

**GRUPO: TRONCO**

## RECTO ANTERIOR DEL ABDOMEN



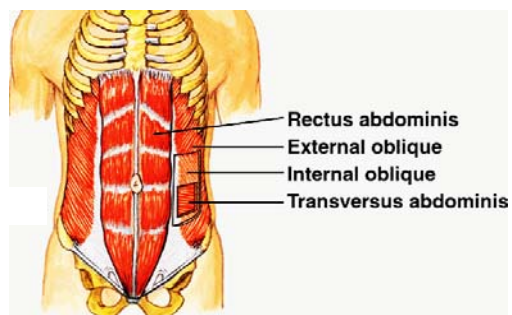
### CARACTERÍSTICAS GENERALES

• **Situación:**

Mitad inferior de la región anterior del tronco.

Es el músculo más superficial del conjunto abdominal:

- Recto anterior
- Oblicuo mayor (o externo)
- Oblicuo menor (o interno)
- Transverso



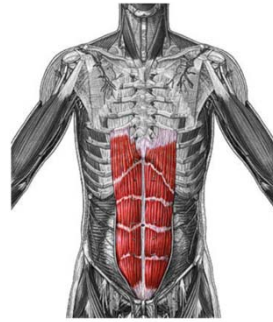
El conjunto está cubierto por una robusta fascia que multiplica su tensión.

Los dos lados anteriores están separados entre sí por una tira de tejido conectivo que atraviesa el vientre de arriba a abajo. **¿Recuerdas su nombre?**

## CARACTERÍSTICAS GENERALES

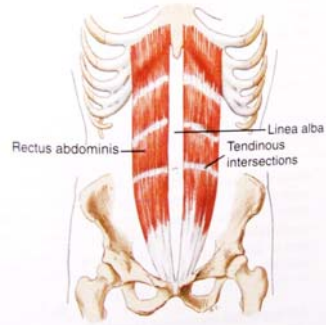
### • Forma:

Músculo par, largo y plano, interrumpido por tres o cuatro intersecciones de fibra aponeurótica “metámeras” que le dan una forma cuadrículada “tableta de chocolate”.



### • Recorrido:

Las fibras van de arriba a abajo, desde el borde inferior de la caja torácica hasta el pubis.



## INSERCIONES

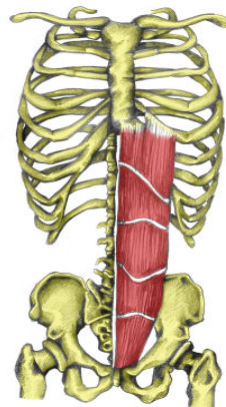
### Por arriba:

Borde inferior de la **caja torácica**:

- Cartílago adyacente de las costillas 5, 6 y 7.
- Apéndice xifoides (extremo inferior del esternón).

### Por abajo (origen):

- Cuerpo anterior del **pubis** (extremo medial)
- Sínfisis púbica (franja fibrocartilaginosa que une ambos lados)



Por lo tanto, ¿Cuál será su principal función?

## ACCIÓN

### Con la pelvis fija, desde ambos lados:

- Potente **flexor del tronco** (torácico-lumbar) al tirar costillas hacia abajo.
- Estabilizador de la postura erguida del tronco, frenando su caída hacia atrás.
- Contención de **las vísceras abdominales**.
- Intervención en la **función espiratoria** y otras implicaciones fisiológicas: parto, defecación, risa, tos, estornudo, etc.



### Con la pelvis fija, desde un solo lado:

- Colabora en la **inclinación lateral del tronco** hacia el mismo lado, en sinergia con: psoas, cuadrado lumbar, erectores de la columna y los oblicuos.

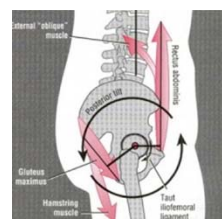


Con el tórax fijo ¿Cuál es su principal función?

## ACCIÓN

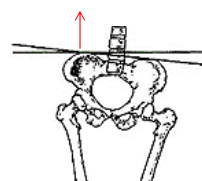
### Con el tórax fijo, desde ambos lados:

- **Retroversión de pelvis** con **flexión lumbar** al tirar del pubis hacia las costillas.



### Con el tórax fijo, desde un solo lado:

- Colabora en la **inclinación lateral de la pelvis**.



## LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- Contraer el abdomen y pinzar con los dedos el **tejido adiposo** que cubre al recto anterior.
- Localizar las **zonas de inserción**: costillas y pubis, y contraer el recto anterior para palpar todo su contorno.
- Contrayendo el abdomen, reconocer la **línea alba** (surco de tejido conectivo que separa los músculos de ambos lados desde el apéndice xifoides hasta la sínfisis púbica).
- Del mismo modo, localizamos las hendiduras horizontales "**metámeras**" que separan cada músculo en 4 o 5 vientres.



¿Cuántos vientres llegas a reconocer en tu recto anterior?

## LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

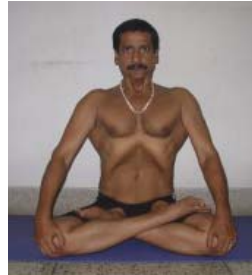
- **Reconocer la tensión del recto anterior en:**
  - Tos
  - Estornudo
  - Risa
  - Intención de defecar
  - Espiración completa
  - Kapalabhati, bhastrika



¿Cómo actúa el recto anterior con uddiyana bhandha "el cierre del plexo solar"?

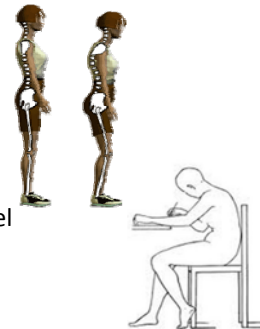
## LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- Experimentamos uddiyana bandha con el tronco caído hacia atrás para comprobar que la tensión abdominal no favorece el hundimiento del vientre.
- En cambio, con el tronco caído hacia delante, el abdomen relajado sí favorece el hundimiento del vientre.
- Desde uddiyana bhandha, podemos contraer únicamente el recto anterior para que se hundan tan solo los laterales del abdomen.



## NECESIDADES COMUNES

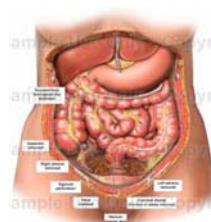
- Músculo superficial con gran amplitud y potencia de movimiento.
- La vida sedentaria no suele ejercitarlo.
- El gesto de elevar el tronco y mantenerlo erguido viene del lado opuesto (espalda).
- La postura sentada de descanso provoca el cierre de un abdomen completamente relajado.
- Todo ello provoca una tendencia sistemática a **sufrir debilidad abdominal**, favoreciendo la anteversión pélvica, con una consecuente hiperlordosis lumbar.
- Por lo tanto, **conviene fortalecer el abdomen** de forma rutinaria (sin excesos)



¿Cómo podrían afectar unos abdominales con sobretono sobre la respiración?

## NECESIDADES COMUNES

- Un sobretono abdominal puede llegar a limitar amplitud inspiradora.
- También puede perjudicar los órganos del bajo vientre por la presión que reciben con el intenso "cierre" del vientre.



## EN LA PRÁCTICA DE YOGA

### Ejercicios de fortalecimiento



2. Kumbhakāsana con codos.



1. Navāsana



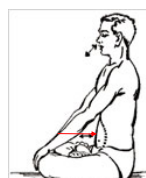
3. Viralāsana dinámico.  
Fase de flexión.



4. Acercar costillas hacia pelvis



5. Acercar pelvis hacia costillas



6. Respiración completa,  
Kapalabhati,  
Bhastrika



7. Virabhadrásana (Acción estabilizadora del tronco)

## EN LA PRÁCTICA DE YOGA

### Ejercicios de flexibilidad



8. Dvipada pitham



9. Ustrásana



10. Urdhvamukha svanâsana