









SEGMENTO CORPORAL	POSICION CORPORAL	EJERCICIO	IMPLICACIÓN MUSCULAR
<p style="text-align: center;">IICEFS INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</p> <p style="text-align: center;">ZONA MEDIA (CORE)</p>	DECÚBITO PRONO		Transverso abdominal, recto anterior del abdomen, oblicuos externos
			
			
	DECÚBITO SUPINO		Glúteos, erectores espinales lumbares, isquiosurales
			
	DECÚBITO LATERAL		Cuadrado lumbar, oblicuos del mismo lado
			
	DE RODILLAS		Transverso abdominal, recto anterior del abdomen, oblicuo externo
		