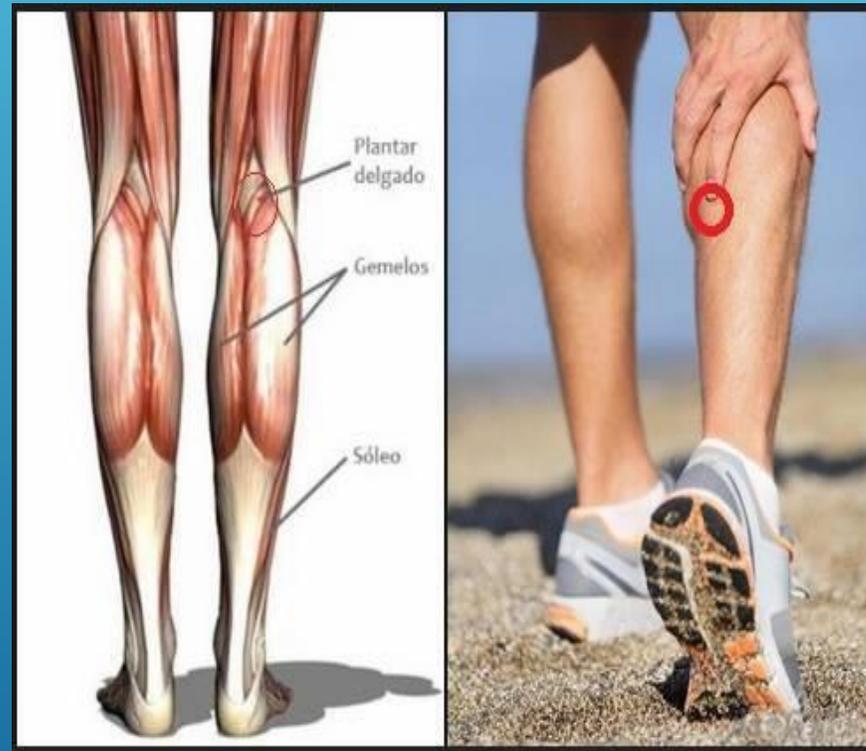


# PLANTAR DELGADO

Kevin Irizarry Torres

# ILUSTRACIÓN:



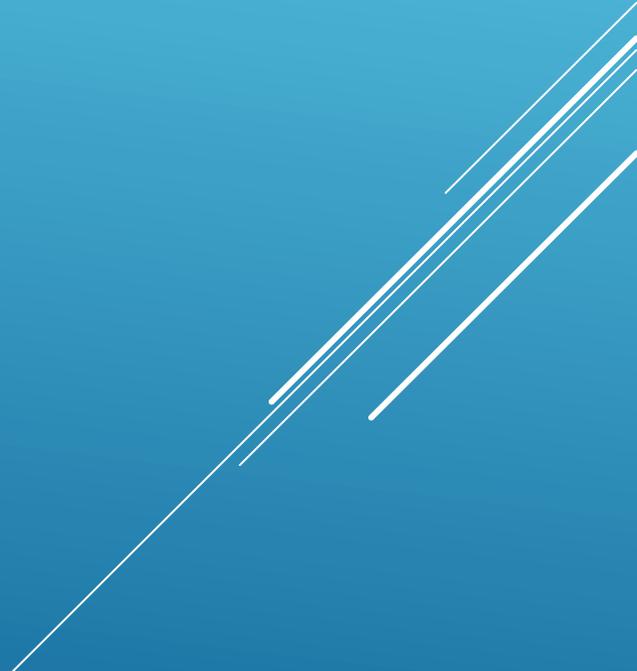
# DESCRIPCIÓN:

El músculo delgado plantar. Es un musculo muy delgado y con un tendón muy largo. Puede no estar presente en algunas personas, Pero actua principalmente junto con los musculos gemelos, va desde la parte inferior y posterior del femul y un ligamento llamado popliteo oblicuo, hasta el talón.



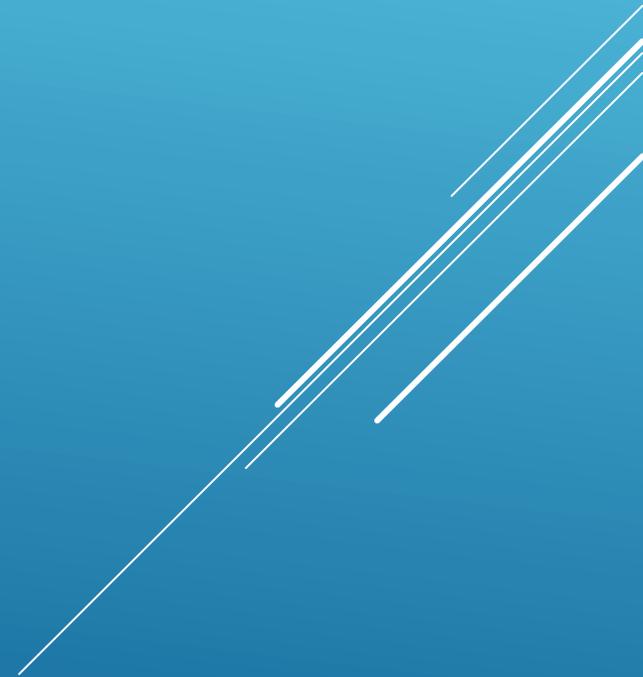
# ORIGEN:

EL Plantar delgado se encuentra en la parte posterior del cóndilo femoral externo. Desde ahí cruza en diagonal el hueco popliteo y su tendón semioenniforme va a incorporarse a la cara profunda del triceps, aunque de forma independiente llega hasta la fascia plantar.



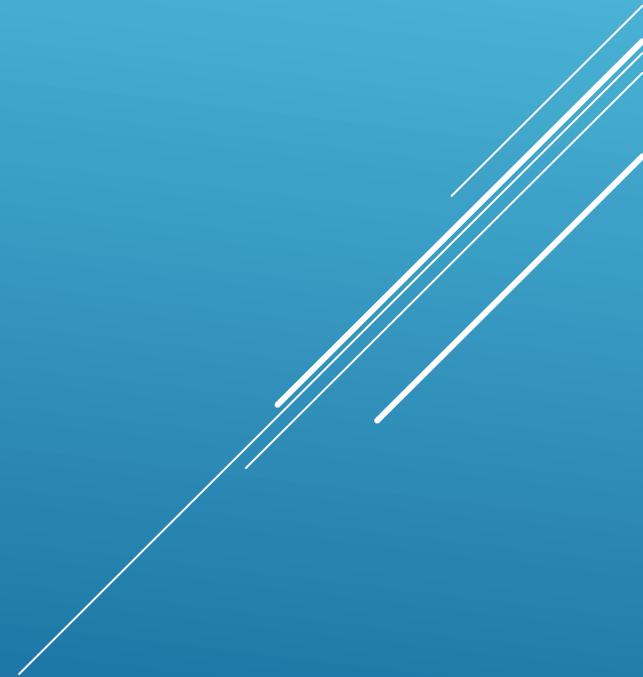
# INCERSIÓN:

La inserción está en la cara profunda del tendón del músculo triceps en el calcáneo.



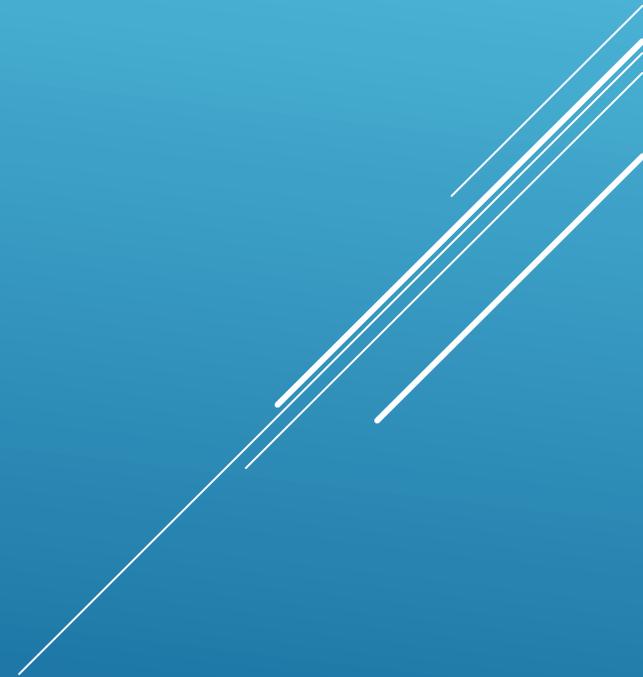
# NERVIO O INERVACIÓN:

El nervio del Plantar delgado está por el nervio tibial, El músculo plantar es un flexor menor de la rodilla y un flexor plantar del pie.



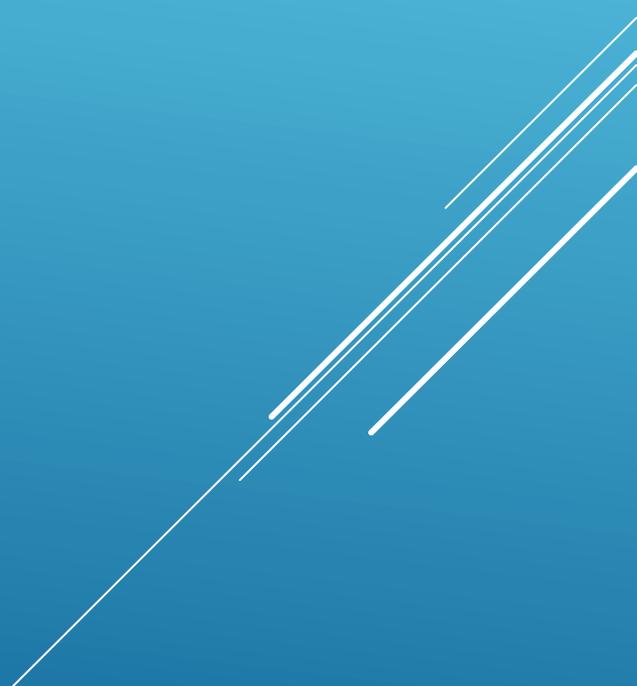
# ACCIÓN O FUNCIÓN:

La función del plantar delgado es la de flexionar la rodilla y hacer flexión plantar de tobillo, pero de manera muy discreta no es un músculo potente.



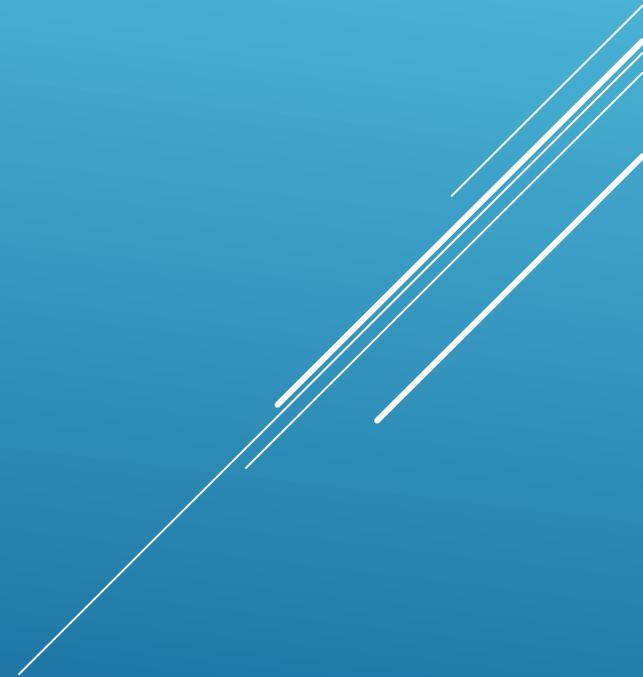
# LOCALIZACIÓN GENERAL:

La Localización general se encuentra en la parte posterosuperior del cóndilo femoral externo.



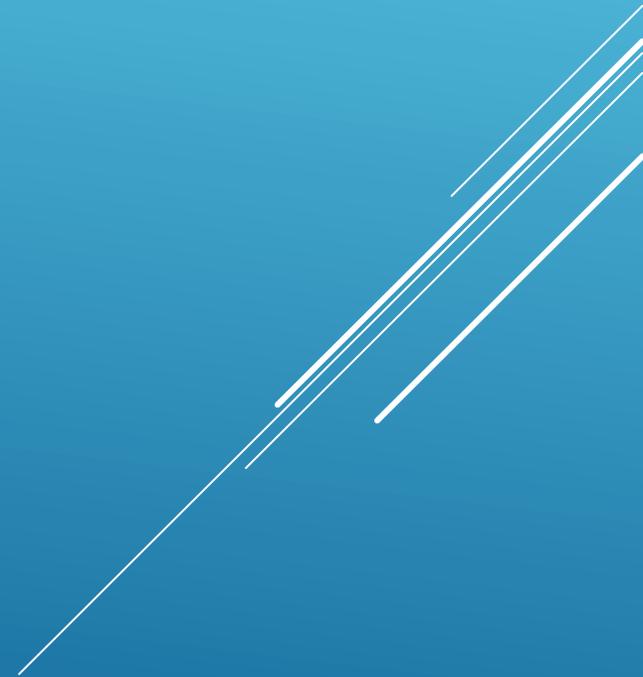
# DESCRIBE COMO PALPAR EL MÚSCULO:

EL músculo se palpa en la fosa popliteal, medial y superior a la cabeza lateral del músculo gastrocnemio.



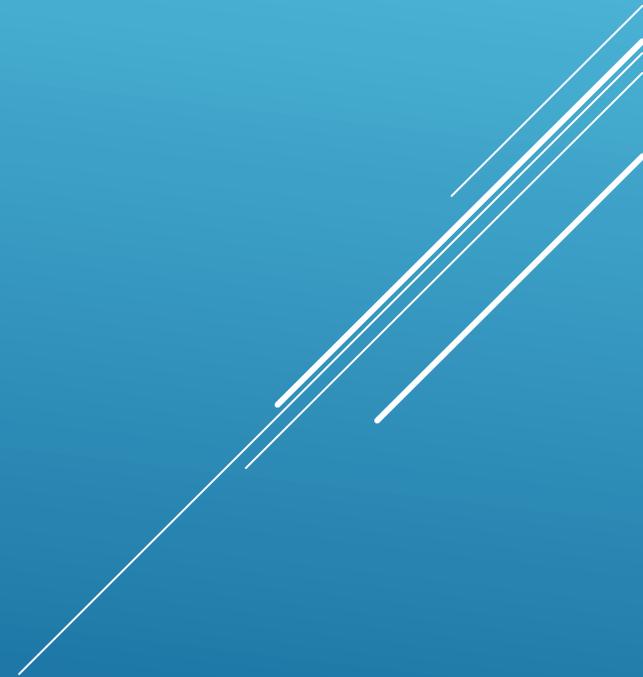
# GENERO (CLASE, TIPO)

El generó es condiloartrosica, Tipo sinoval y ligamentos cruzados anterior y posterior.



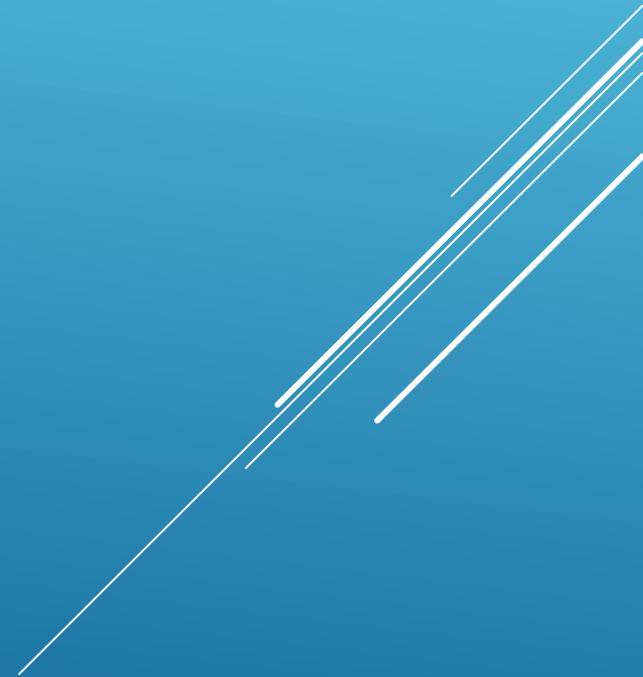
# EJERCICIOS CON RESISTENCIAS

- ▶ Correr es un buen ejercicio que fortalece las piernas , tener los músculos de la pantorrilla Fuertes y practica deportiva habitual ponerte de puntillas y dar pequeños saltos.



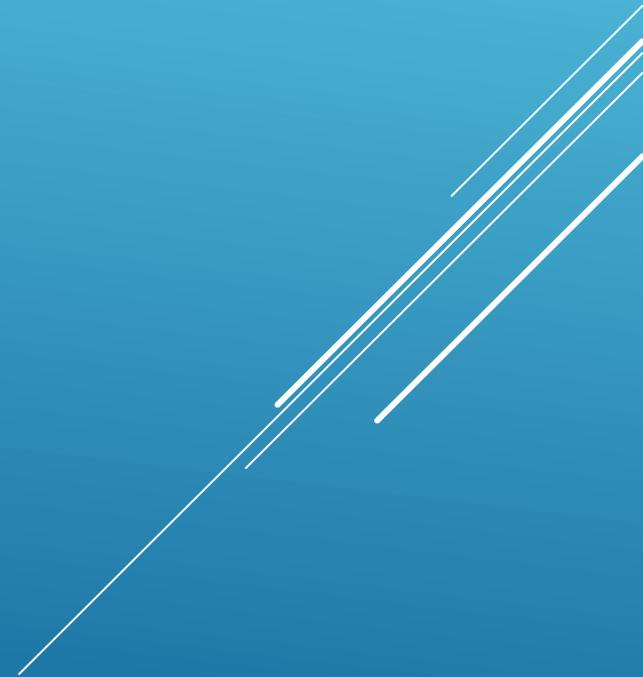
# EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD:

El estiramiento del flexor plantar simple es uno de los mejores ejercicios existentes para los músculos de la pantorrilla general.



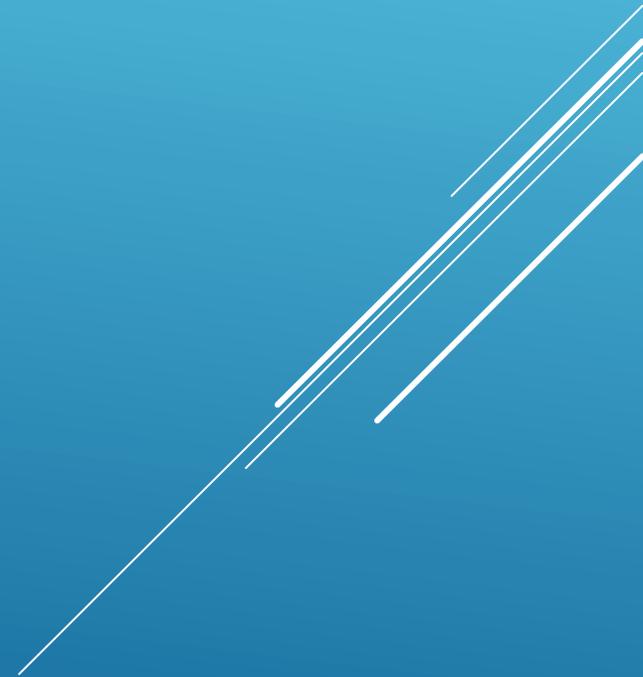
# EJERCICIO CALÍSTENICO:

Un buen ejercicio calistenico para el plantar delgado es hacer flexión con cruce y sentadillas.



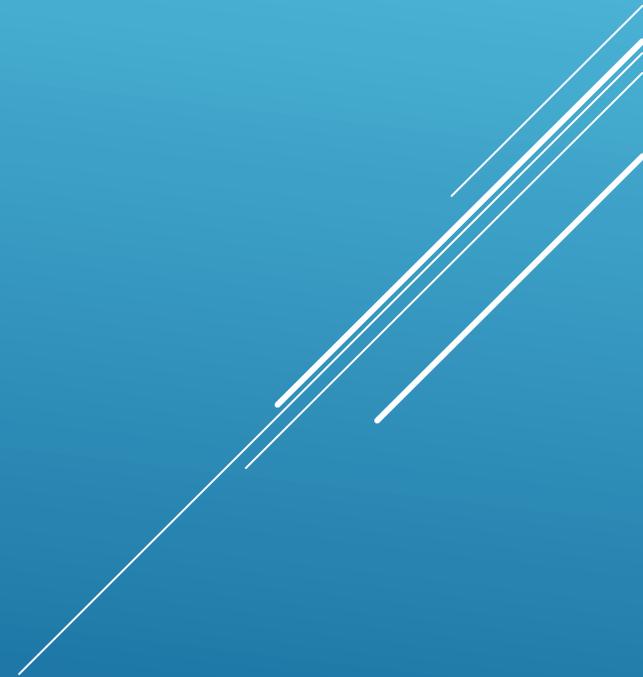
# EJERCICIO PLIOMÉTRICO:

Unos de los ejercicio pliométrico para el plantar delgado es dar saltos y correr que son buenos para activar el músculo.



# TIPO DE ACCIÓN DEPORTIVA:

Tipos de acción deportiva, Los tipos de acciones deportivas, flexión de rodilla, Técnica de Carrera de salidas, De salidas arrancadas, Cambio de ritmos de velocidad, Descenso cuesta abajo y saltos.



# LESIONES DEPORTIVAS:

Las lesiones deportivas pueden afectar el plantar delgado por un desgarre muscular, poca fuerza y flexibilidad y afectan la pantorrilla los gemelos y el soleo.



# REFERENCIAS:

- ▶ [www.ugr.es](http://www.ugr.es)
  - ▶ [Chaparroquiromasaje.com](http://Chaparroquiromasaje.com)
  - ▶ [Fisioterapiaetc.com](http://Fisioterapiaetc.com)
  - ▶ [Es.m.Wikipedia.org](http://Es.m.Wikipedia.org)
- 