



**Músculos de las extremidades inferiores**

**Pelvis o cadera:** Recubriendo la pelvis se encuentran los glúteos, tres músculos que forman las nalgas.

Su acción permite que el tronco se mantenga erguido y que el ser humano sea capaz de caminar sobre dos piernas.

**Muslo:** Los más destacables son el cuadriiceps, músculo extensor de la pierna; el bíceps femoral, antagónico del anterior; y los aductores, conjunto de músculos en forma de abanico que permiten la flexión y la extensión del muslo.

**Pierna:** cabe destacar los gemelos y el sóleo, cuya acción conjunta permite la flexión y extensión del pie al caminar. Se insertan en el hueso calcáneo del talón del pie a través del tendón de Aquiles.

**Pie:** Existen pequeños músculos que permiten realizar algún movimiento de los dedos y facilitan el caminar.

Los músculos pueden clasificarse según su forma o según el tipo de fibra que los componen. Atendiendo a su forma, se pueden distinguir los siguientes grupos:

**Anchos y planos:** son los que tienes en el tórax y en el abdomen. Protegen los órganos delicados e intervienen en los movimientos de la respiración.

**Largos o fusiformes:** forman parte del aparato locomotor (brazos y piernas).

**Cortos u orbiculares:** son pequeños músculos con funciones particulares (boca, ojos, etc.).

**Circulares:** tienen forma de anillo y cierran diferentes conductos del cuerpo (vejiga de la orina).

El tejido muscular está formado por unos filamentos alargados o fibras, por lo que pueden diferenciarse dos tipos de músculos:

**De fibra estriada:** Son robustos y potentes, ya que forman parte del aparato locomotor. Son músculos voluntarios, es decir, que puedes contraer mediante una orden del cerebro, excepto el corazón, un músculo involuntario formado por un tipo de fibra estriada especial, el miocardio

**De fibra lisa:** Están constituidos por células musculares sin estrias.

Su característica principal es que son involuntarios, es decir, que no los puedes contraer a voluntad, por lo que forman parte de numerosos conductos del cuerpo: las paredes del esófago, del estómago y del intestino, las venas y arterias, etc.

