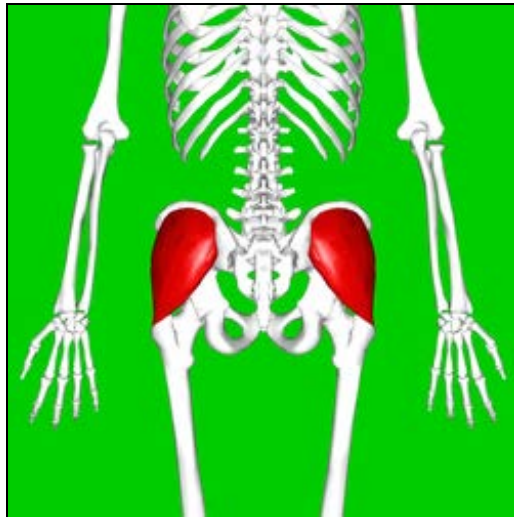


Músculo a Músculo - Estudio básico de anatomía aplicada al yoga

GRUPO: MIEMBRO INFERIOR

GLÚTEO MEDIANO

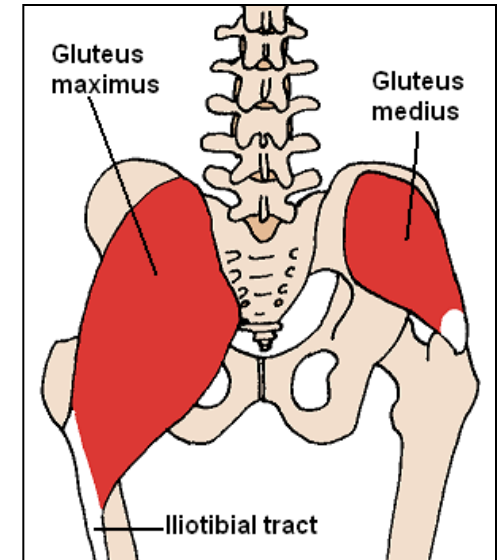


(Vista posterior)



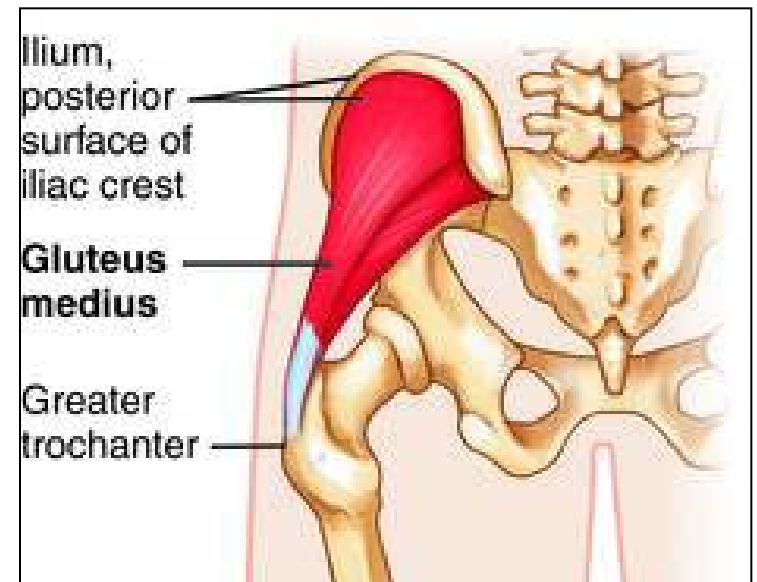
CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Nombre: **Glúteo mediano** o glúteo medio.
- Situación: región lateral de la nalga.
- Une y moviliza pelvis con fémur.
- Forma: de abanico (ancha).
- Nivel de profundidad: Parcialmente cubierto por el glúteo mayor. A su vez, el glúteo mediano cubre casi por completo al glúteo menor.
- División: en dos partes, anterior y posterior, debido a que sus fibras pueden adquirir diferentes funciones.
- Función importante: estabilizador de la postura.



INSERCIONES

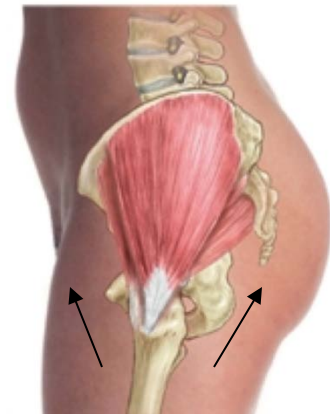
- **Origen:** Pelvis (fosa ilíaca externa, en su parte media)
 - Espina ilíaca antero-superior,
 - Borde externo de la cresta ilíaca,
 - osa ilíaca externa,
 - Aponeurosis glútea.
- **Inserción:** Fémur (trocánter mayor, en su borde externo).



ACCIÓN

Con el ilíaco fijo:

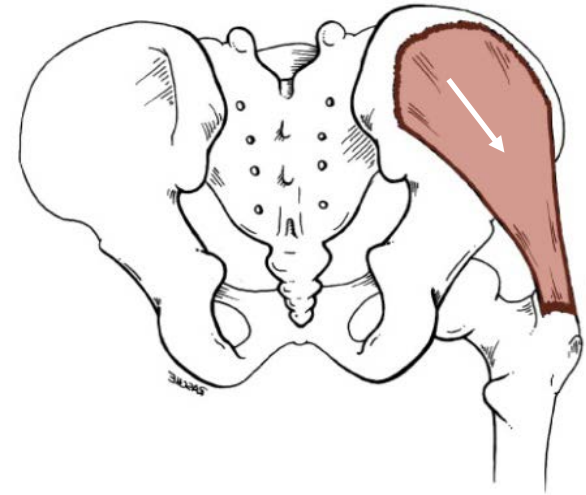
- Su principal función es la **abducción de cadera**: Separa el fémur de la línea media.
- Sus **fibras posteriores** también realizan extensión y rotación externa.
- Sus **fibras anteriores** realizan la flexión y rotación interna (en menor grado).



ACCIÓN

Con el fémur fijo (desde un solo lado):

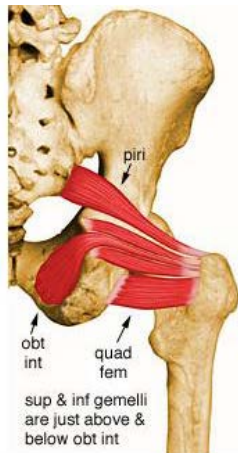
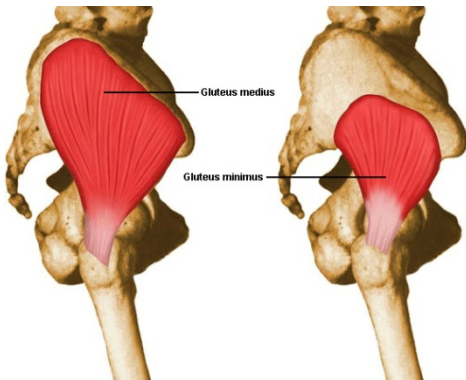
- Su principal función es la **inclinación lateral externa de la pelvis**.
- Ello lo convierte en un importante **estabilizador lateral de la cadera**: Cuando nos apoyamos sobre una sola pierna, el glúteo mediano impide que la pelvis “caiga” hacia el lado opuesto.



Músculos SINÉRGICOS

ABDUCCIÓN DE CADERA:

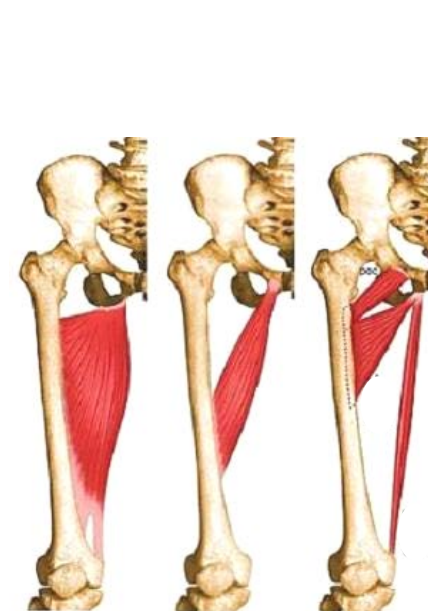
Glúteo mediano, glúteo menor, deltoides-glúteo (tensor de la fascia lata con fibras anteriores del glúteo mayor), piramidal, obturadores interno y externo, géminos y sartorio.



Músculos ANTAGÓNICOS

ADUCCIÓN DE CADERA:

Aductores (Aductor mayor, mediano y menor, pectíneo y recto interno), psoas, ilíaco, bíceps largo



ADUCTOR
R MAYOR

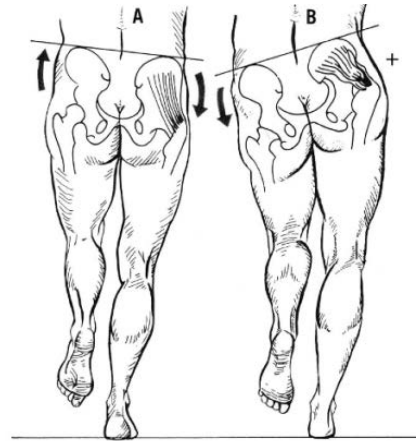
ADUCTOR
R
MEDIANO

PECTÍNEO
ADUCTOR
MENOR
RECTO INTERNO



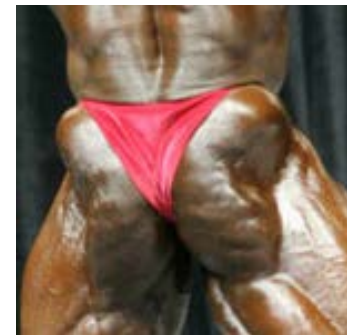
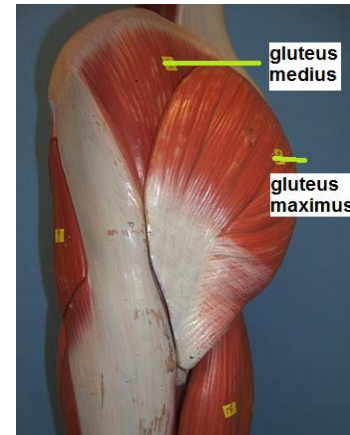
NECESIDADES COMUNES

- El glúteo mediano participa muy activamente en la **estabilización lateral de la pelvis** para las posturas bípedas y cuadrúpedas, sobretodo en el apoyo sobre una sola pierna (caminar o correr).
- La intensidad de esfuerzo requerida para estas tareas es baja, pero suele ser persistente a lo largo del día a día (**resistencia aeróbica**).
- En cambio, **descubrimos debilidad en su otra faceta: abducción del muslo**. Aquí es cuando ponemos realmente a prueba su capacidad de fortaleza.
- Nuestros gestos cotidianos también suelen olvidarse de **flexibilizar** este músculo, por lo que no debemos olvidarlo en nuestra práctica de yoga.
- La danza libre y la gimnasia artística son las actividades físicas más completas para el desarrollo de nuestras capacidades físicas.



LOCALIZACIÓN - PALPACIÓN

1. Las manos en la cintura contactan con la cresta ilíaca y su extremo anterior. Sobre su borde externo se inserta el glúteo mediano.
 - Balancear pelvis lateralmente. Al presionar con los dedos bajo la cresta ilíaca sentimos la alternancia de tensiones para estabilizar la pelvis.
2. Localizar el trocánter (protuberancias óseas que sobresalen más lateralmente). Sobre su cara externa se inserta el glúteo mediano.
 - Balancear pelvis lateralmente para observar el mismo efecto de alternancia de tensiones sobre ambos lados.



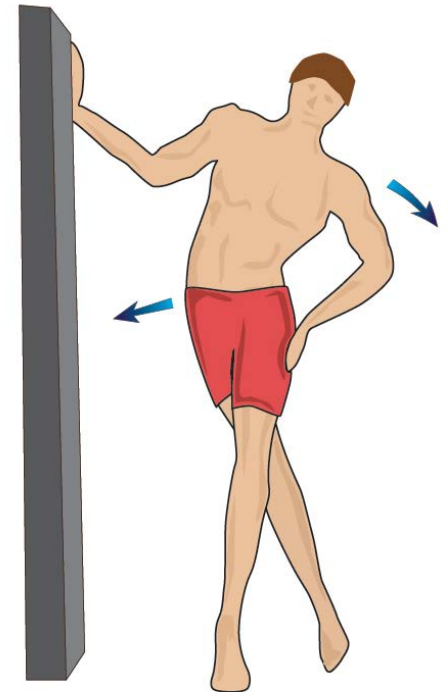
LOCALIZACIÓN - PALPACIÓN

3. De los balanceos laterales pasamos a la alternancia de equilibrio sobre un solo pie:
 - Palpamos los músculos en tensión.
4. Caminamos, corremos, saltamos, subimos y bajamos escalones, etc:
 - Palpamos el esfuerzo que realiza el glúteo mediano de la pierna de apoyo.
5. De pie, elevar lateralmente una pierna:
 - Palpamos el esfuerzo de ambos lados: el de la pierna del suelo para estabilizar la pelvis y el de la otra pierna para abducir el muslo.



LOCALIZACIÓN - PALPACIÓN

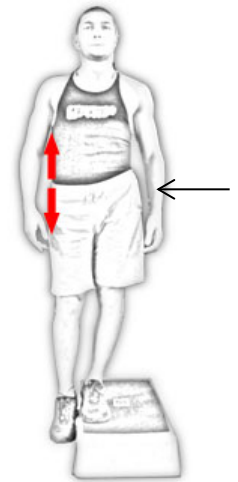
6. De pie, desplazar pelvis a un lado (con inclinación del tronco al lado contrario), para sentir el estiramiento del glúteo mediano.
- Si añadimos un desplazamiento de la pelvis al frente, se acentúa el estiramiento de las fibras posteriores.
 - Y, al contrario, desplazando la pelvis hacia atrás, acentuamos el estiramiento de las fibras anteriores.
 - Tal como se muestra en la figura, podemos cruzar la otra pierna para acentuar el estiramiento.



EN LA PRÁCTICA DE YOGA

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

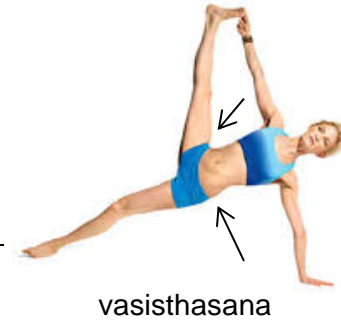
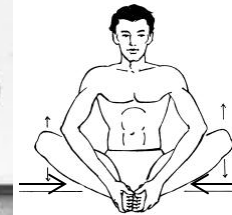
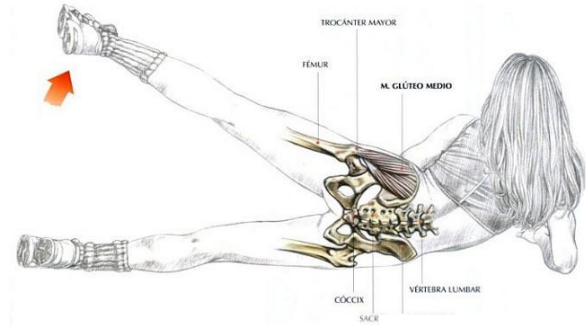
- Los **equilibrios sobre una sola pierna** tonifican al glúteo mediano, al exigirle estabilizar la pelvis en la postura.
- Sobre una pierna, acción de elevar y descender la otra pierna colgada en el aire.
- Hay âsanas que exigen corregir el plano natural de la pelvis, p.e. en trikonâsana, el glúteo mediano de la pierna retrasada deberá dirigir la pelvis sobre el plano frontal.



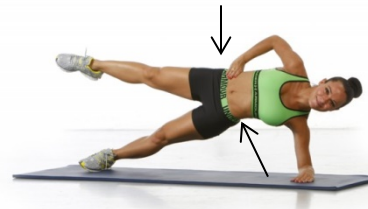
EN LA PRÁCTICA DE YOGA

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- Los ejercicios que permiten su máxima capacidad contráctil son los que abducen la pierna venciendo la fuerza de la gravedad.



- Ejercicios en los que se desarrollan los glúteos medianos de ambos lados:
 - Pierna del suelo: Para estabilizar la pelvis.
 - Pierna elevada: Para mantenerla abierta.



EN LA PRÁCTICA DE YOGA

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Al tratarse de un músculo ancho, con sus dos extremos dirigidos en diferentes direcciones, junto a la abducción, convendrá variar los grados de flexión-extensión y rotaciones de caderas.

LAS TRES FORMAS DE ELEVAR LA PIERNA



ZONAS SOLICITADAS

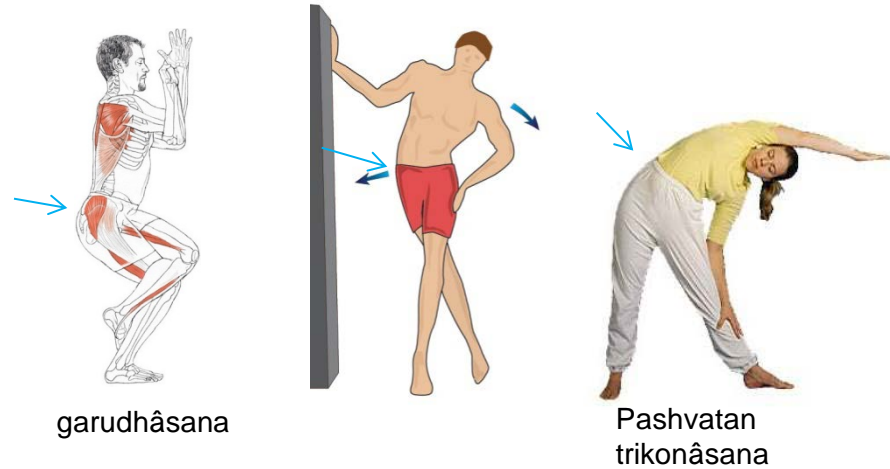


1. PIERNA ELEVADA VERTICALMENTE
2. PIERNA ELEVADA LIGERAMENTE HACIA ATRÁS
3. PIERNA ELEVADA LIGERAMENTE HACIA DELANTE

EN LA PRÁCTICA DE YOGA

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Los estiramientos más puros son en los que se aduce la pierna o bien en los que se inclina internamente la pelvis.



- En estos âsanas, al glúteo mediano de la pierna delantera se le exige un intenso estiramiento al mismo tiempo que se esfuerza para estabilizar la pelvis.



EN LA PRÁCTICA DE YOGA

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- En la mayoría de âsanas se combinan diversos movimientos de cadera, incidiendo sobre diferentes músculos vecinos, como el glúteo mayor, glúteo menor, pelvitrocantereos, tensor de la fascia lata, entre otros.



Jathara parivrtanâsana



Ardha Matsyendrâsana



Pierna hacia pecho



Pecho hacia la pierna



Ardha padmâsana