




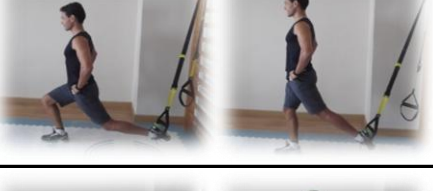






INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

MIEMBROS INFERIORES

SEGMENTO CORPORAL	EJERCICIO	ACCIÓN ARTICULAR	IMPLICACIÓN MUSCULAR
MIEMBROS INFERIORES		EXTENSIÓN RODILLA Y CADERA	Cuádriceps (recto anterior, vasto externo, vasto interno, crural), glúteo mayor , isquiotibiales
		EXTENSIÓN RODILLA Y CADERA	Cuádriceps, glúteo mayor y mediano , isquiotibiales
		EXTENSIÓN RODILLA Y CADERA	Cuádriceps, glúteo mayor y mediano , isquiotibiales
		EXTENSIÓN RODILLA Y CADERA	Cuádriceps, glúteo mayor y mediano , isquiotibiales
		EXTENSIÓN RODILLA Y CADERA	Cuádriceps, glúteo mayor, glúteo mediano y menor ; isquiotibiales
		EXTENSIÓN RODILLA Y CADERA	Cuádriceps, glúteo mayor, glúteo mediano y menor ; isquiotibiales
		EXTENSIÓN RODILLA Y CADERA	Cuádriceps, glúteo mayor, glúteo mediano y menor ; isquiotibiales
		FLEXIÓN DE RODILLA Y EXTENSIÓN DE CADERA	Isquiotibiales , glúteos, iliocostal lumbar