las articulaciones
- La extensión ha de ser lenta ya que la extensión brusca provoca una respuesta neuromuscular contraria

La diferencia entre contracción y estiramiento está en la carga
Un músculo al contraerse ha de vencer una carga, al estirarse no

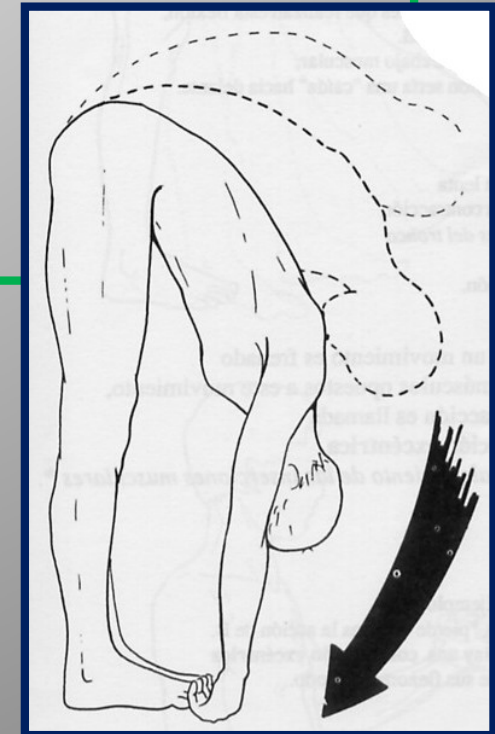
Un músculo puede producir movimiento, pero no es forzosamente él quien lo produce

En este caso es el recto del abdomen quien realiza la flx., acercando los puntos de inserción y es el propio peso del tronco quien le ofrece la resistencia
Por lo tanto **contracción concéntrica**



En esta posición ya no es el recto del abdomen quien realiza el movimiento sino la fuerza de la gravedad; los músculos flexores no realizan ningún trabajo. Para una flex. lenta es necesario la contracción de los músculos de la espalda

Hablamos en este caso de **contracción excéntrica**



MÚSCULOS DE LAS PIERNAS

PARTE ANTERIOR:

✓ **Cuádriceps** compuesto por **Crural**
vastos
recto anterior

✓ **Aductores :**

Bajo este termino se agrupan 5músculos que ocupan la parte interna de la pierna y se encargan de la aducción de piernas

✓ **Tibial anterior**

PARTE POSTERIOR:

✓ **Glúteos** **menor**
mediano
mayor

✓ **Isquiotibiales**

✓ **Tríceps sural**

CUÁDRICEPS

Vasto interno
Vasto externo



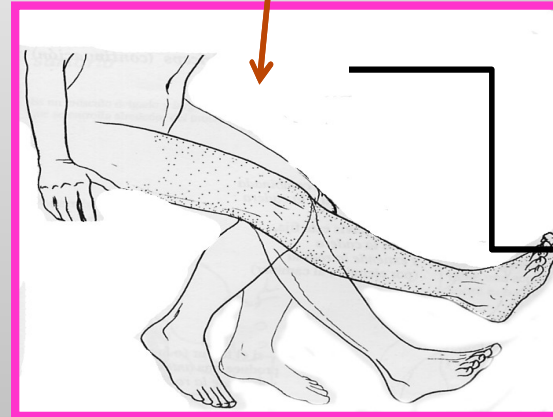
Crural, el más profundo



Recto anterior

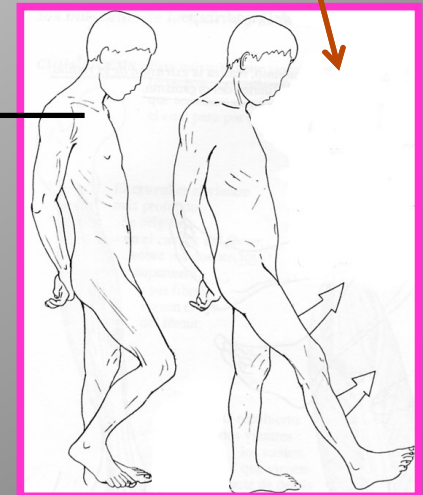


Su acción principal

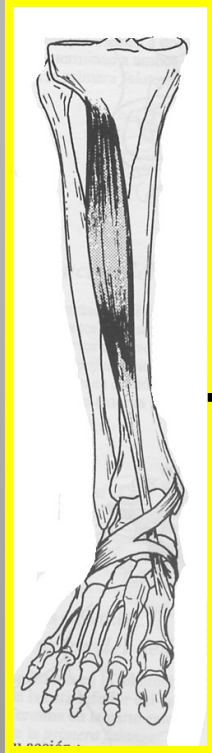


Realiza la extensión de rodilla

Interviene al caminar

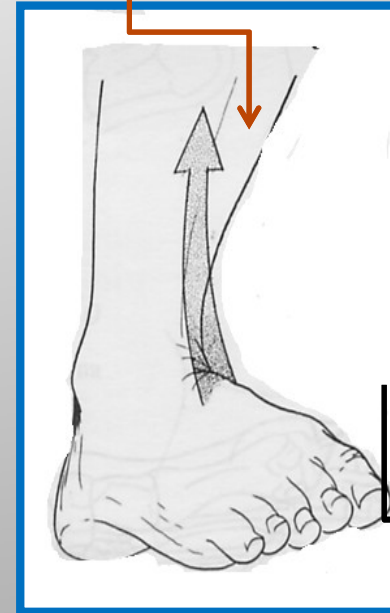


TIBIAL



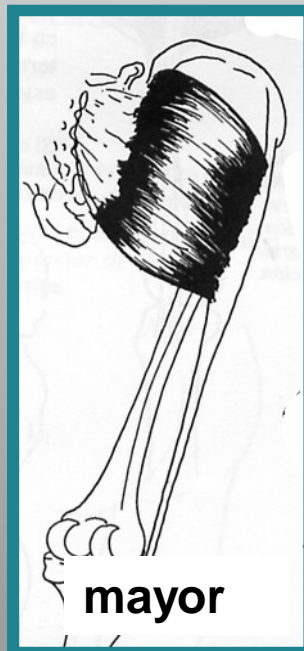
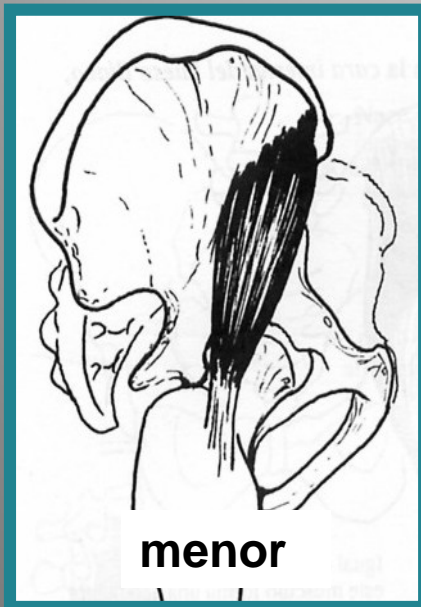
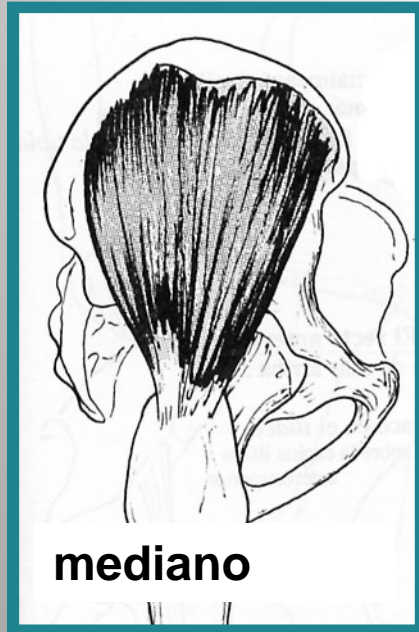
Este músculo se origina en la cara externa de la tibia

Su acción principal



Realiza la flexión dorsal del pie

GLÚTEOS



- ***Su acción principal*** en los movimientos de cadera
- Participa en **Aducción**
abducción
retropulsión
rotación

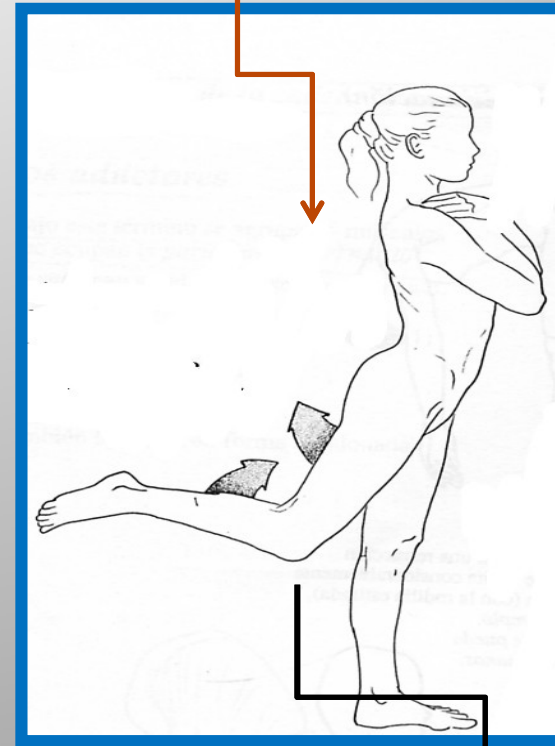
ISQUIOTIBIALES

Formado por tres músculos



**Semimembranoso
Semitendinoso
Bíceps femoral**

Su acción principal



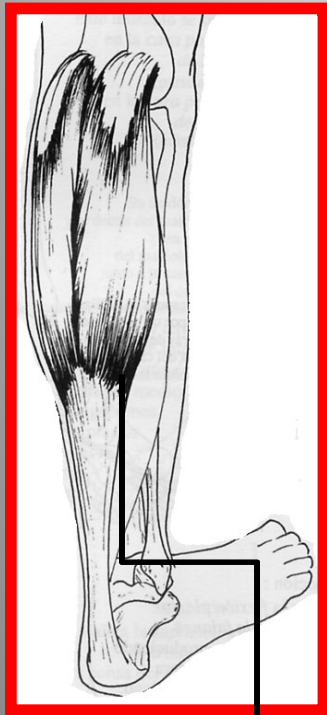
**Realiza la
flexión de
rodilla**

TRÍCEPS SURAL

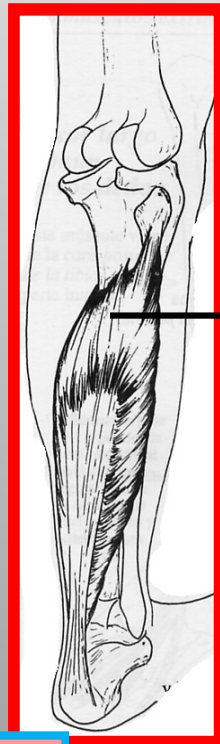
gemelos

sóleo

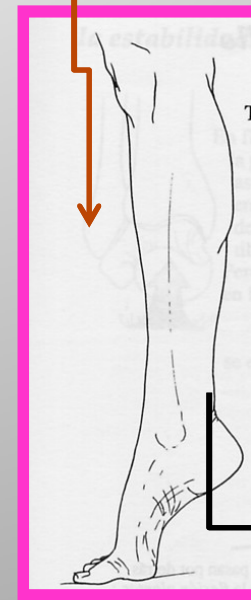
su acción principal



Nace en la parte inferior del fémur y termina en el tendón de Aquiles



Situado debajo de los gemelos



Eleva el talón

MÚSCULOS DEL TRONCO

Parte anterior

➤ *Pectoral*

➤ *Abdominales* { recto
oblicuos { menor
 { mayor
transverso

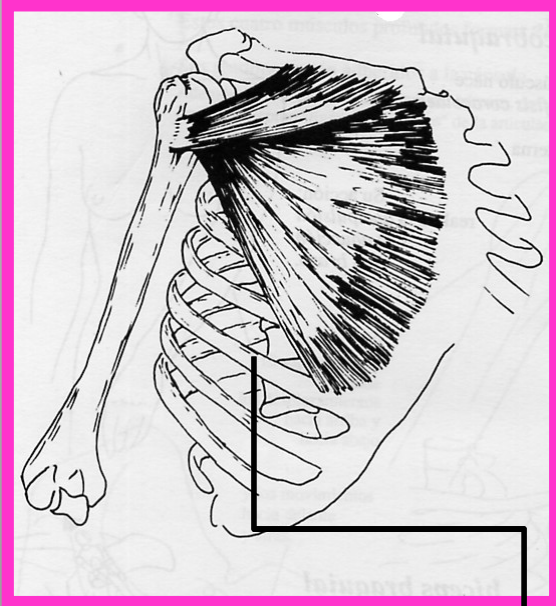
Parte posterior

➤ *Trapezio*

➤ *Gran dorsal*

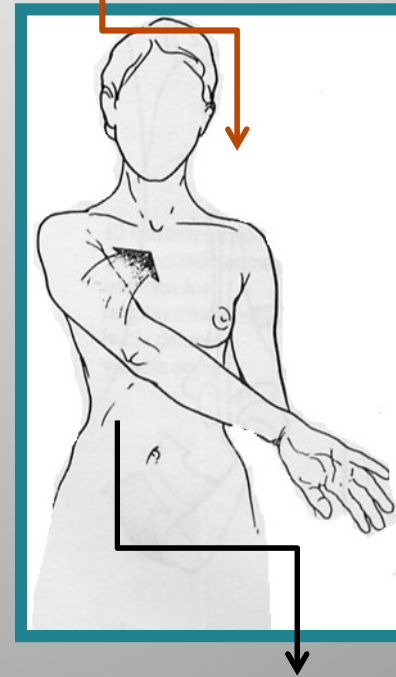
➤ *Psoas*

PECTORAL



El pectoral mayor se origina en la clavícula, en todo el largo del esternón yendo hasta el humero

Su acción principal



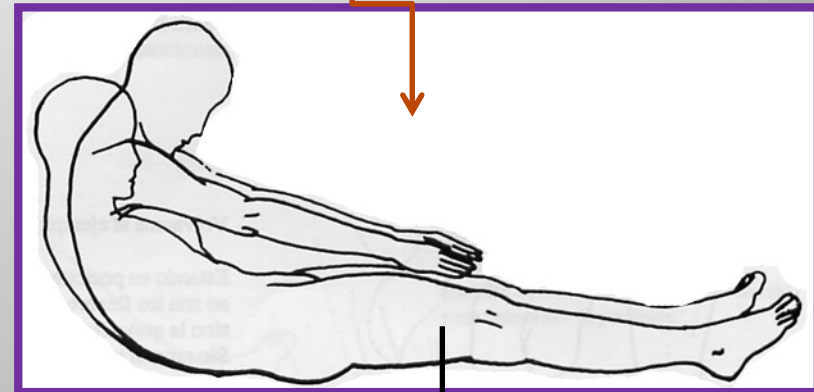
Realiza la aducción, por delante, del brazo y la rotación interna

RECTO ABDOMINAL

Su acción principal



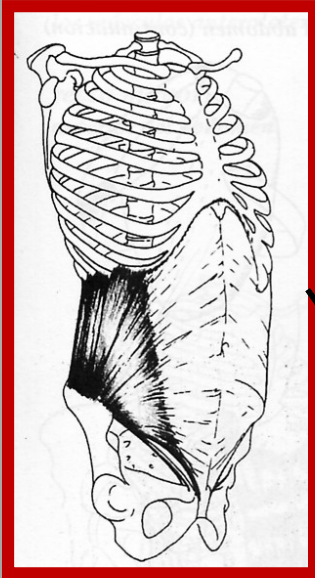
Se inserta al
esternón y
costillas 5,6 y 7
termina en el
pubis



Flexiona el tronco

OBLICUOS

Su acción principal

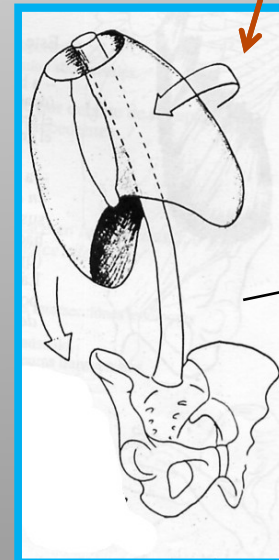
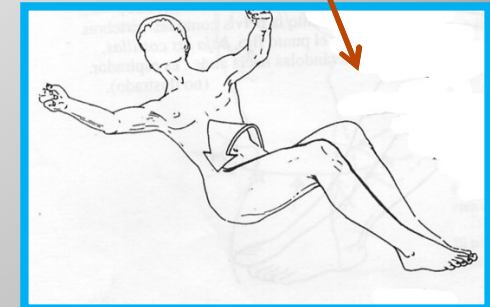
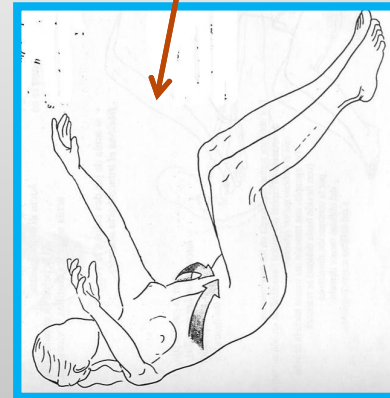


Oblicuo menor.



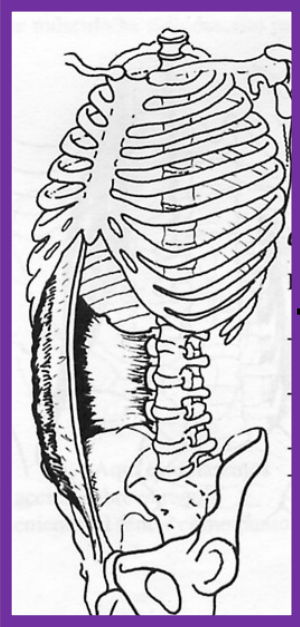
Oblicuo mayor

Se inserta en las 7 últimas costillas, crestas iliacas y pubis



Flexiona el tronco
Rota el tronco
Lleva el tronco en inclinación lateral

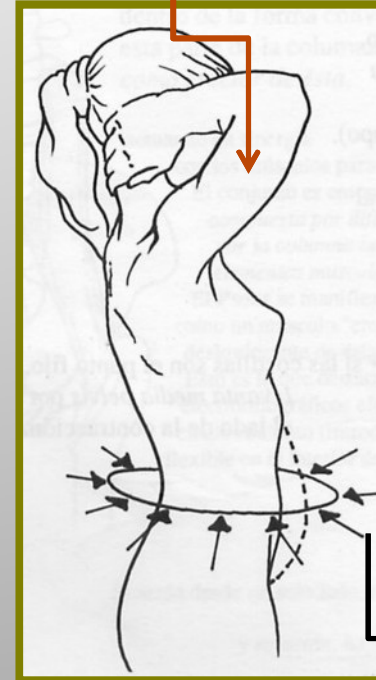
TRANVERSO



Es el más profundo de los abdominales; se inserta en las 7 últimas costillas, en las 5 vertebrae lumbares y en las crestas iliacas

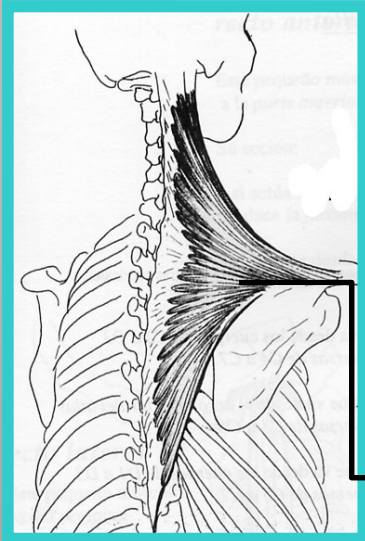


Su acción principal



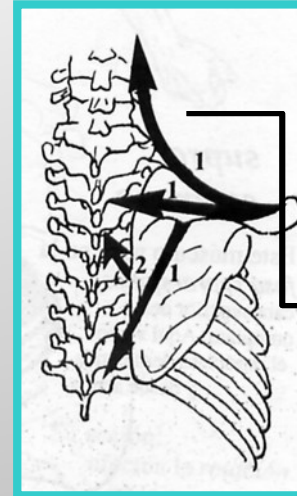
Al contraerse reduce el diámetro del abdomen

TRAPECIO, porción inferior



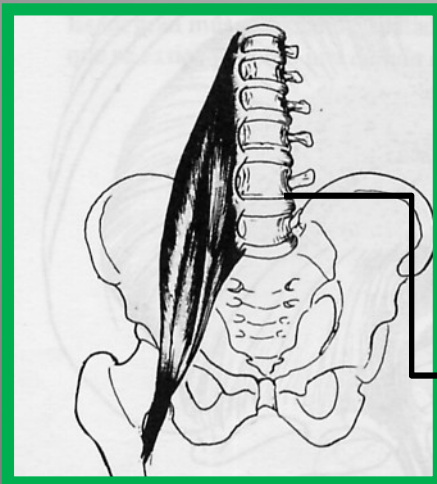
Va desde las
vertebras
cervicales
Hasta la dorsal 10
y hacia el
omóplato

Su acción principal

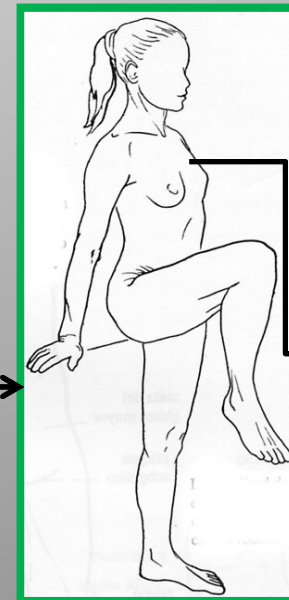


Participa en la
aducción
Abducción
Elevación
descenso

PSOAS

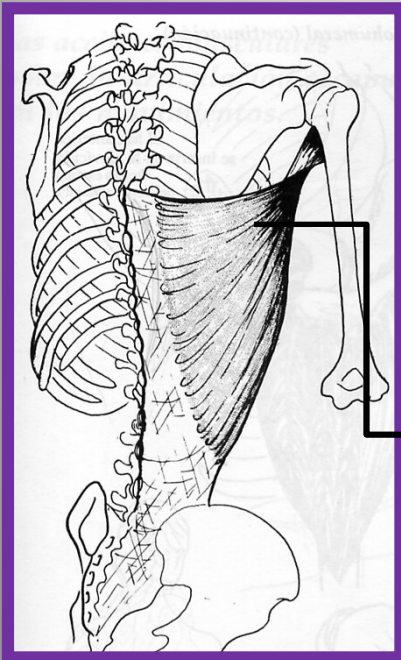


Nace en la dorsal 12
A la lumbar 5
Pasa por delante de
la cadera y se
inserta en el fémur



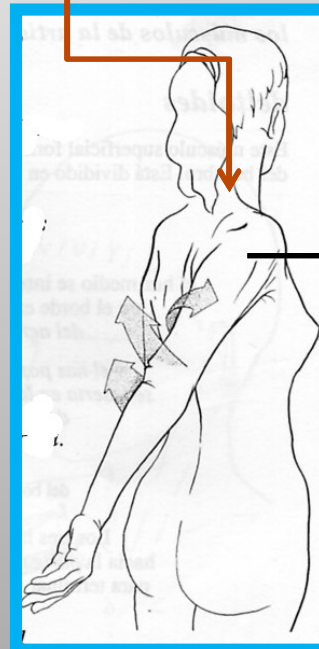
Se lleva el
fémur en
flexión

GRAN DORSAL



Nace en la
vertebra,
dorsal 7 hasta
la lumbar 5 y
termina en el
húmero

Su acción principal



Rotación interna
Aducción
retropulsión

MÚSCULOS DEL HOMBRO BRAZO Y CUELLO

□ **Hombro:** Deltoides

□ **Brazo:** Bíceps
Tríceps

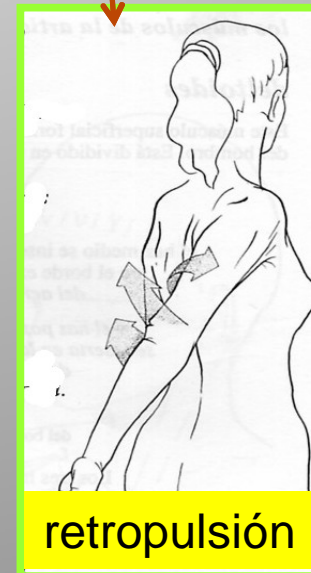
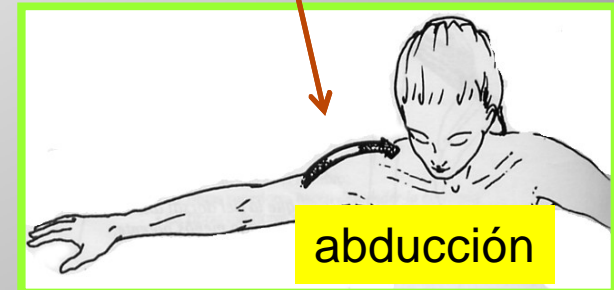
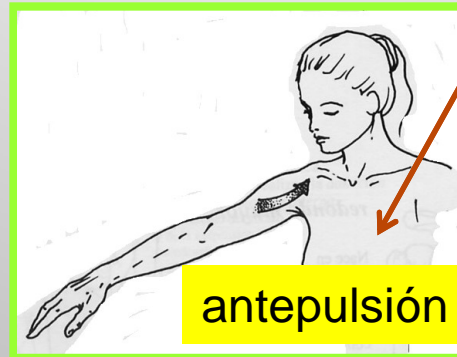
□ **Cuello:** esternocleido-mastoideo
trapecio.

DELTOIDES

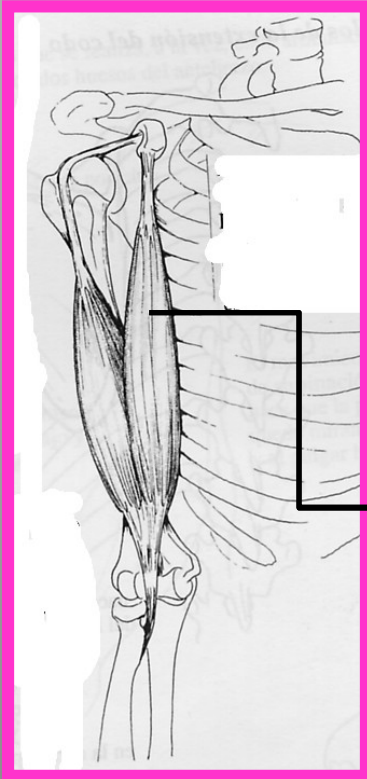
Su acción principal



Se inserta en la clavícula, omóplato y humero

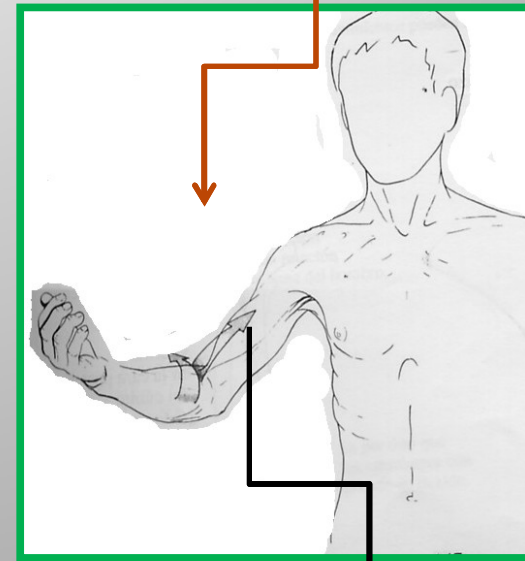


BÍCEPS BRAQUIAL



Este músculo tiene dos orígenes que dan lugar a sendas “cabezas” musculares, terminando en un tendón único

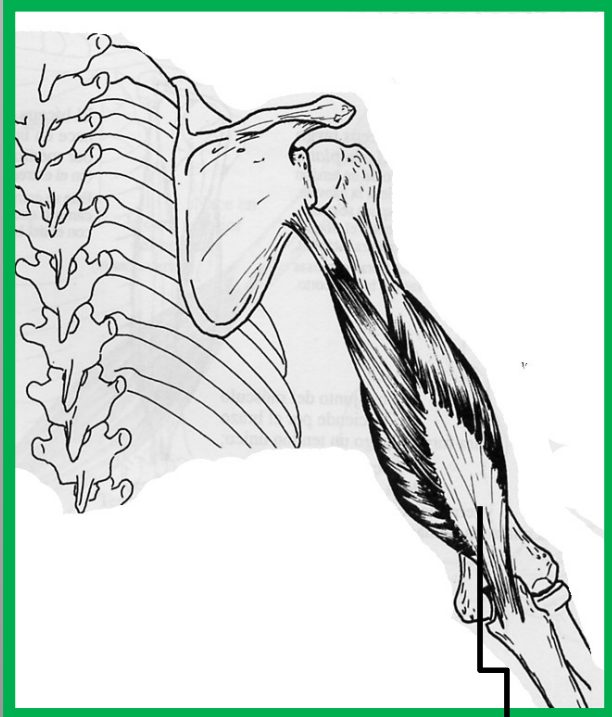
Su acción principal



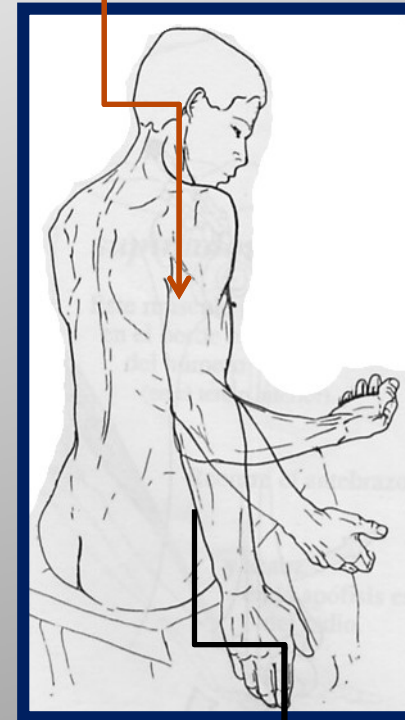
Realiza flexión y supinación

Tríceps braquial

Su acción principal



Está formado por tres cabezas musculares terminando en un tendón común



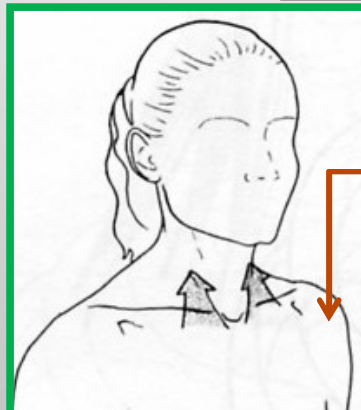
Realiza la extensión del antebrazo sobre el brazo

ESTERNOCLEIDO-MASTOIDEO

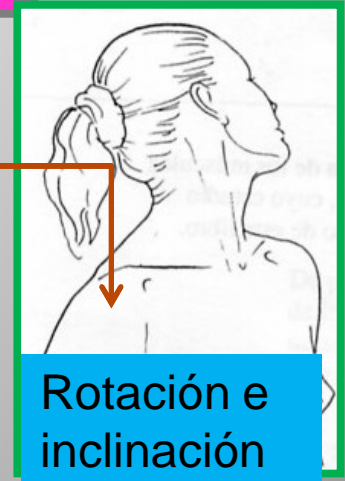
Su acción principal



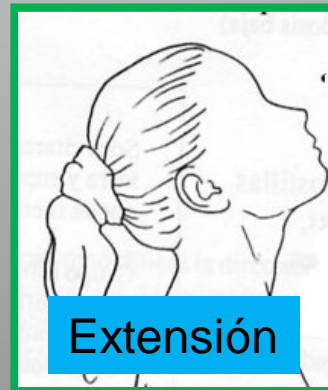
Este músculo une el cráneo con la clavícula y el esternón



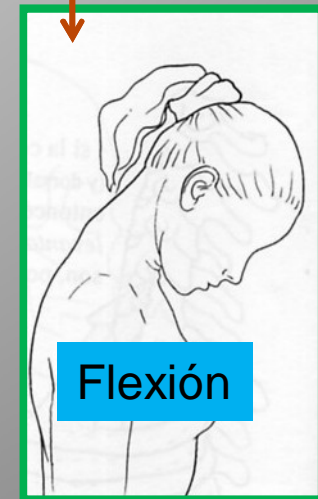
Eleva esternón y clavícula. Es inspirador



Rotación e inclinación



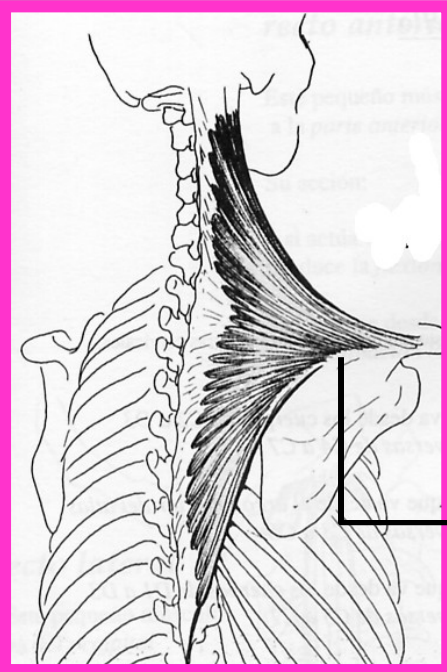
Extensión



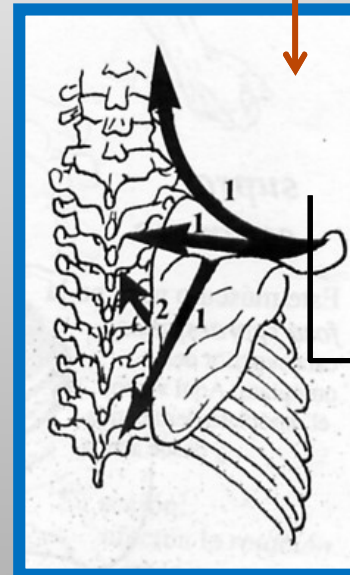
Flexión

TRAPEZIO PORCIÓN SUPERIOR

Su acción principal



Nace en la base del cráneo
Baja por las cervicales y se dirige al omóplato



Eleva el hombro y realiza los mismos movimientos que el esternocleidomastoideo excepto la flexión de cabeza