

SEGMENTO CORPORAL

EJERCICIO

ACCIÓN ARTICULAR

IMPLICACIÓN MUSCULAR



INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

MIEMBROS SUPERIORES



ADDUCCIÓN HORIZONTAL DE HOMBRO Y EXTENSIÓN DE CODO

Pectoral mayor; deltoides anterior; tríceps braquial; serrato anterior

ADDUCCIÓN HORIZONTAL DE HOMBRO

Pectoral mayor; deltoides anterior

EXTENSIÓN HOMBRO

Dorsal ancho; redondo mayor y menor; romboides; deltoides posterior; bíceps braquial; trapecio

ADDUCCIÓN HOMBRO

Dorsal ancho; redondo mayor y menor; romboides; bíceps braquial