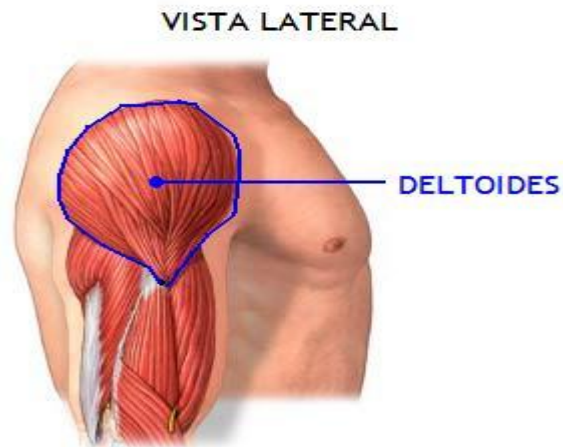


## ANATOMÍA

Vamos a estudiar los músculos, de tal forma que después de ver un grupo muscular, estudiaremos el que tiene la función contraria (**ANTAGONISTA**). La única excepción será el Deltoides, que se estudiará de forma aislada.

### **DELTOIDES**

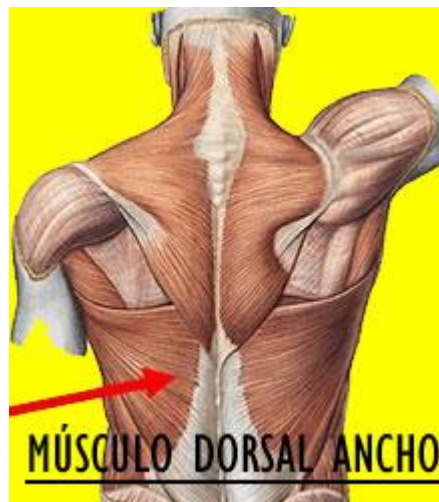


El Deltoides es un músculo que está formado por tres cuerpos.

Todos se originan en la parte superior del hombro y son los que le van a dar su forma redondeada.

- ✓ Porción anterior: se origina en el hombro y se inserta en la parte anterior del húmero. Su función es la de llevar el brazo hacia adelante (hasta la horizontal): **ANTEVERSION**.
- ✓ Porción lateral: se origina en el hombro y se inserta en la parte media del húmero. Separa el brazo del cuerpo lateralmente: **ABDUCCIÓN**.
- ✓ Porción posterior: se origina en el hombro y se inserta en la parte posterior del húmero. Su función, junto con el Dorsal ancho es la de llevar el brazo hacia atrás: **RETROVERSION**.

### **DORSAL ANCHO**

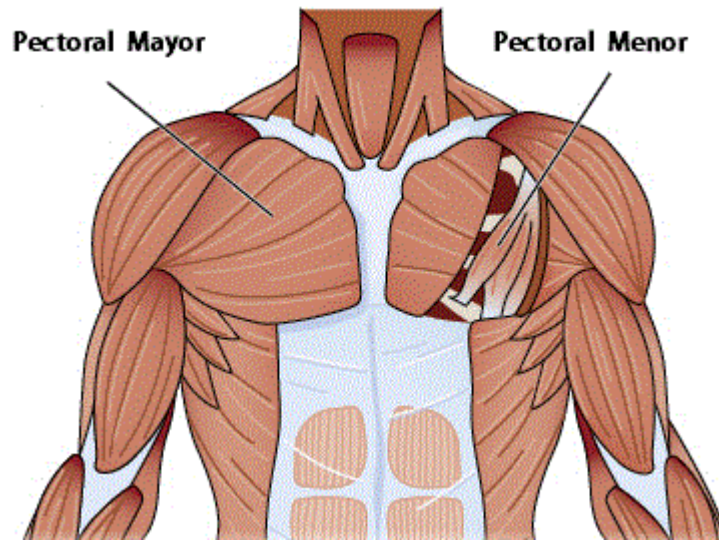


Es un músculo grande, de forma triangular que se encuentra en la espalda. Se inserta en las apófisis espinosas de las vértebras dorsales, lumbares y sacras, en la parte superior de la cadera y en las cuatro costillas inferiores. Acaba insertándose en la parte inferior de la escápula y en la parte posterior del húmero.

Su acción es: Extensión, aducción y rotación interna del brazo, lleva el hombro hacia atrás. Es el llamado músculo **trepador**.

Función: **ADUCTOR** y **RETROVERSOR**, **ROTADOR INTERNO** del hombro y tira del hombro hacia atrás. Sirve para trepar.

## PECTORAL MAYOR



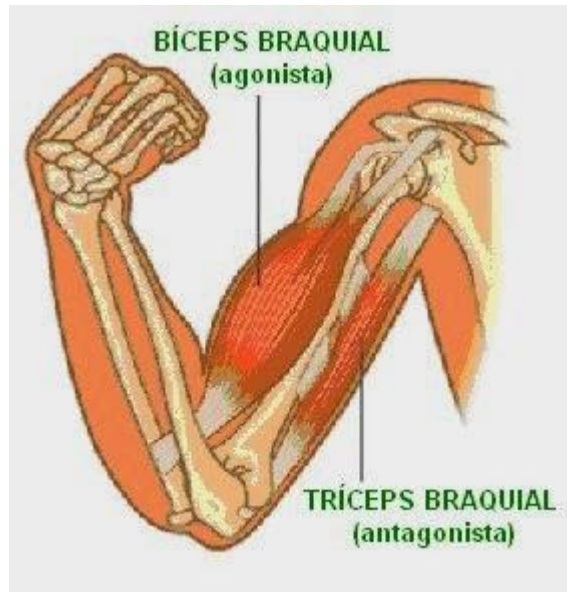
Este músculo va a ser la mayor masa muscular de la parte anterior del tórax. Va a tener cuatro puntos de origen:

- Borde exterior de la clavícula.
- Esternón, en su lado correspondiente (lado derecho o izquierdo)
- Cartílagos esternales de las seis primeras costillas.
- Membrana que cubre el Recto anterior del abdomen.

Acción principal:

- ✓ ANTEVERSION del brazo (con el brazo relajado, adelante y arriba).

## BÍCEPS BRAQUIAL



Es un músculo muy poderoso, originado por dos cabezas que se llaman Porción Larga y Porción Corta del Bíceps.

Los fibras tendinosas de este músculo, se unen por un lado a otros ligamentos de la articulación del hombro y por otro lado se insertan a la altura del codo.

Las funciones son:

- ✓ **Flexión del antebrazo sobre el brazo.**
- ✓ **Supinación** del antebrazo (gira la palma de la mano hacia arriba).

## TRICEPS BRAQUIAL

Es un músculo que tiene tres cuerpos o vastos: Vasto interno, Vasto externo y porción larga del Tríceps. Todas ellas se van a originar en la parte posterior del Húmero. Se insertan en el codo y en una lámina que cubre los músculos del antebrazo.

Su función es :

- ✓ **Extensión del codo.**

## ABDOMINALES

Los músculos abdominales son una gran masa muscular que se encuentra en la parte anterior del abdomen, algunos de los cuales están superpuestos sobre otros. Las partes que lo forman son:

- **Trasverso del Abdomen**
- **Oblicuo Mayor**
- **Oblicuo Menor**
- **Recto Anterior del Abdomen**

Vamos a estudiarlos como un conjunto muscular, y no de forma individual.

- Origen:

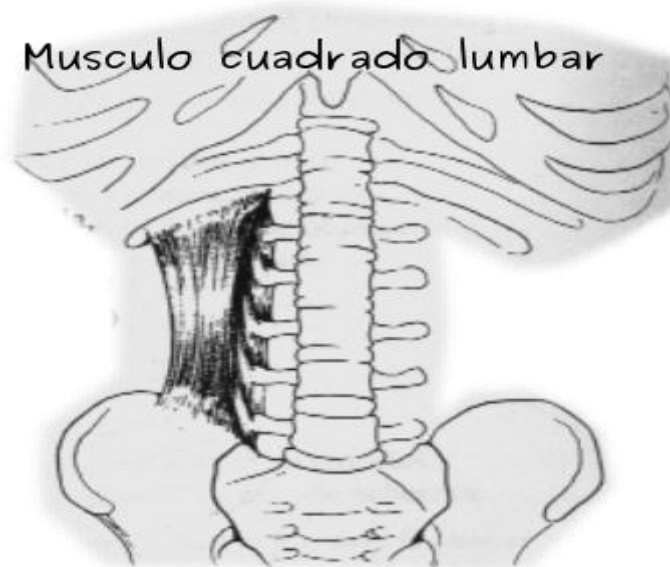
- a) En el borde de las últimas costillas.
- b) Parte superior de la cadera
- c) Parte anterior de las últimas vértebras

- Inserción: Las fibras de todos los músculos se cruzan, es decir, las que se originan en las costillas terminan en la cadera y viceversa.

Acción:

- ✓ Aproximar el tronco a las piernas
- ✓ Aumentar la presión intraabdominal (provocar vómito)
- ✓ Girar el tronco lateralmente
- ✓ Aproximar la cadera a las costillas

## LUMBARES (CUADRADO DE LOS LOMOS)



Es un músculo que tiene forma aproximadamente de un cuadrado y encontramos uno a cada lado de la columna vertebral

Origen: En la parte superior e interna de la cadera

Inserción:

- a) Parte lateral de las vértebras lumbares
- b) Borde inferior de las últimas costillas

Acción:

- ✓ Extensión del tronco.

## GLÚTEOS

Localización: parte posterior de la pelvis.

Articulación sobre la que actúa: cadera

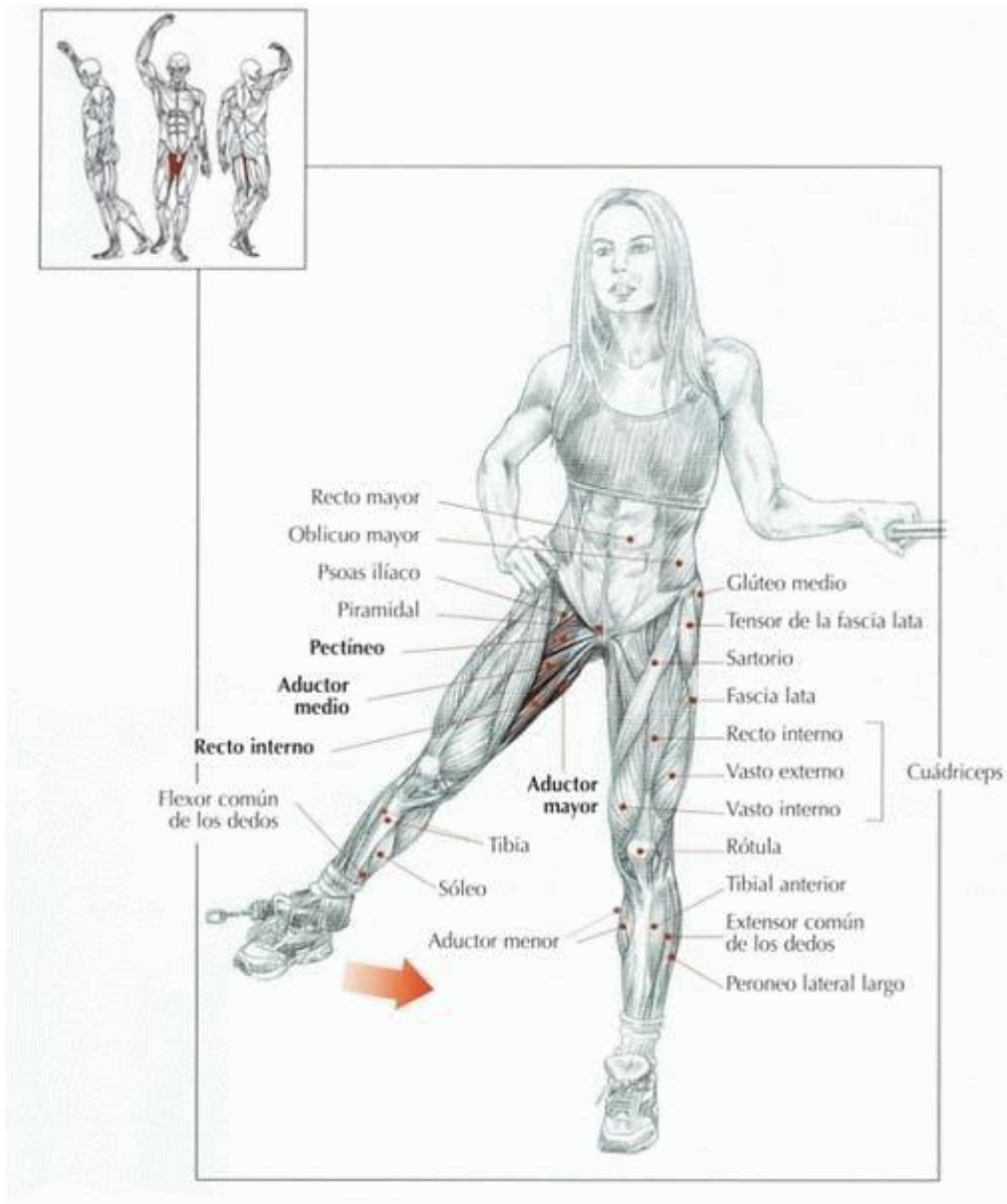
Acción:

- ✓ Extensor, Abuctor y rotador del muslo.

Ejercicio de fortalecimiento: subir escaleras. Sentadillas.

Ejercicio de estiramiento: Sentado una pierna estirada, la pierna del lado que queremos estirar flexionada y el pie apoyado por encima de la rodilla de la pierna estirada. Empujamos con el codo hacia el lado contrario del músculo que queremos estirar.

## ADUCTORES



Localización: Cara interna del muslo.

Articulación sobre la que actúa: cadera

Acción:

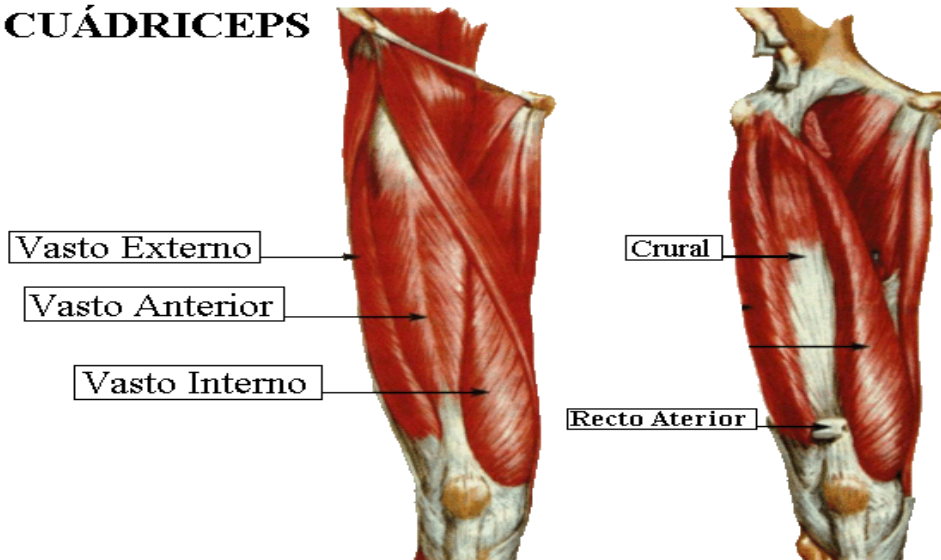
✓ Aductor (acerca la pierna hacia adentro) y ligeramente flexor del muslo.

Ejercicio de fortalecimiento: Con las piernas abiertas juntar las piernas tirando de una polea atada al tobillo.

Ejercicio de estiramiento: Sentado o de pie, separar las piernas

## **CUADRICEPS FEMORAL**

## CUÁDRICEPS



Este músculo es el más importante que se encuentra en la parte anterior del muslo y se encuentra formado por cuatro cuerpos:

- Recto anterior
- Vasto externo
- Vasto interno
- Crural
- Origen: Todas las porciones se originan en la parte superior del Fémur (cuello del Fémur). Algunas de ellas también se originan por la parte anterior y otras en la cadera.
- Inserción: Todas se unen en un tendón que comienza por encima de la rótula y que termina por debajo de ésta. Este tendón se llama Tendón Rotuliano.
- Acción:
  - ✓ Extensión de la pierna.
  - ✓ Ayuda a mantener la posición bípeda (hace posible que estemos de pie).

Ejercicio de fortalecimiento: Sentadillas

Ejercicio de estiramiento: Flexión de rodilla y llevar el talón al glúteo con la ayuda de la mano.

**ISQUIOTIBIALES** (Semitendinoso, Semimembranoso, **BICEPS FEMORAL**)



Es un **GRUPO MUSCULAR** que se encuentra por la parte posterior del muslo y está compuesto por dos cuerpos: Porción Larga y Porción Corta. Vamos a estudiarlas juntas.

Acción:

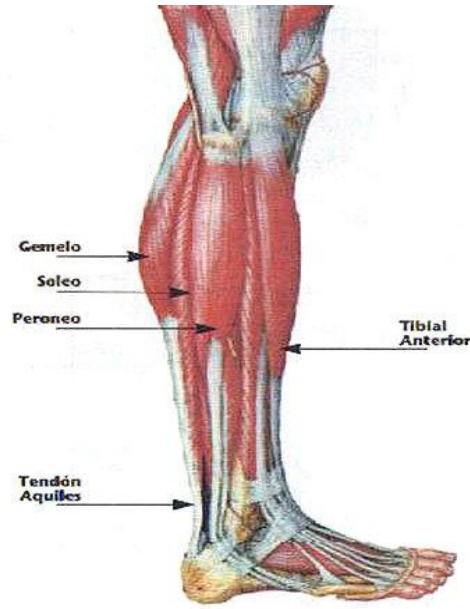
- ✓ Flexor y rotador interno (Semitendinoso, Semimembranoso) y rotador externo (BÍCEPS) de la pierna.

Ejercicio de fortalecimiento: Llevar talones a los glúteos, con una tobillera lastrada.

Ejercicio de estiramiento: De pie, Extensión de pierna y flexión del tronco sobre las piernas estiradas y juntas.

## **TIBIAL ANTERIOR**





Se encuentra en la parte anterior de la pierna, junto con otros dos músculos.

Origen:

- a) Dos tercios superiores de la tibia (por la parte anterior)
- b) En el tabique que lo separa de los otros dos músculos
- c) En la membrana que lo recubre

- Inserción: Todas sus fibras se unen formando un tendón y se inserta por la parte interna del pie, en la planta.

- Acción:

- ✓ Flexión dorsal del pie

## TRICEPS SURAL

Este músculo está formado a su vez por otros dos, que se llaman Sóleo y Gemelo.

1.- Sóleo: Origen: Parte posterior de la tibia, y del peroné (superior)

2.- Gemelo: Origen: a) Gemelo interno, por la parte interna e inferior del Fémur

b) Gemelo externo, por la parte externa e inferior del Fémur

Inserción: Todas las fibras, tanto las del Sóleo como las del Gemelo se dirigen hacia abajo, forman un tendón, junto con otro músculo y éste se inserta en la planta del pie. Este tendón es el Tendón de Aquiles.

Acción:

- ✓ Flexión plantar del pie (o extensión).



