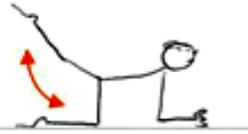
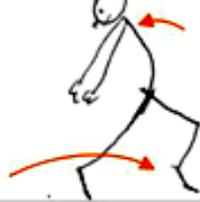
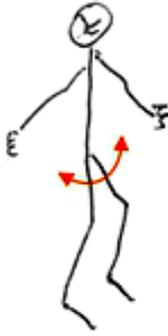
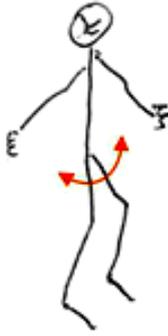
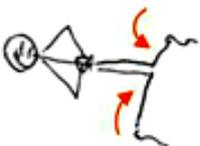


La cadera, o articulación coxofemoral, es el punto de unión entre la extremidad inferior y el tronco. Nuestras caderas disponen de un amplio campo de movilidad para el desplazamiento, y a la vez soportan la pesada carga del tronco desde una postura erecta que anatómicamente no resulta ser la más apropiada. Esta tabla desarrolla de forma "global" la movilidad articular de las caderas. Se recomienda ejercitar la FUERZA de forma dinámica (20-30 repeticiones por ejercicio). Y la FLEXIBILIDAD de forma estática (1-3 minutos por ásana).

Músculos AGONISTAS
 Desarrollo de la fuerza

Músculos ANTAGONISTAS
 Desarrollo de la flexibilidad

Plano sagital: FLEXIÓN	
 <p>De pie: Elevar pierna al frente</p> <p>Recto anterior del cuádriceps, psoas, ilíaco, sartorio y tensor de la fascia lata</p>	 <p>Boca arriba: Rodillas hacia el suelo (Las manos tiran los pies hacia abajo)</p> <p>Glúteo mayor e isquiotibiales (bíceps crural, semitendinoso y semimembranoso)</p>
Plano sagital: EXTENSIÓN	
 <p>Con apoyo de rodillas y codos: Elevar pierna hacia atrás</p> <p>Glúteo mayor e isquiotibiales (bíceps crural, semitendinoso y semimembranoso)</p>	 <p>Con apoyo de pies y manos: Descender la pelvis flexionando la pierna del frente y extendiendo la pierna posterior</p> <p>Recto anterior del cuádriceps, psoas ilíaco, sartorio y tensor de la fascia lata</p>
Plano frontal: ABDUCCIÓN	
 <p>Tumbado de lado: Elevar la pierna que se sitúa arriba</p> <p>Glúteo medio, glúteo menor, tensor de la fascia lata</p>	 <p>Con apoyo de rodillas y codos: separar rodillas entre sí</p> <p>Aductor mayor, aductor medio, aductor menor, recto interno y pectíneo</p>
Plano frontal: ADUCCIÓN	
 <p>Tumbado de lado: Elevar la pierna que se sitúa abajo</p> <p>Aductor mayor, aductor medio, aductor menor, recto interno y pectíneo</p>	 <p>De pie: La pierna derecha se cruza lateralmente por delante de la izquierda y se flexiona, mientras el tronco se inclina hacia la pierna izquierda</p> <p>Glúteo medio, glúteo menor, tensor de la fascia lata</p>
Plano transversal: ROTACIÓN EXTERNA	
 <p>De pie, con las piernas fijas en el suelo: Giros de pelvis a derecha e izquierda</p> <p>Géminos, obturadores interno y externo, piramidal de la pelvis y cuadrado crural</p>	 <p>Boca arriba: Piernas flexionadas y cruzadas.</p> <p>Tensor de la fascia lata, glúteo menor y glúteo medio</p>
Plano transversal: ROTACIÓN INTERNA	
 <p>De pie, con las piernas fijas en el suelo: Giros de pelvis a derecha e izquierda</p> <p>Tensor de la fascia lata, glúteo menor y glúteo medio</p>	 <p>Boca arriba, con piernas flexionadas: Separar pies entre sí y acercar rodillas</p> <p>Géminos, obturadores interno y externo, piramidal de la pelvis y cuadrado crural</p>