

ABDOMINALES

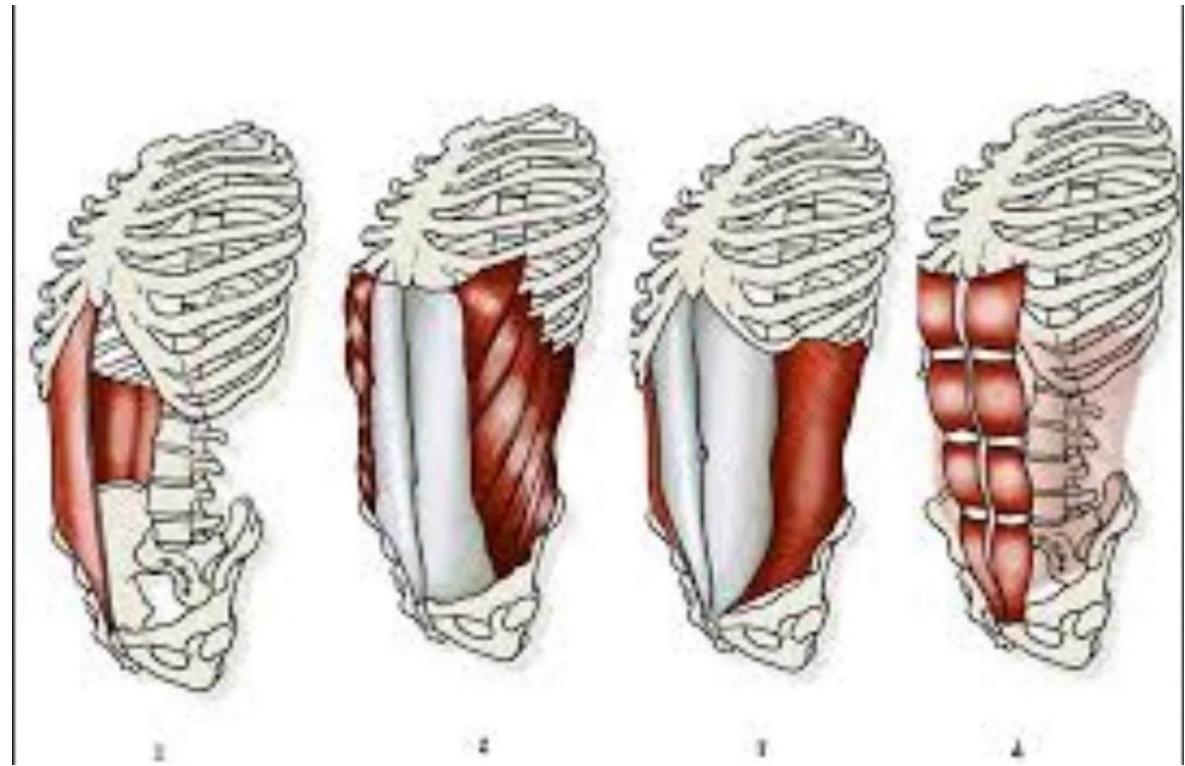
Recto del abdomen

Oblicuos interno y externo

Transverso

Músculos abdominales

- Recto anterior del abdomen
- Oblicuo externo
- Oblicuo interno
- Transverso del abdomen



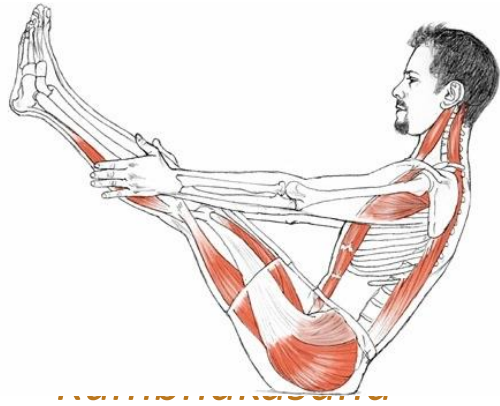
Recto anterior del abdomen

- **Origen:** costillas y cartílagos costales de la 5ª, 6ª y 7ª costilla y en la apéndice xifoides
- **Inserción:** en la sínfisis y la cresta del pubis
- **Acción:** flexión del tronco y retroversión de la pelvis
- **Debilidad:** dificultad para la flexión
- **Sinérgicos:** los otros músculos del abdomen
- **Antagonista:** erector de la columna



Fortalecimiento:

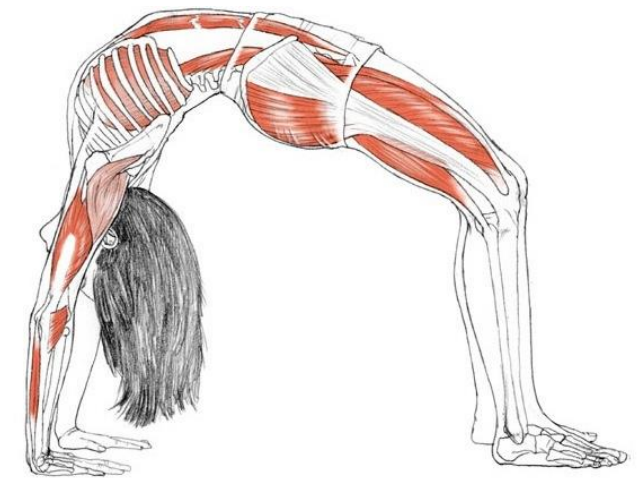
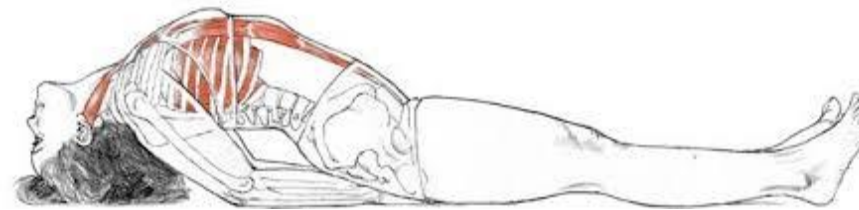
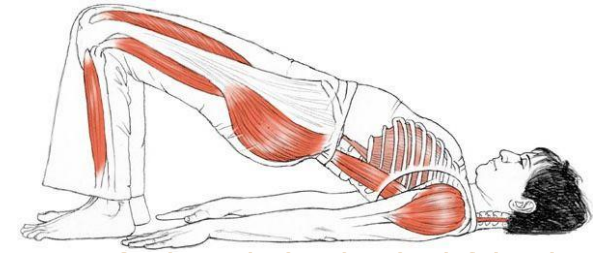
Navasana



Virabhadrasana III

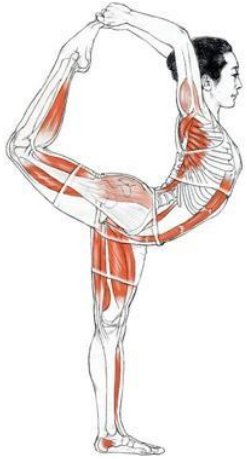


Dvipada pitham



Estiramiento:

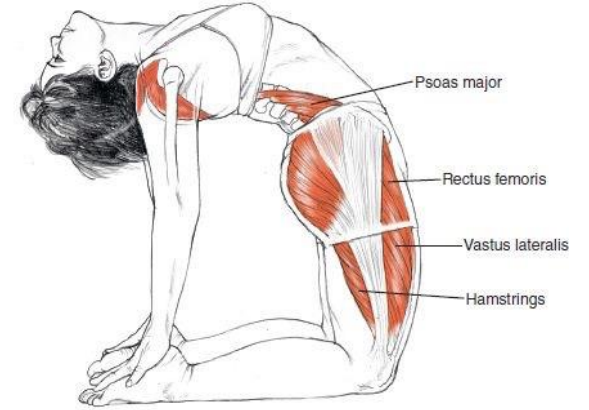
Natarajasana



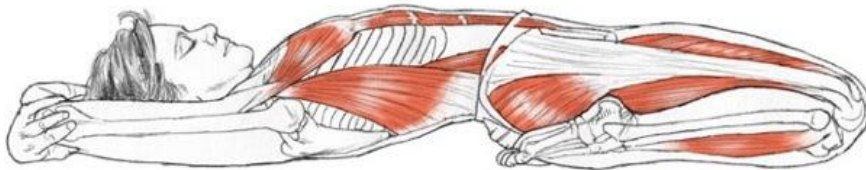
Eka pada Rajakapotasana



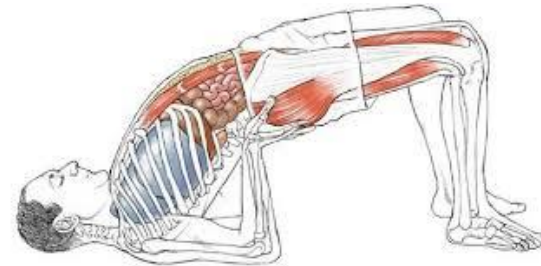
Ustrasana



Supta virasana

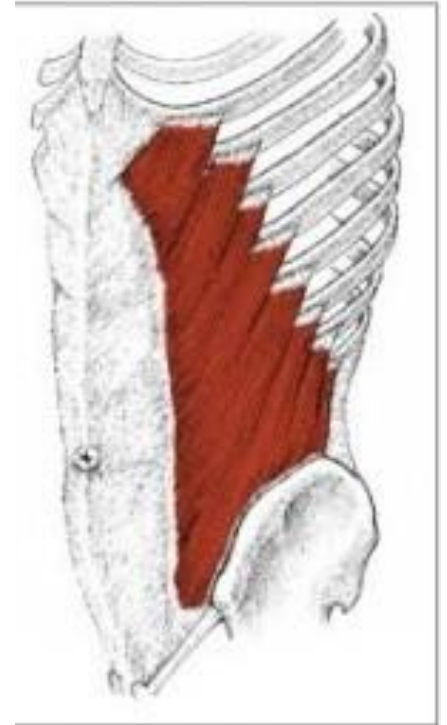


Setu bandhasana



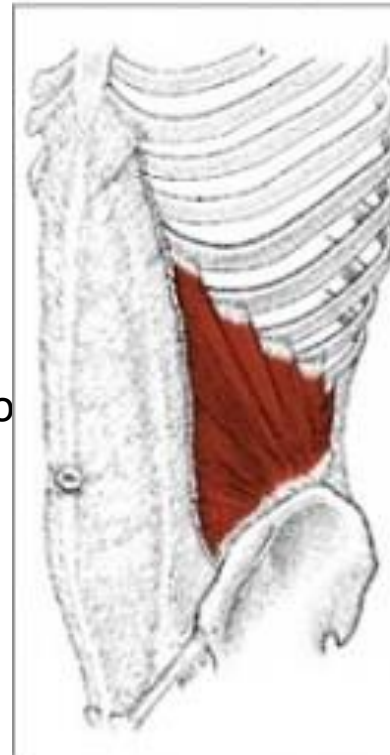
Oblicuo externo o mayor

- Origen: cara externa de la 5ª a la 12ª costilla, cresta ilíaca y ligamento inguinal (arco crural)
- Inserción: aponeurosis del oblicuo opuesto, desde el esternón al pubis (línea alba)
- Acción:
 - Unilateral: inclinación homolateral y rotación contralateral
 - Bilateral: flexión de tronco, comprime vísceras y espiración
- Debilidad: es muy normal encontrar una hipotonía.
- M. sinérgicos: la musculatura abdominal
- M. antagonistas: erector de la columna, el diafragma y los músculos abdominales del mismo lado en la rotación.



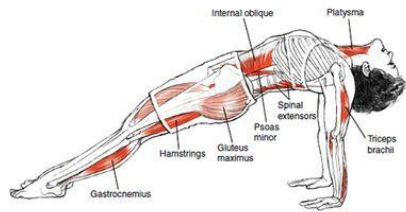
Oblicuo interno o menor

- Inserción inferior: ligamento inguinal, cresta ilíaca y aponeurosis lumbar.
- Inserción superior: 4 últimas costillas, aponeurosis con el oblicuo opuesto, que va desde los cartílagos costales y el esternón hasta el pubis
- Acción:
 - Unilateral: Lateralización y rotación homolateral
 - Bilateral: flexión tronco, desciende costillas(inspiración), comprime y soporta vísceras
- Debilidad: es muy normal encontrar una hipotonía.
- M. sinérgicos: la musculatura abdominal
- M. antagonistas: erector de la columna, el diafragma y los músculos abdominales del mismo lado en la rotación.

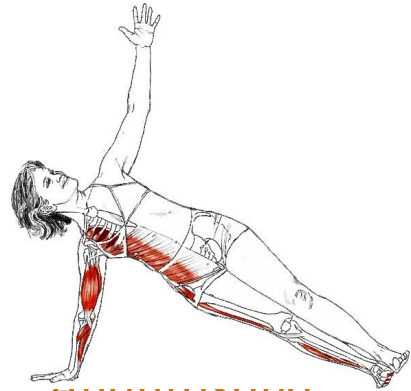


Fortalecimiento

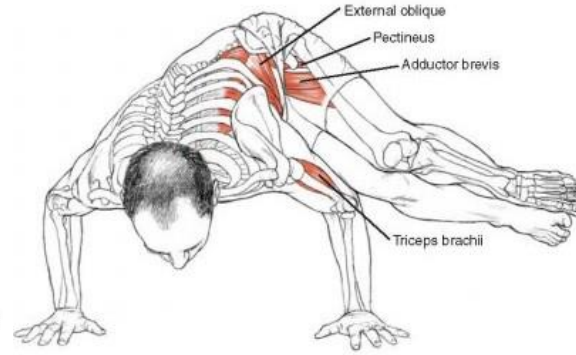
Purvottanasana



Vasisthasana



Parsva Bakasana



Utthita Parsvakonasana



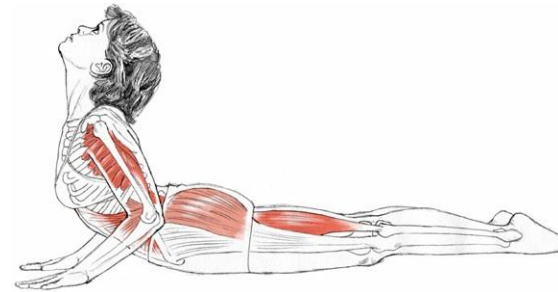
Utthita Trikonasana



Adhukasana



Pranajambasana

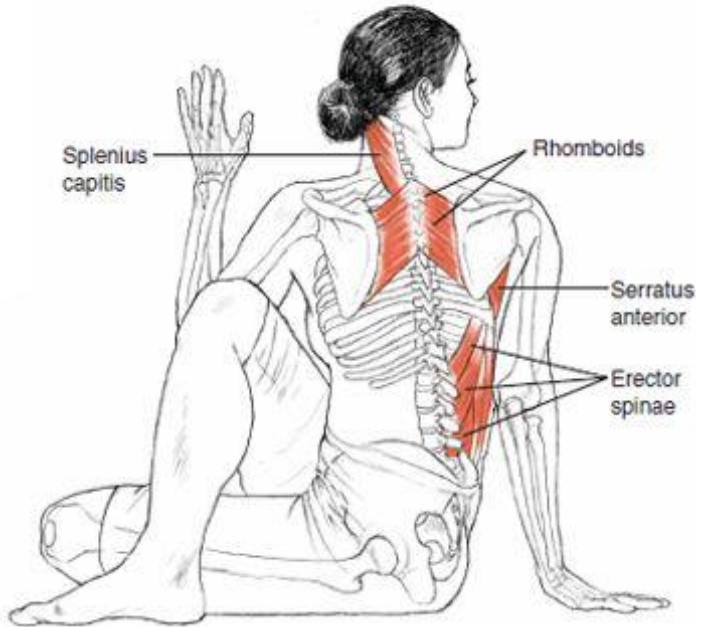


Pranajambasana

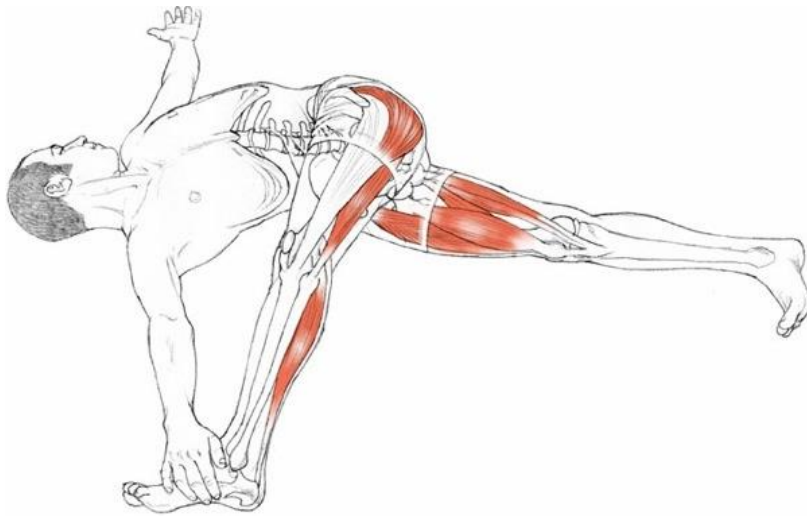


Estiramiento:

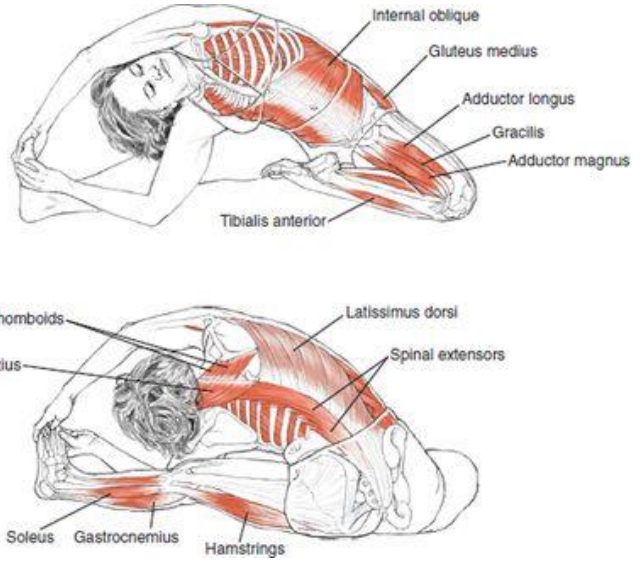
Ardha matsyendrasana
ardha



Jathara parivrtti



Parivrtta Janu

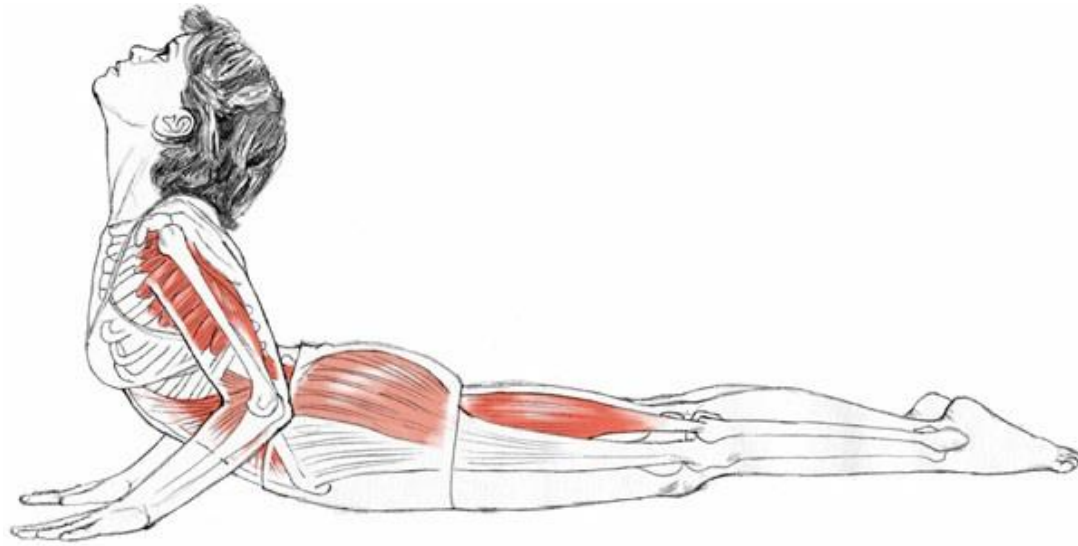


Vasisthasana



EXTERNO superior	INTERNO superior
EXTERNO inferior	INTERNO inferior

Bhujangasana



EXTERNO

INTERNO



Utthita Parsvakonasana



EXTERNO

INTERNO

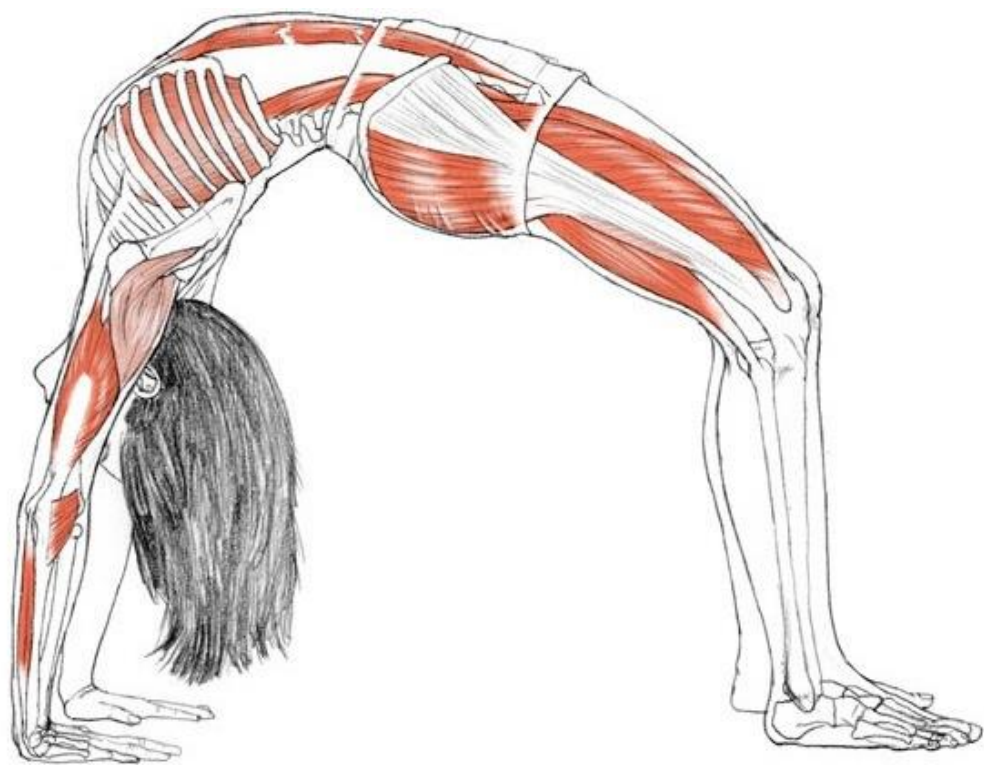
Dhanurasana



EXTERNO

INTERNO

Urdhva Dhanurasana



EXTERNO

INTERNO



Utthita trikonasana

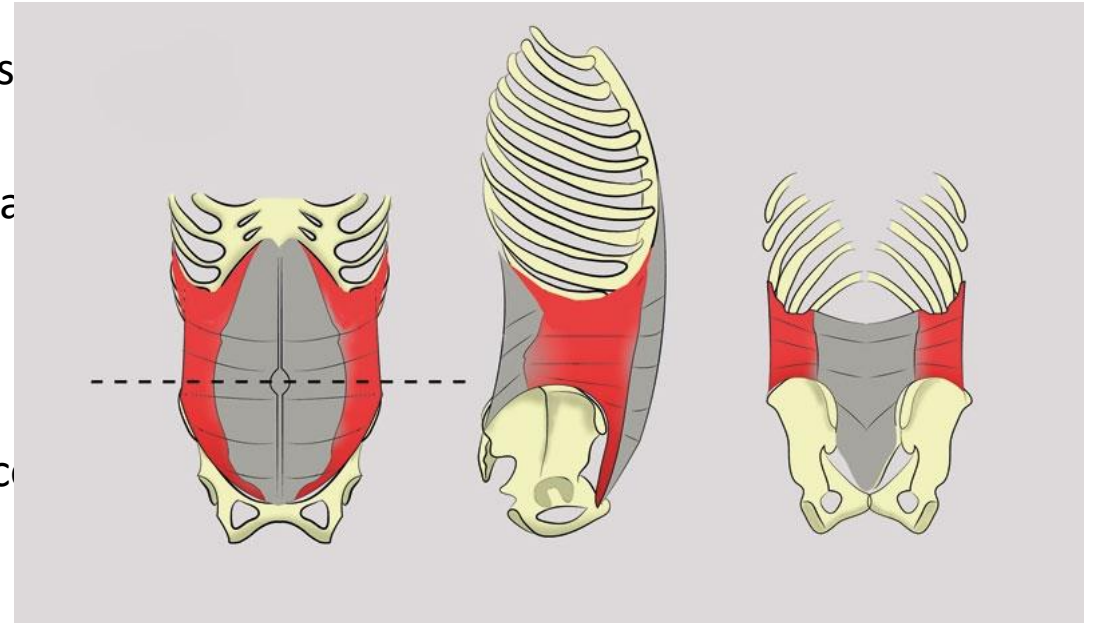


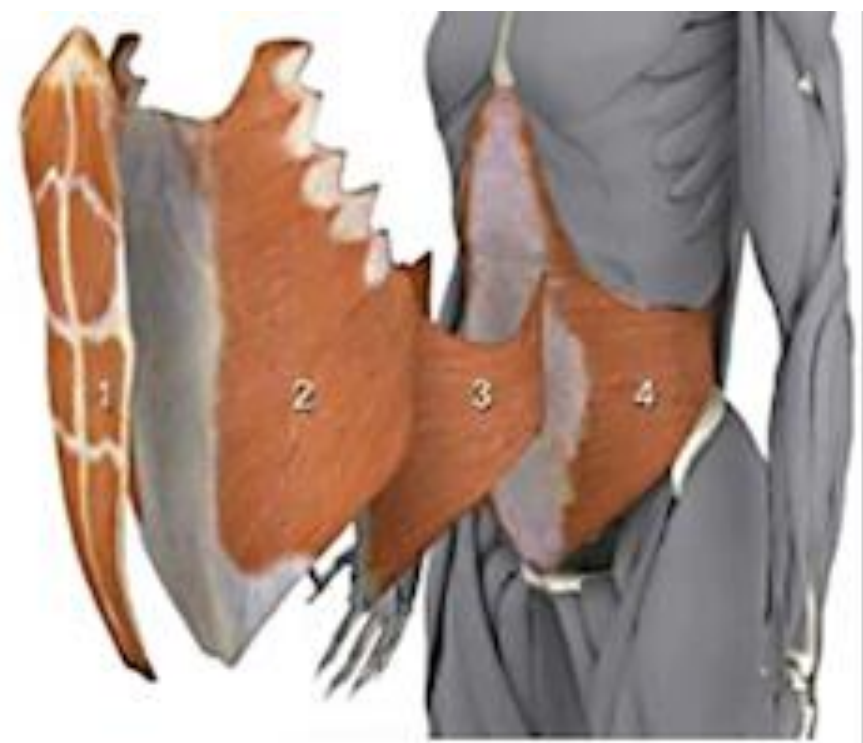
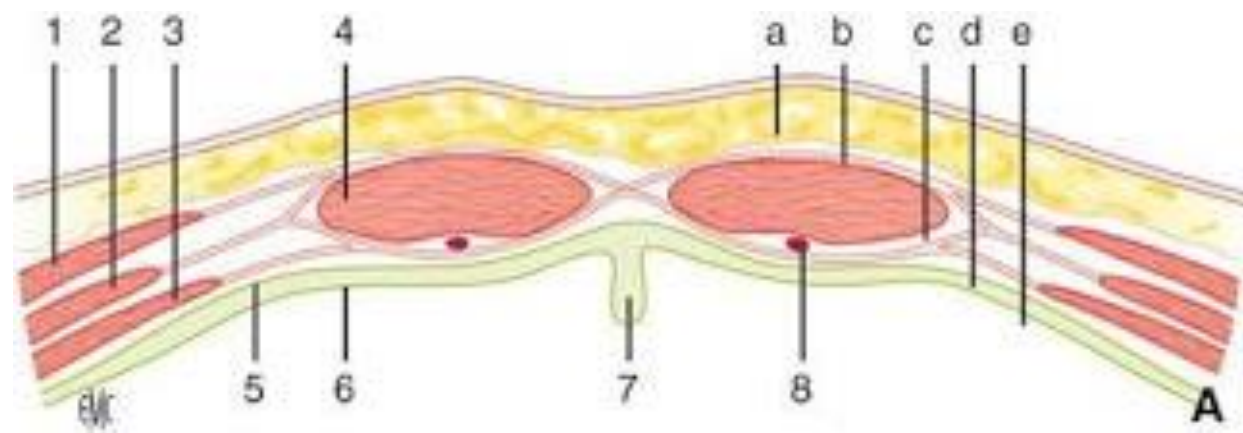
EXTERNO

INTERNO

Transverso

- Origen: cara interna de las 7 últimas costillas, las apófisis transversas de las vértebras lumbares, cresta ilíaca y ligamento inguinal.
- Inserción: aponeurosis anterior con el transverso opues
- Acción: con las vértebras fijas recoge el abdomen, disminuyendo el diámetro abdominal. Con la inserción fija una aumento de la lordosis lumbar.
- Debilidad: distensión contenido abdominal
- M. Sinérgicos: la musculatura abdominal
- M. Antagonistas: serrato posterior y elevadores de las c





www.pearsoncmde.com