INFÓGRAFIA

Grupos musculares de las

Piernas

CUÁDRICEPS FEMORAL E ISQUIOTIBIALES (ESQUELIOVIALES)

· MASAJES RELAJANTES ·



Presentado por:

Sindy sehuanes Santos

Carolina Moreno

Marlene romero

CUÁDRICEPS FEMORAL



- Fuerza
- Estabilidad
- Soporte en movimientos diarios y deportivos.

ISQUIOTIBIALES (ESQUELIOVIALES)



- Flexión de rodilla
- Extensión de cadera
- Prevención de lesiones.

Relajar los músculos es conectar con tu bienestar.



ALIVIA TENSIONES Y CONTRACTURAS

MEJORA LA MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD

FAVORECE LA CIRCULACIÓN Y RECUPERACIÓN

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

Conocimiento, tecnica y bienestar en cada toque.

MÚSCULOS DE LA PIERNA

1. ¿QUÉ SON?

- Son grupos de músculos que permiten el movimiento, la estabilidad y el sostén del cuerpo.
- Trabajan juntos para caminar, correr, saltar y mantenernos en equilibrio.
- Se dividen en: **cuádriceps** (parte frontal) e **isquiotibiales** (parte posterior).



2. CUÁDRICEPS (FRONTAL)

- Grupo muscular ubicado en la parte frontal del muslo.
- Está formado por 4 músculos:
  - Recto femoral
  - Vasto lateral
  - Vasto medial
  - Vasto intermedio
- Principal función: extender la rodilla y ayudar a flexionar la cadera (recto femoral).



3. ISQUIOTIBIALES (POSTERIOR)

- Grupo muscular ubicado en la parte posterior del muslo.
- Está formado por 3 músculos:
  - Bíceps femoral
  - Semitendinoso
  - Semimembranoso
- Principales funciones: flexionar la rodilla y extender la cadera.



4. FUNCIÓN PRINCIPAL

- Permiten movimientos como: caminar, correr, saltar, agacharse y subir escaleras.
- Dan estabilidad a la rodilla y a la cadera.
- Ayudan a mantener la postura y el equilibrio.



5. CÓMO CUIDARLOS

- Calentamiento antes de entrenar.
- Estiramiento después del ejercicio.
- Entrenamiento equilibrado (fuerza y flexibilidad).
- Descanso adecuado.
- Buena alimentación e hidratación.



6. EJERCICIOS PARA FORTALECERLOS

CUÁDRICEPS

- Sentadillas
- Prensa de piernas
- Zancadas
- Extensiones de pierna



ISQUIOTIBIALES

- Peso muerto rumano
- Curl femoral
- Puente de glúteos
- Buenos días



7. LESIONES COMUNES

- Distensiones musculares
- Desgarros
- Tendinitis rotuliana ("rodilla de saltador")
- Síndrome de la cintilla iliotibial
- Contracturas



8. CÓMO PREVENIR LESIONES

- Calentar y estirar correctamente.
- Aumentar la intensidad de forma progresiva.
- Usar calzado adecuado.
- Mantener una técnica correcta en los ejercicios.
- Escuchar al cuerpo y descansar si hay dolor.



9. DATOS CURIOSOS

- El cuádriceps es uno de los músculos más fuertes del cuerpo.
- Los isquiotibiales son esenciales para movimientos explosivos como correr y saltar.
- Un buen equilibrio entre ambos grupos previene lesiones y mejora el rendimiento.



10. ¿SABÍAS QUÉ?

- Los cuádriceps se activan al subir escaleras o levantarte de una silla.
- Los isquiotibiales trabajan mucho al frenar el movimiento.
- Mantener estas piernas fuertes mejora tu calidad de vida diaria.

MÚSCULOS DE LAS PIERNAS

CUÁDRICEPS FEMORAL E ISQUIOTIBIALES

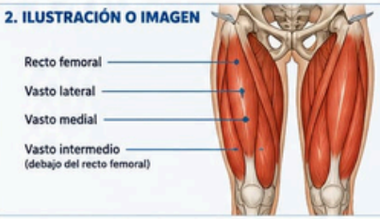
CUÁDRICEPS FEMORAL

Grupo muscular anterior del muslo

1. NOMBRE DEL GRUPO MUSCULAR

Cuádriceps femoral

2. ILUSTRACIÓN O IMAGEN



3. PUNTOS CLAVE DE MASAJE



- En el vientre muscular de cada vasto (lateral y medial).
- **Unión miotendinosa** proximal (cerca de la cadera).
- **Unión miotendinosa** distal (encima de la rótula).

4. TÉCNICAS DE MASAJE RECOMENDADAS



Efleurage (deslizamiento) · **Petrissage** (amasamiento) · **Fricciones profundas** · **Trigger points** (puntos gatillo)

5. ÁREA DE INFLUENCIA

Extiende la pierna en la rodilla y ayuda en la flexión de cadera.



6. FIBRAS MUSCULARES

Predominio de fibras rápidas (tipo II), para fuerza y potencia.



7. ORIGEN E INSERCIÓN

- **Origen:** Espina ilíaca anteroinferior y fémur.
- **Inserción:** Rótula (patela) y tuberosidad tibial (tendón rotuliano).



8. CONTRAINDICACIONES

- **Absolutas:** Trombosis venosa profunda, infecciones, fiebre, fracturas.
- **Relativas:** Lesiones agudas, inflamaciones, varices severas, cirugía reciente.

9. AROMATERAPIA

- **Romero:** estimula y tonifica.
- **Jengibre:** antiinflamatorio y analgésico.
- **Eucalipto:** descongestiona y relaja.



10. CROMOTERAPIA

- **Azul:** relajación y reducción de inflamación.
- **Verde:** equilibrio y recuperación muscular.

11. BENEFICIOS

- Mejora la movilidad y la fuerza.
- Alivia tensiones y contracturas.
- Favorece la circulación y recuperacióne muscular.
- Previene lesiones y mejora el rendimiento deportivo.

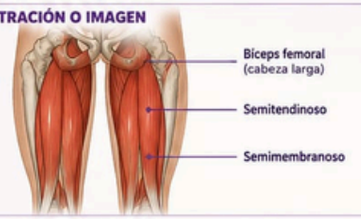
ISQUIOTIBIALES (ESQUELIOVIALES)

Grupo muscular posterior del muslo

1. NOMBRE DEL GRUPO MUSCULAR

Isquiotibiales (esquelioviales)

2. ILUSTRACIÓN O IMAGEN



3. PUNTOS CLAVE DE MASAJE



- En el vientre muscular del bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso.
- **Unión miotendinosa** proximal (debajo del glúteo).
- **Unión miotendinosa** distal (detrás de la rodilla).

4. TÉCNICAS DE MASAJE RECOMENDADAS



Efleurage (deslizamiento) · **Petrissage** (amasamiento) · **Fricciones profundas** · **Trigger points** (puntos gatillo)

5. ÁREA DE INFLUENCIA

Flexiona la rodilla y extiende la cadera. Estabiliza la pelvis y ayuda en actividades como correr y saltar.



6. FIBRAS MUSCULARES

Predominio de fibras rápidas (tipo II), para velocidad y potencia.



7. ORIGEN E INSERCIÓN

- **Origen:** Isquion (tuberosidad isquiática) de la pelvis.
- **Inserción:** Tibia (cara medial) y peroné (cabeza del peroné).



8. CONTRAINDICACIONES

- **Absolutas:** Trombosis venosa profunda, infecciones, fiebre, fracturas.
- **Relativas:** Lesiones agudas, distensiones, hernias discales, varices severas.

9. AROMATERAPIA

- **Lavanda:** relaja y calma el dolor.
- **Gaulteria:** antiinflamatoria y analgésica.
- **Menta:** refrescante y antiespasmódica.



10. CROMOTERAPIA

- **Violeta:** relajación muscular y alivio del dolor.
- **Azul:** calma y desinflama.

11. BENEFICIOS

- Disminuye el dolor y la rigidez muscular.
- Mejora la flexibilidad y el rendimiento.
- Previene lesiones musculares.
- Favorece la recuperación post-ejercicio.

IMPORTANTE: Realizar siempre una evaluación previa, adaptar la presión y técnicas a cada persona y respetar las contraindicaciones.