

SEGMENTO
CORPORAL

EJERCICIO

ACCIÓN
ARTICULAR

IMPLICACIÓN MUSCULAR



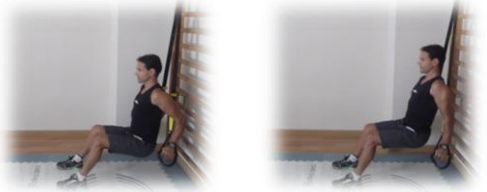
INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

MIEMBROS SUPERIORES



FLEXIÓN DE
CODO

Bíceps braquial; braquial anterior; supinador largo



EXTENSIÓN
CODO

Tríceps braquial



ABDUCCIÓN
HORIZONTAL Y
ROTACIÓN
EXTERNA
HOMBRO

Deltoides (fibras posteriores); infraespinoso; supraespinosos; redondo menor; romboides, trapecio