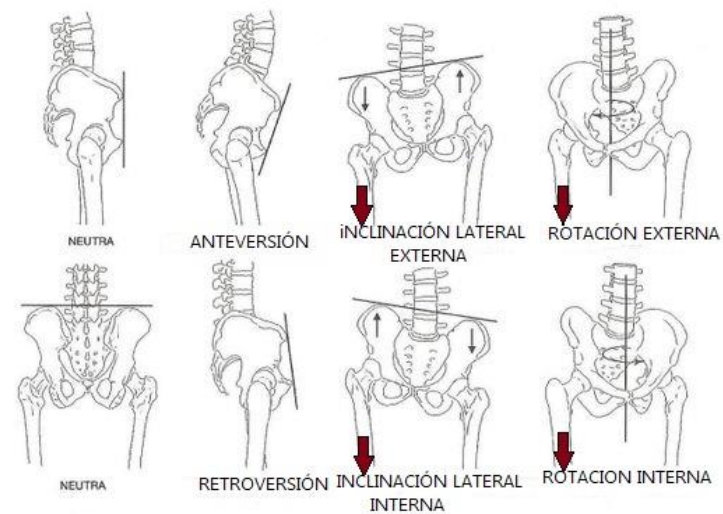




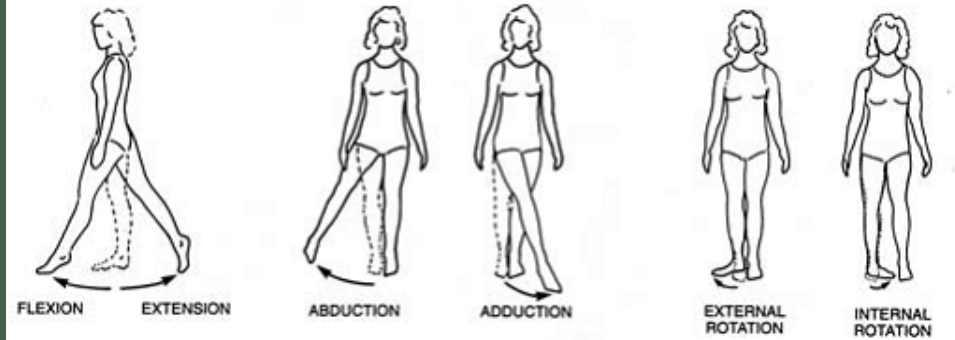
ASANA EEII

Movimientos en la pelvis



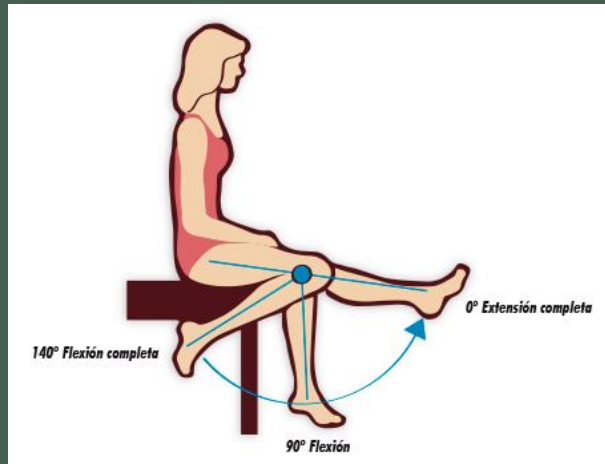
Anteversión	Retroversión	I. L. Interna	I. L. Externa	Rot. Interna	Rot. externa
Obturador externo Ilíaco Glúteo menor Recto anterior (cuádriceps) Sartorio Aductores (Menor, mediano, mayor, pectíneo y grácilis)	Piramidal Cuadrado crural Obturados interno Géminos Glúteo mayor Isquiotibiales (Semimembranosos, semitendinoso y Bíceps largo)	Obturador interno Géminos Obturador externo Glúteo mayor Aductor menor Aductor mediano Aductor mayor Pectíneo Grácilis	Piramidal, Cuadrado Crural Obturador interno Géminos Glúteo mayor Glúteo menor Glúteo medio Sartorio	Sartorio Grácilis Aductor mayor (fascículo posterior)	Obturador externo Glúteo menor Aductor menor Aductor mediano Aductor mayor (fascículo anterior)

Movimientos cadera



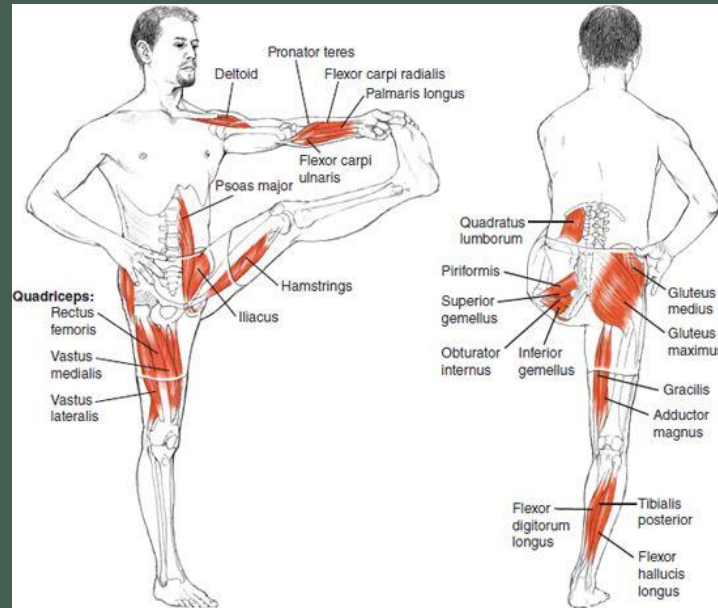
Flexión	Extensión	ABD	ADD	Rot. Interna	Rot. Externa
Ilíaco Cuádriceps TFL Glúteo menor Sartorio Aductor menor Aductor medio Pectíneo Recto interno (Grácilis)	Glúteo mayor Bíceps largo Semimembranoso Semitendinoso Aductor mayor (fibras post.)	Glúteo medio Glúteo menor Deltoides glúteo (TFL+Glúteo mayor) Pelvitrocantereos Sartorio	Aductor mayor Aductor medio Aductor menor Pectíneo Recto interno Ilíaco Bíceps largo	Glúteo mediano Glúteo menor TFL	Pelvitrocantereos Glúteo mayor Bíceps largo Aductores

Movimientos en la rodilla



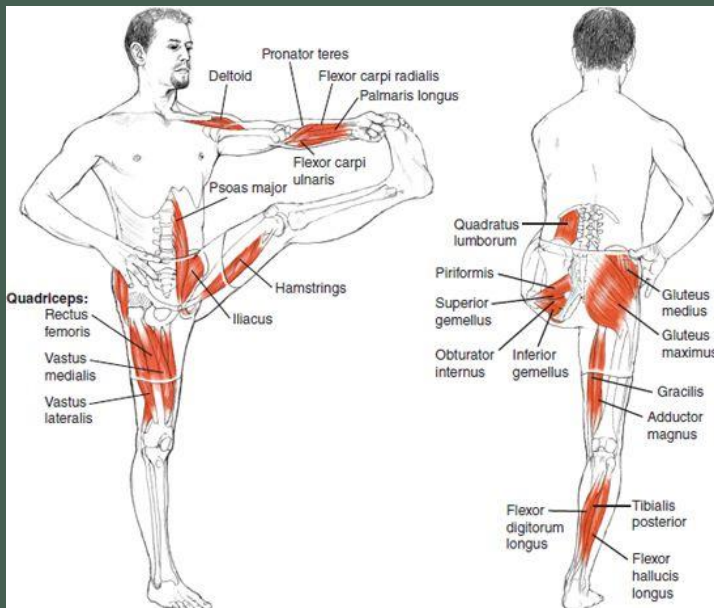
Flexión	Extensión	Rot. Interna	Rot. Externa
Semitendinoso Semimembranoso Bíceps Largo Sartorio Recto interno Poplíteo Gastrocnemio	Cuádriceps Deltoides glúteo	Sartorio Semitendinoso Semimembranoso Recto interno Poplíteo	TFL Glúteo mayor(fibras superiores) Bíceps femoral (largo y corto)

Utthita hasta padangustasana



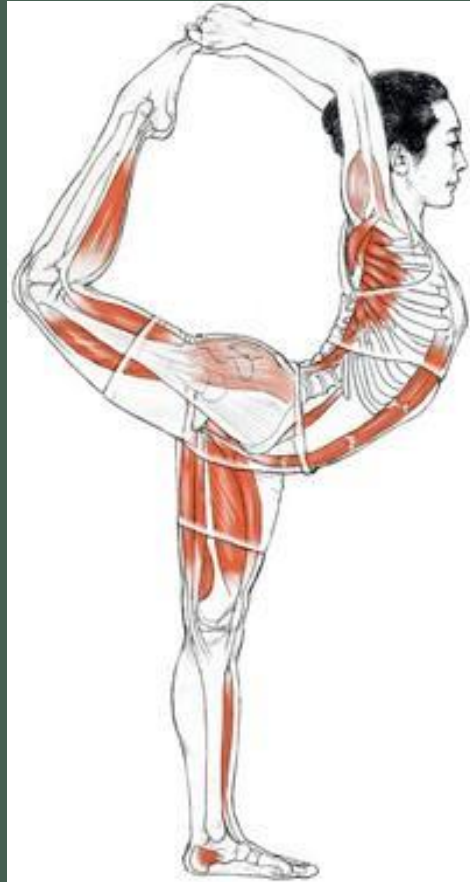
Movimiento		Acción muscular	
Pierna apoyo	Pierna elevada	Pierna apoyo	Pierna elevada

Utthita hasta padangustasana



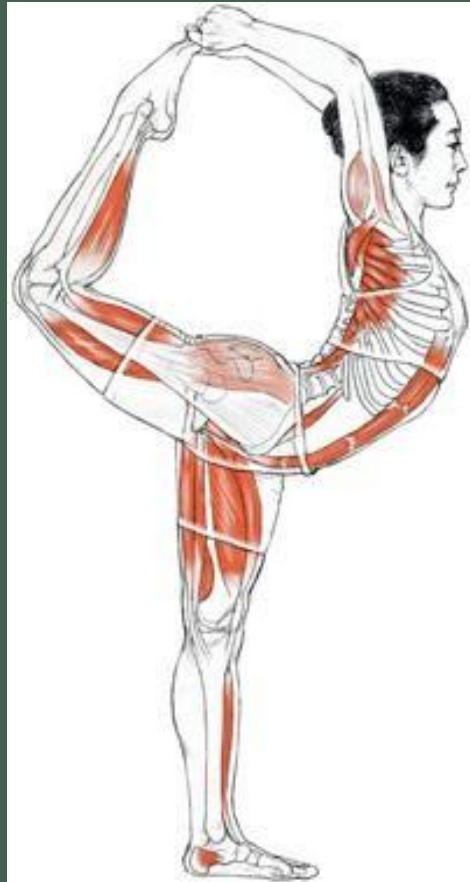
Movimiento		Acción muscular		
Pierna apoyo	Pierna elevada	Pierna apoyo	Pierna elevada	
Extensión neutra	Flexión con ligera aducción	<u>C. isométrica</u> Glúteo medio y menor Pelvitrocan. TFL	<u>CC</u> Ilíaco Recto anterior cuadr. ADD menor y medio	<u>Elongación</u> Glúteo mayor Pelvitrocan
Extensión	Extensión Dorsiflexión	<u>CC</u> Cuádriceps Isquios Tibial anterior	<u>CC</u> Cuádriceps ADD	<u>Elongación</u> Isquios Triceps sural

natarajasana



Movimiento		Acción muscular	
Pierna apoyo	Pierna elevada	Pierna apoyo	Pierna elevada

natarajasana



Movimiento		Acción muscular		
Pierna apoyo	Pierna elevada	Pierna apoyo	Pierna elevada	
Flexión	extensión, ligera y aducción	<u>C. isométrica</u> Glúteo medio y menor Pelvitroc TFL	<u>CC</u> Glúteo mayor	<u>Elongación</u> Ilíaco Recto anterior (C)
Extensión neutra	Flexión Flexión plantar	<u>CC</u> Cuádriceps Isquios Tibial ant. <u>C. isométrica</u> Isquios	<u>CC</u> Isquios Aductores Vastos Cuádriceps Triceps sural	

Virabhadrasana III



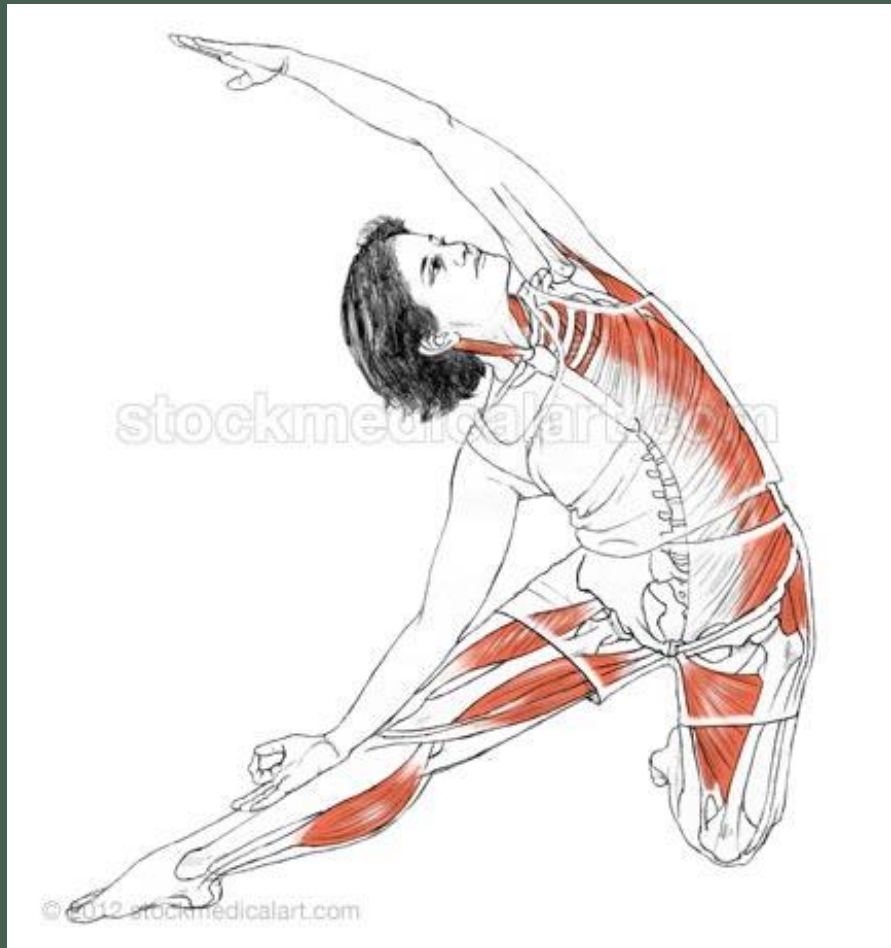
Movimiento		Acción muscular	
Pierna apoyo	Pierna elevada	Pierna apoyo	Pierna elevada

Virabhadrasana III



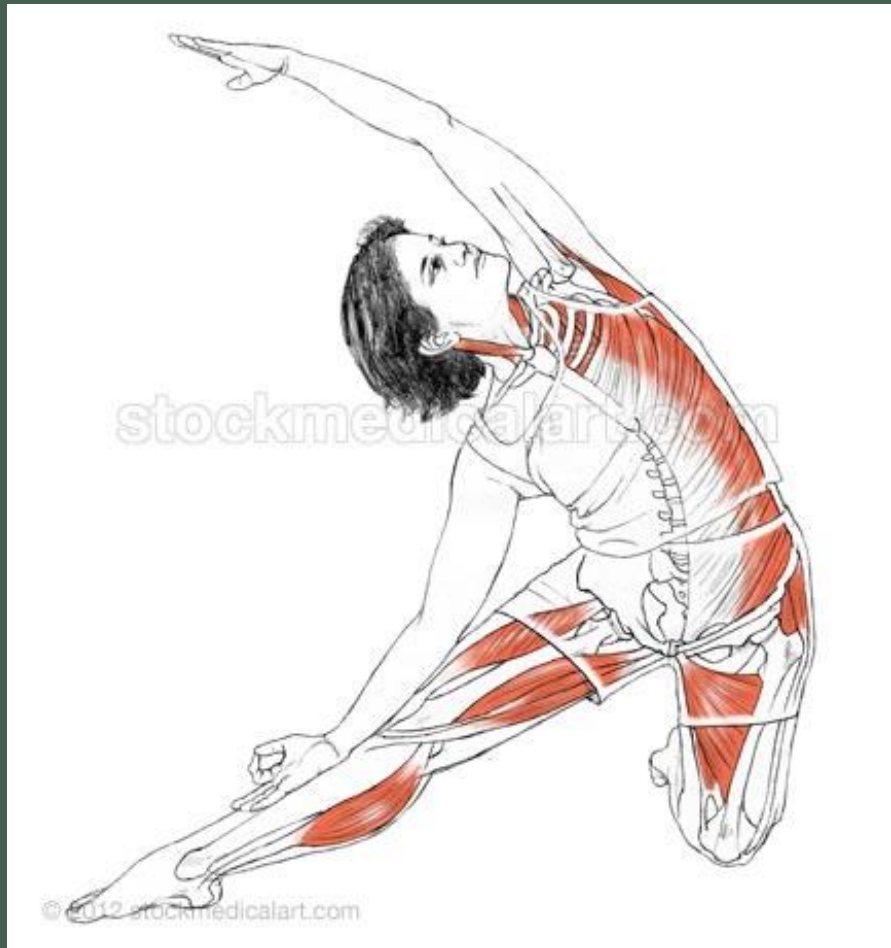
Movimiento		Acción muscular	
Pierna apoyo flexión y aducción	Pierna elevada extensión neutra	Pierna apoyo <u>C. isométrica</u> Glúteo mediano y menor Pelvitrocanter.	Pierna elevada <u>CC</u> Glúteo mayor
Extensión Dorsiflexión	Extensión Dorsiflexión	<u>CC</u> Cuádriceps Tibial ant. <u>C. isométrica</u> Isquios	<u>CC</u> Isquiotibiales Aductores

Parighasana



Movimiento		Acción muscular	
P. arrodillada	P. extendida	P. arrodillada	P, extendida
		Elongación	

Parighasana



Movimiento		Acción muscular	
P. arrodillada	P. extendida	P. arrodillada	P, extendida
extensión y aducción	Rotación externa y abducción	<u>CC</u> Glúteo mayor	<u>CC</u> Pelvitrocanter TFL Glúteo medio
		<u>Elongación</u> Glúteo medio y menor TFL	
Flexión Dorsiflexión	Extensión Flexión plantar	<u>CC</u> Sartorio Isquios Aductores <u>C. isométrica</u> Cuádriceps	<u>CC</u> Sartorio <u>C. Isométrica</u> Isquios

Badha konasana



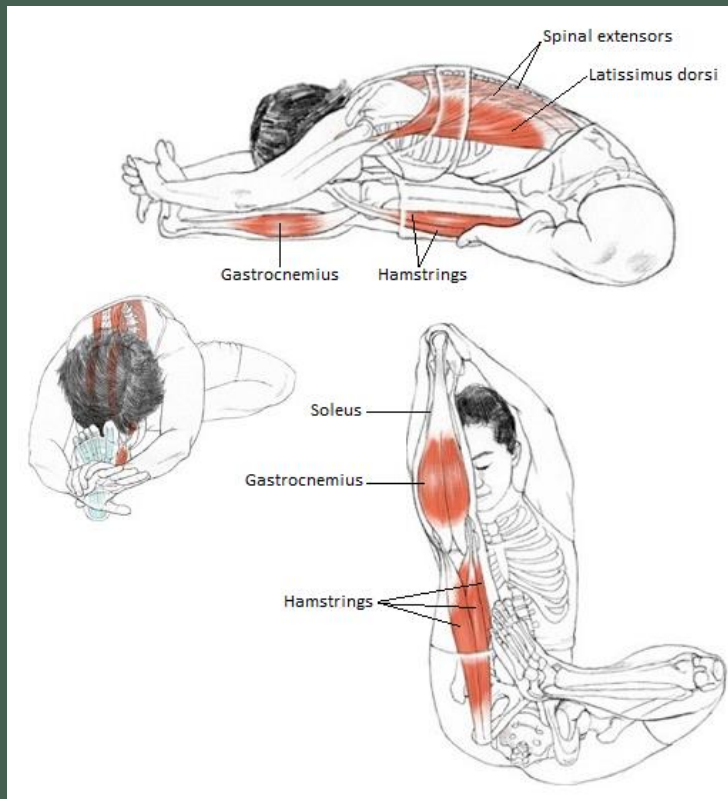
Movimiento	Acción muscular	
		Elongación

Badha konasana



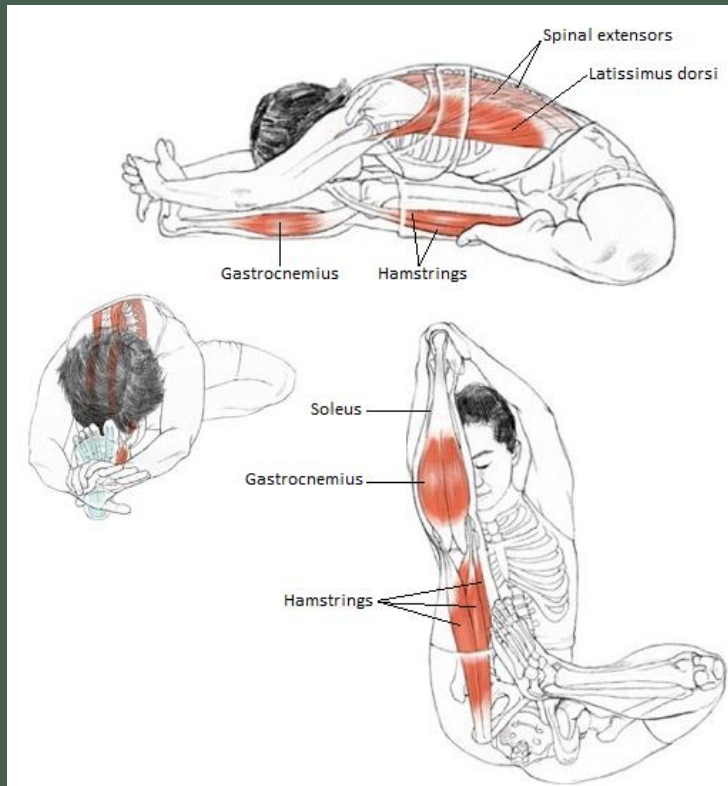
Movimiento	Acción muscular	
Flexión Rotación externa abducción	<u>CC</u> Pelvitrocantereos Glúteo medio TFL Ilíaco	
Flexión Dorsiflexión Supinación	<u>CC</u> Isquios Tibial anterior	<u>Elongación</u> Aductores

Janu sirsasana



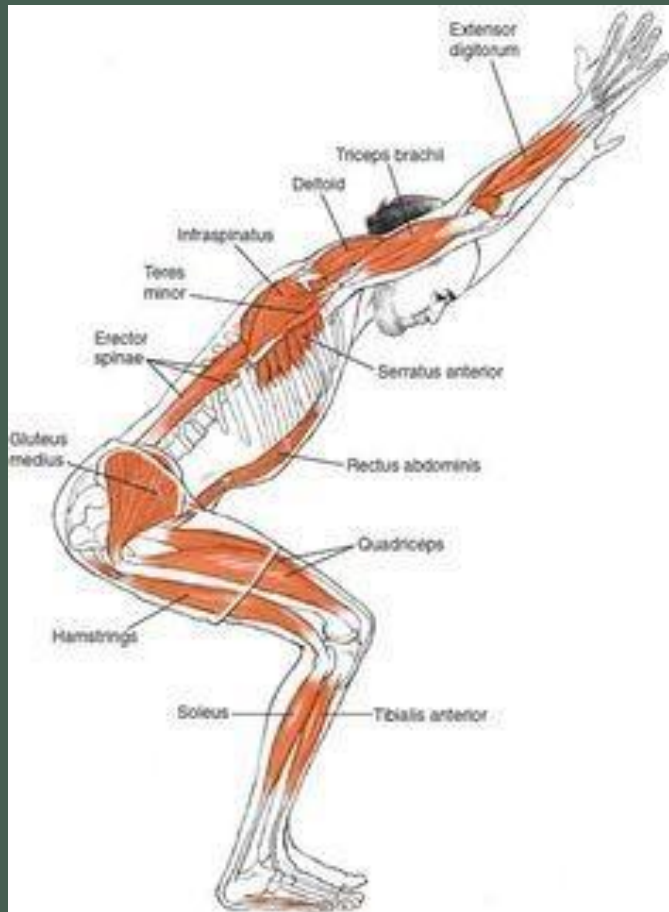
Movimiento		Acción muscular			
P. extendida	P. flexionada	P. extendida		P. flexionada	

Janu sirsasana



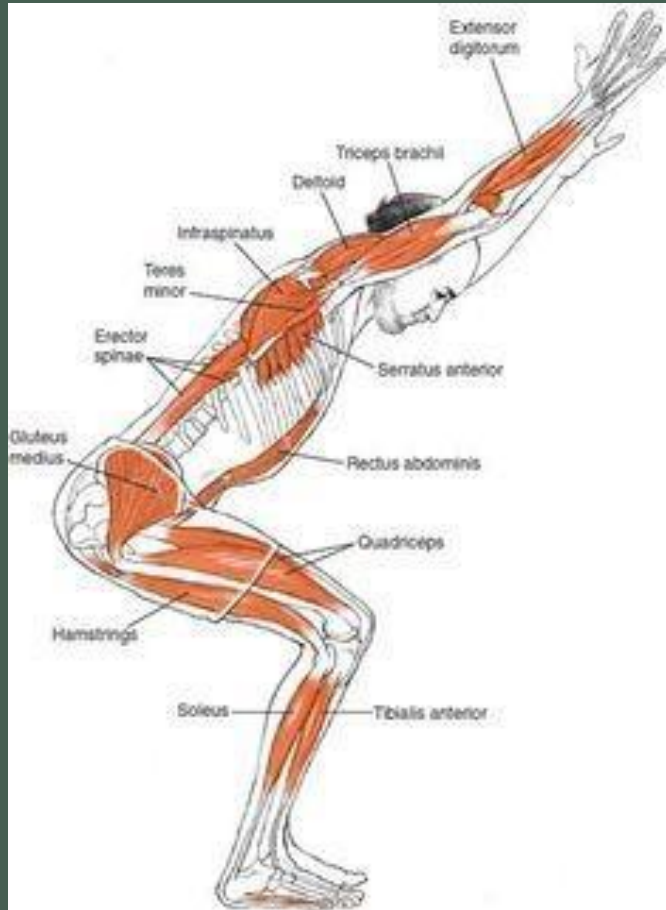
Movimiento		Acción muscular			
P. extendida	P. flexionada	P. extendida		P. flexionada	
flexión	flexión Rotación externa abducción	<u>CC</u> Ilíaco <u>Elongación</u> Glúteos y Pelvitrocant.		<u>CC</u> Pelvitrocant. Glúteo medio TFL Ilíaco	
Extensión Dorsiflexión	Flexión Flexión plantar Supinación	<u>CC</u> Cuádriceps Aductores	<u>Elonga.</u> Isquios Triceps S.	<u>CC</u> Sartorio Isquios	<u>Elonga.</u> Aductores

Utkatasana



Movimiento en la cadera	Acción muscular

Utkatasana



Movimiento en la cadera	Acción muscular
flexión	<u>C isométrica</u> glúteos <u>CC</u> iliaco
Flexión Dorsiflexión	<u>CC</u> Aductores Tibial anterior <u>C. isométrica</u> Isquios Vasto Int. y Ext. Triceps sural