

RECTO ANTERIOR

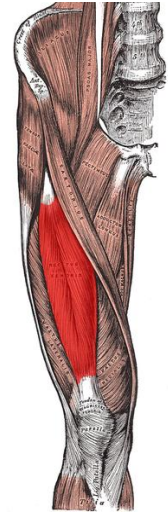
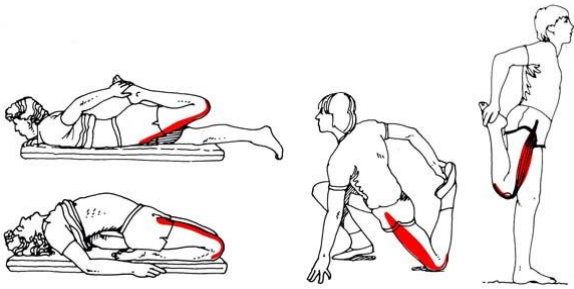
O recto femoral, forma, junto con el vasto interno, el vasto externo y el vasto intermedio, El músculo cuádriceps.

ORIGEN: en la espina ilíaca anterior inferior (en la pelvis).

INSERCIÓN: en el tendón patelar o rotuliano (en la rótula).

ACCIÓN: flexionar la cadera y extender la rodilla.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



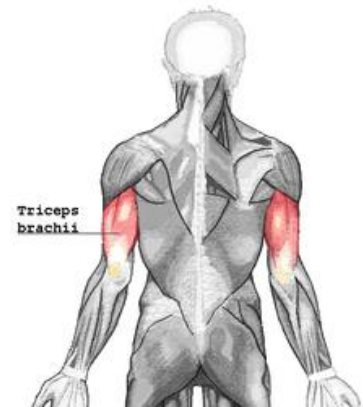
TRICEPS BRAQUIAL

ORIGEN: Tiene 3 orígenes (escápula y húmero).

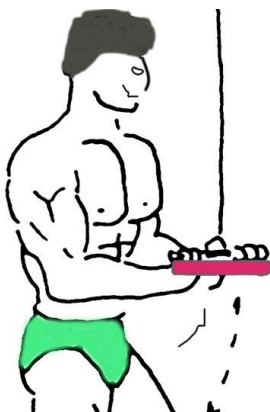
INSERCIÓN: En el húmero.

ACCIÓN: Extensión del codo.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



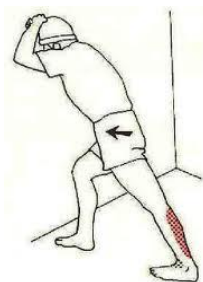
SOLEO

ORIGEN: Parte proximal de tibia y peroné (cerca de la rodilla).

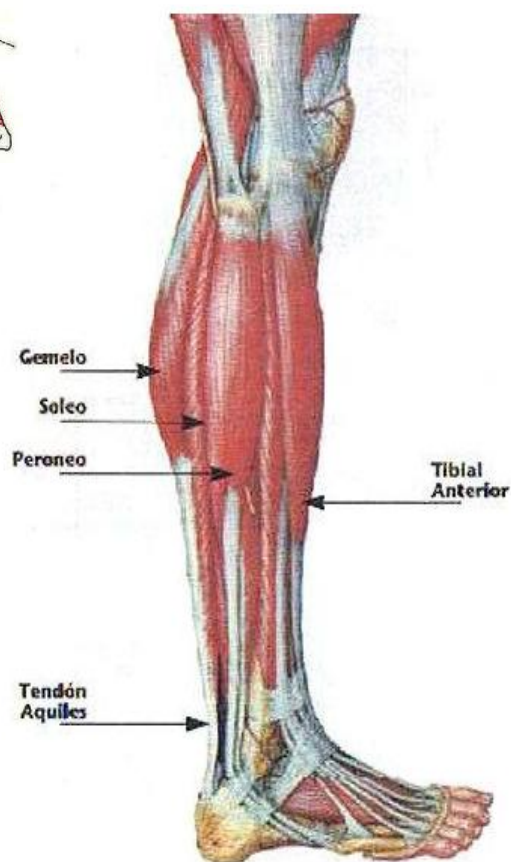
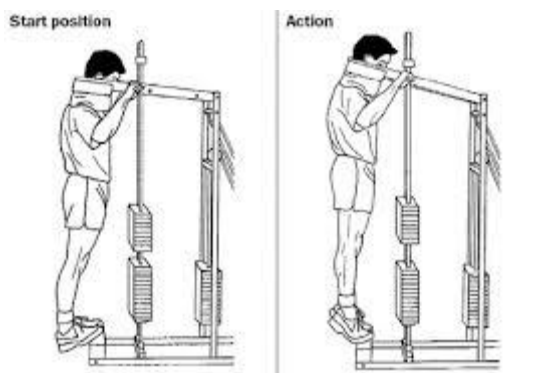
INSERCIÓN: en la parte anterior del tendón de los gemelos uniéndose a ellos para formar el tendón de Aquiles tendon.

ACCIÓN: extensión del pie y la elevación del talón en la bipedestación

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



GEMELOS

ORIGEN: A) Gemelo externo: cara interna del fémur.

B) Gemelo interno: cara posterior del fémur.

INSERCIÓN: mediante el tendón de Aquiles en la cara posterior del **calcáneo**.

ACCIÓN: extensión del pie y la elevación del talón en la bipedestación.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO: (igual que soleo).

EJERCICIO DE MUSCULACIÓN: (igual que soleo).

TIBIAL ANTERIOR

ORIGEN: Zona proximal de la tibia (cerca de la rodilla).

INSERCIÓN: Primer metatarsiano (pie).

ACCIÓN: Flexión del pie.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:

EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



DORSAL ANCHO

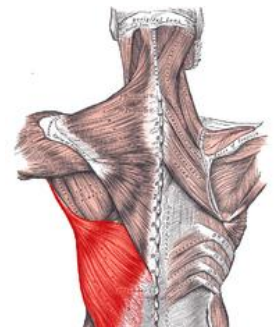
ORIGEN: En las vértebras dorsales y lumbares, cresta ilíaca, costillas inferiores y parte inferior de la escápula.

INSERCIÓN: En el húmero.

ACCIÓN: Aducción, extensión y rotación interna de la articulación del hombro.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:

EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



Dominadas



Remo con Mancuernas



Pull Over

TRAPECIO

ORIGEN: En el hueso occipital, la séptima cervical y las doce dorsales.

INSERCIÓN: Clavícula, y omoplato

ACCIÓN: Cuando toma punto fijo en el eje del tronco, eleva el hombro y acerca la escápula a la columna vertebral. Fijado en la cintura escapular, extiende la cabeza haciéndola girar. La porción descendente es rotadora superior de la escápula y la porción ascendente rotador y elevador de la cabeza.



es rotadora inferior. Es

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



BICEPS BRAQUIAL

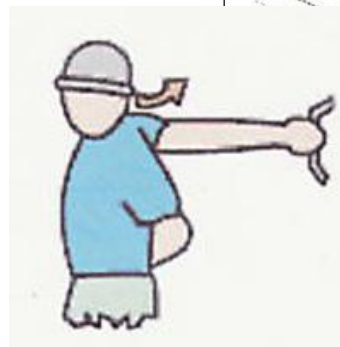
ORIGEN: Porción corta: Apófisis coracoide de la escápula.

Porción larga: tuberosidad supraglenoidea de la escápula.

INSERCIÓN: tuberosidad bicipital del radio.

ACCIÓN: Flexión del codo.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



PSOAS ILÍACO

ORIGEN: La parte psoas: en las caras laterales de las vértebras lumbares, en las caras anteriores de la 12ª vértebra dorsal a la 5ª vértebra lumbar.

La parte iliaca: en la cara interna de la fosa iliaca (pelvis)

INSERCIÓN: Troncánter menor del fémur.

ACCIÓN: básicamente es flexor del muslo contra la pelvis y también puede ser flexor o extensor de la columna vertebral.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



DELTOIDES

ORIGEN: Tiene 3 porciones, que tienen su origen en la clavícula y en la escápula.

INSERCIÓN: En la cara lateral externa del tercio medio del húmero.

ACCIÓN: Prácticamente van a ser todas las del hombro:
Flexión – extensión.
Abducción – aducción.
Rotación interna – externa.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



ISQUIOTIBIALES

Grupo muscular formado por 3 músculos: semimembranoso, semitendinoso y bíceps femoral.

Semimembranoso



Semitendinoso



Bíceps femoral



ORIGEN: Los 3 tienen su origen en el hueso llamado Isquión.

INSERCIÓN: Los 3 se insertan en estos dos huesos; la tibia y el fémur.

ACCIÓN: flexiona la rodilla y extiende el muslo (hacia atrás)..

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



CUÁDRICEPS

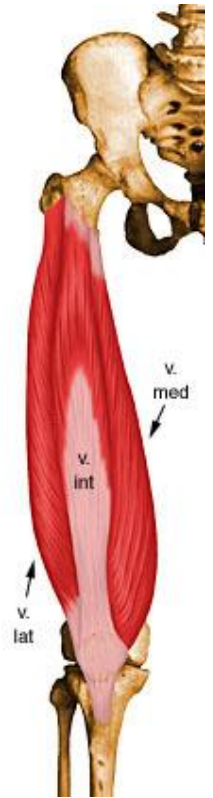
Grupo muscular formado por 4 músculos: vasto interno, vasto externo, vasto medio y recto anterior.

ORIGEN: Tiene varios orígenes, en el fémur.

INSERCIÓN: En la rótula. Y llegando hasta la tibia.

ACCIÓN: extiende la rodilla y flexiona la cadera.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



ADUCTORES

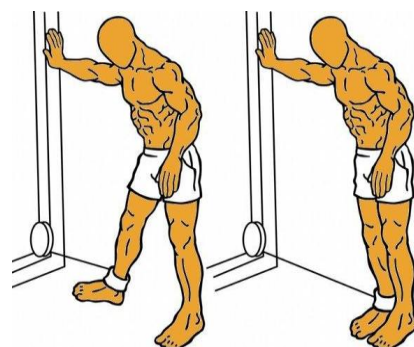
ORIGEN: En el pubis.

INSERCIÓN: En el fémur.

ACCIÓN: Principalmente la aducción del femur.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:

EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



GLÚTEOS

ORIGEN: Tiene 3 porciones, teniendo su origen en la pelvis.

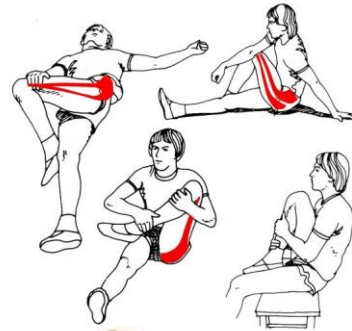
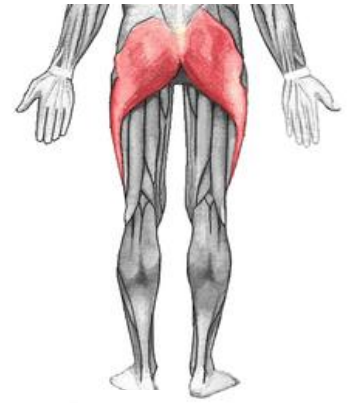
INSERCIÓN: A través de las diferentes porciones, en el trocánter mayor (fémur).

ACCIÓN: Principalmente la abducción del fémur.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO

:

EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



PECTORALES

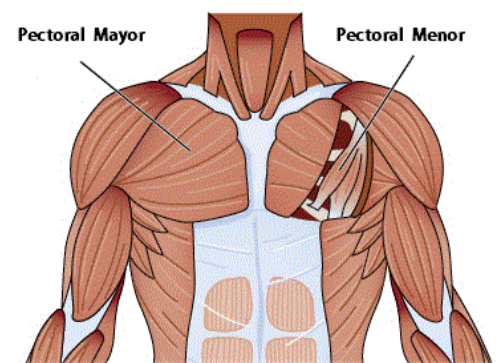
ORIGEN: Se origina en la mitad medial del borde anterior de la clavícula, cara anterior del esternón y seis primeros cartílagos costales.

INSERCIÓN: En el húmero.

ACCIÓN: Flexión de hombro, extensión de hombro desde la flexión y aducción de hombro.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:

EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



ABDOMINALES

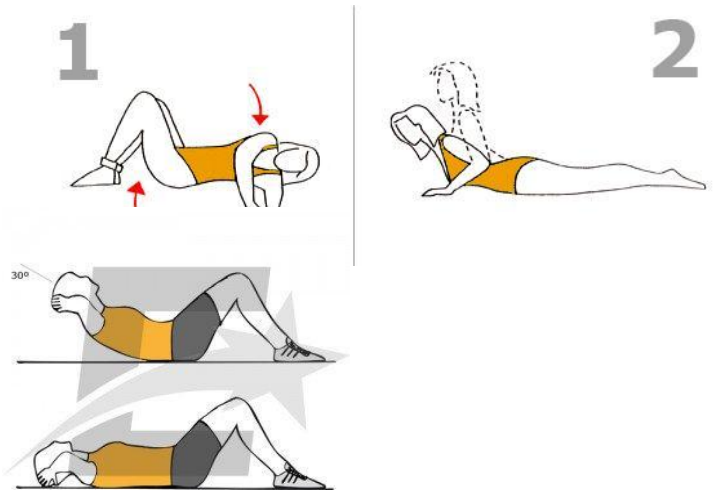
Grupo muscular formado por el recto del abdomen, los oblicuos y el transverso del abdomen.

ORIGEN: En el borde superior de la pubis y en las costillas

INSERCIÓN: En la zona media del abdomen, apófisis xifoides del esternón.

ACCIÓN: Mantener la posición erecta, flexión de la columna, rotación del tronco.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:



EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:

CUADRADO LUMBAR

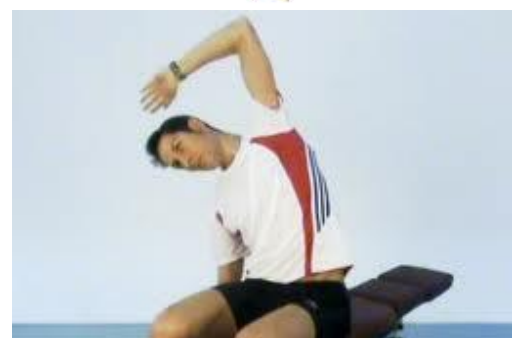
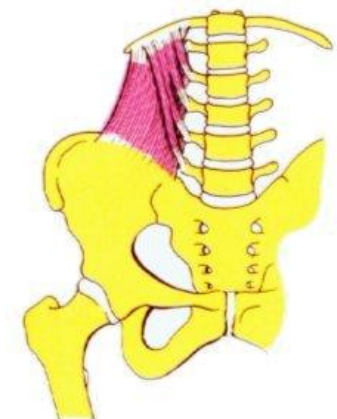
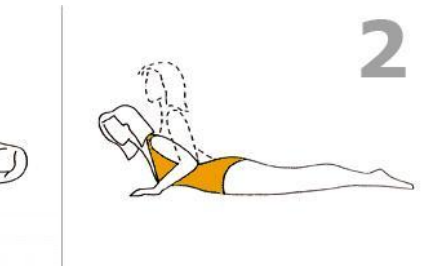
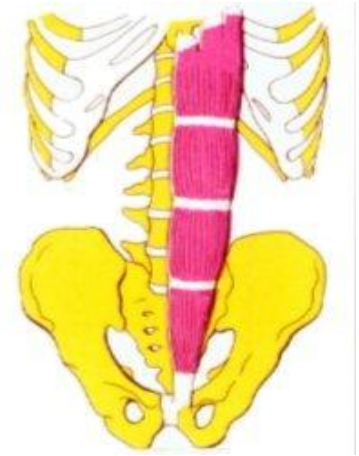
ORIGEN: Cresta ilíaca, fascia dorsolumbar, vértebras lumbares.

INSERCIÓN: Duodécima costilla, y en las cuatro vértebras lumbares superiores.

ACCIÓN: Cuando accionan las fibras musculares superiores del cuadrado lumbar de un solo lado, produce la flexión lateral para el mismo lado.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:

EJERCICIO DE MUSCULACIÓN:



CINTURA PELVIANA

REGIÓN PÉLVICA

La región pélvica es la parte del tronco que se encuentra en la región posterior e inferior al abdomen y se considera el lugar de transición del tronco y las extremidades.

HUESOS DE LA CINTURA PELVIANA

La cintura pelviana consta de dos huesos coxales que se unen por delante a través de la sínfisis del pubis y por detrás mediante la articulación sacro-ilíaca.

Cada uno de los huesos coxales está formado por tres huesos separados por cartílago, llamados ilion, isquion y pubis.

El sacro, hueso que resulta de la fusión de las cinco vértebras sacras de la columna lumbar.

El coxis, hueso que constituye la parte inferior de la columna vertebral; es resultado de la fusión de cinco o seis vértebras pequeñas.



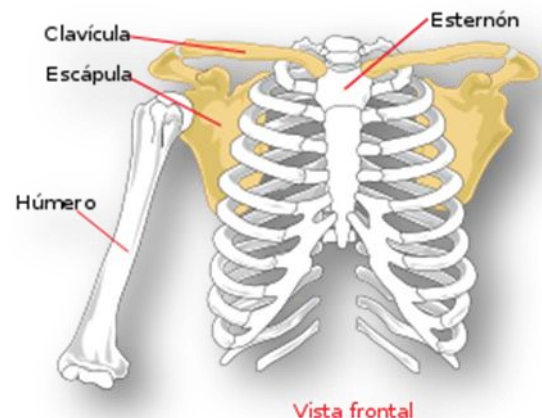
CINTURA ESCAPULAR

Está formado por: la clavícula, el esternón, y la escápula.

Se encuentra en: la parte superior del tronco, juntos a las extremidades superiores (cuello y hombros).

La cintura escapular es el segmento proximal del **miembro superior**. Se extiende desde la base del **cuello** hasta el borde inferior del **músculo pectoral mayor**

Fija la **articulación glenohumeral** al **tronco**, de manera que constituye la comunicación entre el **miembro superior** o **torácico** y el tronco.



TRONCO

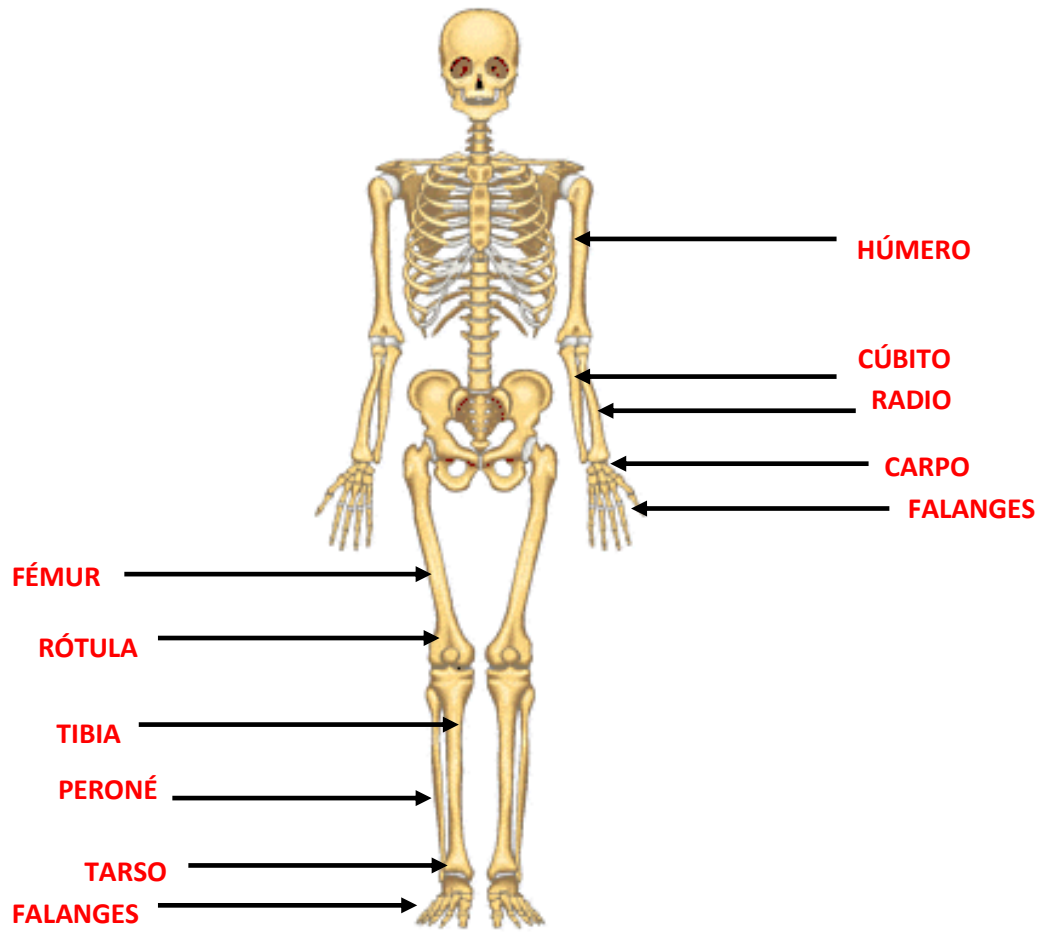
El tronco del ser humano está dividido en dos partes:

Columna vertebral: Está formada por 33 vértebras:

- 7 Vértebras cervicales
- 12 Vértebras dorsales
- 5 Vértebras lumbares
- Sacro (formado por 5 vértebras fusionadas)
- Coxis (normalmente 4 vértebras fusionadas)

Caja torácica: es un conjunto de huesos que alberga y protege los órganos situados en el tórax (los pulmones y el corazón). Formada por el esternón y las costillas.

EXTREMIDAD SUPERIOR



EXTREMIDAD INFERIOR