

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA FUERZA MÁXIMA PARA EL TRONCO Y EL TREN INFERIOR

FUNCIÓN PRINCIPAL	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
<p>Extensión del tobillo</p>	 <p style="text-align: center;">Flexión del tobillo</p> <p>MÚSCULOS: Tibial anterior, Extensor largo de los dedos</p>	 <p style="text-align: center;">Estiramiento del tibial anterior entre otros</p>
<p>Extensión del tobillo</p>	 <p style="text-align: center;">Extensión del tobillo para los gemelos, extensión del tobillo para el sóleo.</p> <p style="text-align: center;">Saltos profundos sin tocar con los talones</p> <p>MÚSCULOS: gemelos, soleo, peroneo y extensor largo de los dedos</p>	 <p style="text-align: center;">Extensión de los gemelos y sóleo</p>

FUNCIÓN PRINCIPAL	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
<p>Flexión de la articulación de la rodilla</p>	 <p style="text-align: center;">Flexión del tobillo</p> <p>MÚSCULOS: Isquiotrocrales</p>	

		Extensión de los Hamstrings
Extensión de la articulación de la rodilla	 <p>Extensión de la rodilla</p> <p>MÚSCULOS: Isquiocrurales, Cuádriceps femoral</p>	 <p>Extensión del cuádriceps femoral</p>

FUNCIÓN PRINCIPAL	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
Flexión de la Cadera	 <p>Flexión del muslo de un lado, Flexión del muslo ambos lados</p> <p>MÚSCULOS: Recto anterior, tensión de la fascia lata, psoas iliaco y sartorio</p>	 <p>Estiramiento de los flexores de la cadera</p>
Extensión de la Cadera	 <p>Flexión profunda de la rodilla</p> <p>MÚSCULOS: Glúteos, semimembranoso, semitendinoso, bíceps femoral porción larga</p>	 <p>Estiramiento de los extensores de la cadera</p>

FUNCIÓN PRINCIPAL	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
<p>Aducción de la pierna y fijación</p>	 <p>Estiramiento del grupo aductor</p> <p>MÚSCULOS: Aductores, pectíneo y recto interno</p>	 <p>Estiramiento de grupo aductora</p>
<p>Enderezar la columna</p>	 <p>Estiramiento del iliocostal</p> <p>MÚSCULOS: Iliocostal, epi-espinal de la cabeza</p>	 <p>Estiramiento del iliocostal</p>
<p>Inclinación y rotación del tronco hacia adelante (fijación)</p>	 <p>Estiramiento de la musculatura abdominal</p> <p>MÚSCULOS: Recto anterior del abdomen y oblicuos del abdomen</p>	 <p>Estiramiento de la musculatura abdominal</p>
<p>Complejo: Flexión y extensión de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera</p>		<p>Estiramiento de la musculatura abdominal</p>



Flexión de rodillas y Press de pierna

MÚSCULOS: Lazadas extensoras y flexoras de rodilla y cadera igual que los extensores largos de la espalda Cargada

Complejo: Extensión de las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera

MÚSCULOS: Lazadas extensoras de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera igual que los extensores largos de la espalda