



GUÍA DE ENTRENAMIENTO

PARA MEJORAR TU SALUD Y
TU BIENESTAR EN
PSOAS-ILIACO

WWW.FITBYNAZA.COM

CONTENIDO

1 INTRODUCCIÓN

2 ¿QUÉ ES EL PSOAS-ILIACO?

3 ¿POR QUÉ ME DUELE EL PSOAS?

4 EJERCICIOS DE REFUERZO

5 EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y RELAJACIÓN



INTRODUCCIÓN

¡Hola! Soy Naza, de @fitbynaza, y gracias por estar aquí. 🧡

Esta guía nace para ayudarte a entender uno de los músculos más importantes y a la vez más olvidados de tu cuerpo: el psoas ilíaco. Vamos a ver qué es, por qué puede doler y, sobre todo, qué ejercicios puedes hacer para fortalecerlo y relajarlo.

No necesitas experiencia previa, solo ganas de cuidarte. Si tienes molestias persistentes, consulta siempre con un profesional.

¡Espero que te sea de mucha ayuda! 🌿



01

¿QUÉ ES EL PSOAS-ILIACO?

ANALIZAMOS SU ANATOMÍA, DISPOSICIÓN EN EL CUERPO Y QUÉ MOVIMIENTOS REALIZA

¿QUÉ ES EL PSOAS ILÍACO? ANATOMÍA, DISPOSICIÓN Y FUNCIÓN

El psoas ilíaco no es un músculo único, sino un complejo formado por dos músculos que comparten una inserción distal común: el psoas mayor y el ilíaco, agrupados funcionalmente bajo el término "iliopsoas".

Psoas mayor: se origina en las caras laterales de los cuerpos vertebrales y discos intervertebrales de T12 a L5, además de las apófisis transversas lumbares. Desciende a través de la pelvis y se inserta en el trocánter menor del fémur.

Ilíaco: se origina en la fosa ilíaca interna y converge con el psoas mayor para insertarse junto a él en el trocánter menor.

Disposición anatómica:

el iliopsoas es un músculo profundo que atraviesa tres regiones clave: la columna lumbar, la cavidad abdominal y la articulación de la cadera. Está en contacto directo con vísceras abdominales, el plexo lumbar y vasos sanguíneos importantes (arteria y vena ilíaca), lo que explica su sensibilidad a factores como el estrés, la digestión y la postura.

Función biomecánica:

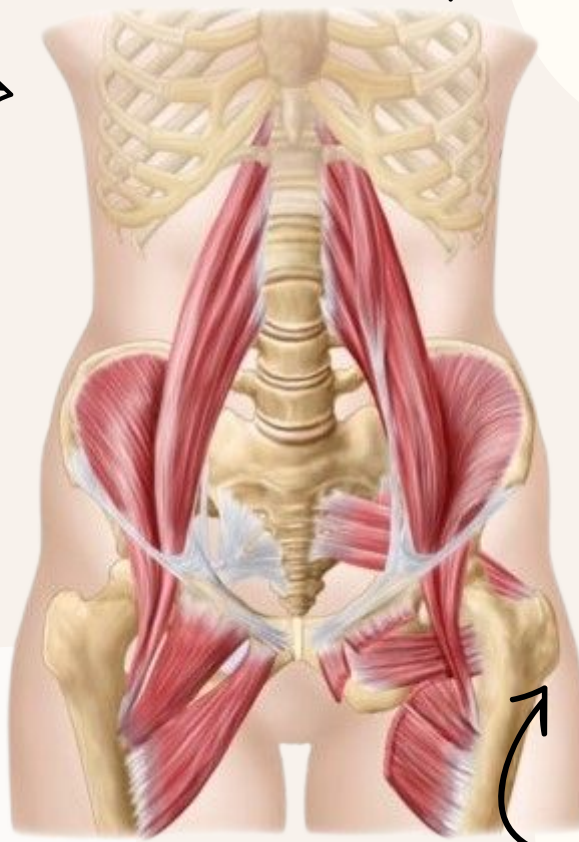
- Flexión de cadera: es el flexor de cadera más potente, esencial en la marcha, carrera, subir escaleras y sentarse.
- Estabilización lumbopélvica: al conectar columna y fémur, actúa como estabilizador dinámico de la zona lumbar y la pelvis, ayudando a mantener la lordosis fisiológica.
- Rotación externa y ligera aducción de cadera, dependiendo de la posición articular.
- Postura: contribuye al mantenimiento de la postura erguida en bipedestación, regulando la inclinación pélvica.

BIOMECÁNICA DEL PSOAS

¿QUÉ GESTOS NOS AYUDA A HACER?

FLEXIÓN DE CADERA

FLEXIÓN DE TRONCO



ROTACIÓN EXTERNA DE CADERA

ADUCCIÓN DE CADERA

ESTABILIZACIÓN LUMBOPÉLVICA

02

¿POR QUÉ ME DUELE?

CAUSAS DEL DOLOR EN EL PSOAS

01

Hipotonía y debilidad funcional

Aunque el psoas tienda a acortarse, esto no siempre implica fuerza. Puede coexistir acortamiento con debilidad funcional (el llamado músculo "tenso pero débil"), lo que reduce su capacidad de generar fuerza de forma eficiente y sobrecarga estructuras vecinas como el cuadrado lumbar, los isquiotibiales o el recto anterior del muslo, que compensan su función.

02

Lesiones y microdesgarros

El uso repetitivo en gestos de flexión forzada de cadera (sprint, patada, saltos, levantamientos con técnica defectuosa) puede provocar microdesgarros en las fibras musculares o en la unión miotendinosa cerca del trocánter menor. Esto genera dolor inguinal, dolor al elevar la pierna activamente y, en casos más severos, tendinopatía del psoas.

03

Bajo entrenamiento y desuso

La falta de trabajo activo del psoas en su rango completo (tanto en acortamiento como en elongación controlada) reduce su capacidad contráctil y su tolerancia al esfuerzo. Un músculo "infrautilizado" pierde tono, se vuelve menos eficiente y más susceptible a sobrecargas puntuales cuando se le exige (por ejemplo, al correr o levantar peso de forma esporádica).

04

Factores asociados

El dolor referido del psoas puede confundirse con dolor lumbar mecánico, dolor inguinal de origen articular (cadera) o incluso molestias digestivas, dado su contacto íntimo con estructuras viscerales. El estrés crónico también incrementa la tensión basal de este músculo, ya que responde a estímulos del sistema nervioso autónomo.

03

EJERCICIOS

PARA MEJORAR EL TONO MUSCULAR DEL PSOAS

ESTOS EJERCICIOS BUSCAN FORTALECER EL ILIOPSOAS EN RANGOS FUNCIONALES, MEJORANDO SU CAPACIDAD CONTRÁCTIL SIN GENERAR COMPENSACIONES LUMBARES.



Mejorar el tono muscular del psoas

01 DEAD BUG CON GOMA ENFOCADO EN HIP FLEXORS

Realizaremos el Dead bug de pilates implementando una banda de resistencia que nos ayudará a fortalecer el gesto de extensión de cadera en la pierna que estiramos y forzando a la otra a trabajar el gesto de flexión. Importante mantener todo lo posible la retroversión para proteger la zona lumbar.



02 SOSTENER PATA COJA PIERNA A 90 grados

Este ejercicio obliga al músculo a trabajar en estático. Mantén la espalda alineada y busca sostener tu pierna elevada a 90 grados en periodos controlados de entre 15 t 30 segundos



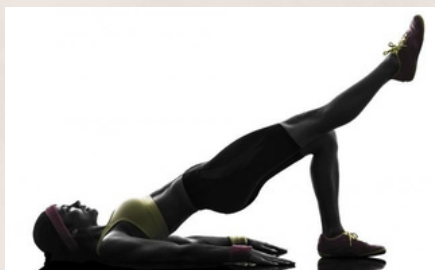
03 ESQUIVAR OBSTÁCULOS SENTADO CON 1 PIERNA

Sentado sobre el suelo con una pierna flexionada y la otra estirada trataremos de elevar la pierna estirada y esquivar un obstáculo que se encuentre en el suelo ejecutando el gesto de forma controlada.

Variante de ambas piernas estiradas : incrementa su dificultad y exige mayor control.

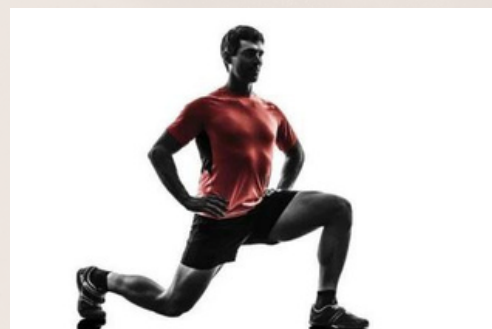
04 GLUTE BRIDGE UNILATERAL APOYO

Nos ayudará a fortalecer el psoas dado que se ejecuta una extensión de cadera. Podríamos realizarlo bilateralmente aunque unilateral nos permite focalizar la atención mejor en el punto de estímulo que buscamos. Es importante que la pierna elevada se mantenga alineada para no desestabilizar la cadera ni rotarla.



05 LUNGE CON SUPERFICIE DESLIZANTE

Utilizaremos un elemento que resbalé y lo posicionarnos en la pierna atrasada, el ejercicio consiste en realizar un Lunge arrastrando el pie a lo largo de todo el recorrido. Nos ayuda a trabajar la ganancia de fuerza en el psoas ilíaco con la cadera en extensión mientras la otra trabaja para estabilizar. A mayor rango de movimiento mayor dificultad tiene el ejercicio.



04

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y ELONGACIÓN DEL PSOAS

ESTOS EJERCICIOS BUSCAN REDUCIR LA Tensión ACUMULADA Y DEVOLVER AL PSOAS SU CAPACIDAD DE ELONGACIÓN, FUNDAMENTAL PARA UNA MECÁNICA DE CADERA SALUDABLE.



Relajación y elongación del psoas

01

ESTIRAMIENTO DEL PSOAS EN ZANCADA (LUNGE STRETCH)

En posición de zancada con la rodilla trasera apoyada en el suelo, lleva la pelvis ligeramente hacia adelante manteniendo el tronco recto, sin arquear excesivamente la zona lumbar. Mantén 30-45 segundos por lado.



02

GUERRERO ELEVADO CON TORSIÓN

La torsión nos ayuda a descargar la tensión en la zona de inserción lumbar y a su vez garantiza maximizar la elongación del psoas ya que su punto de inserción anterior queda más lejos que con el guerrero tradicional. Realizar con precaución *VARIANTE: ELEVANDO EL BRAZO



03

POSTURA DE LA COBRA SUAVE O EXTENSIÓN TORÁCICA EN SUELO

Tumbado en prono, apóyate sobre los antebrazos elevando ligeramente el tronco, manteniendo la pelvis en contacto con el suelo. Esta postura favorece la extensión de cadera y la relajación del psoas. Mantén 30-45 segundos, respirando profundamente.



04

TORSIÓN DE GLÚTEO CON PIERNA SUPERPUESTA

con este ejercicio liberamos tensión en el glúteo medio y mayor pero también en las inserciones lumbares del psoas. Es importante tratar de mantener ambas escápulas en la esterilla y realizar el ejercicio de forma controlada.



05

RODILLA RECOGIDA EN ELEVACIÓN

se puede utilizar una superficie elevada para aumentar el rango de estiramiento). Se ha de realizar intentando mantener la pelvis neutra, no llevarla. Anteversión. Podemos integrar el gesto dinámico si recogemos la pierna y la volvemos a llevar a plena extensión de cadera. La otra pierna queda pegada al cuerpo lo más recta posible



05

CONSEJOS PRÁCTICOS

Te dejo unos consejos para tu proceso de mejora de la salud de tu psoas

RECUERDA! el Balance de descanso, salud postural, correcta nutrición y en el caso de requerirlo terapia manual para descontracturar la zona.

Estás más cerca de lo que crees de tener un psoas sano y fuerte
¡MUCHO ANIMO!

Tips prácticos

EVITA
PERMANECER
SENTADO
DURANTE
PERIODOS
PROLONGADOS

COMBINA
SIEMPRE EL
TRABAJO DE
FORTALECIMIENTO
O CON EL DE
ELONGACIÓN

PRESTA
ATENCIÓN A LA
RESPIRACIÓN AL
ESTIRAR

CUIDA TU
CALZADO Y LA
SUPERFICIE
DONDE CAMINAS
O ENTRENAS

HIDRÁTATE BIEN: