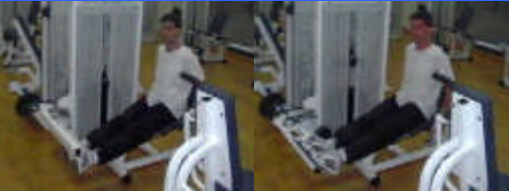






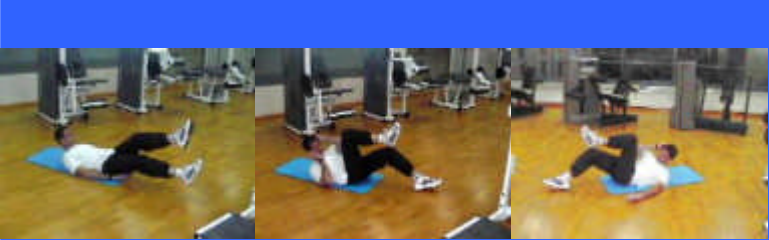



# EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA FUERZA MÁXIMA

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

FUNCIÓN PRINCIPAL	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
Flexión de la articulación de la rodilla	 <p data-bbox="952 671 1155 695">Flexión del tobillo</p> <p data-bbox="891 735 1216 759"><b>MÚSCULOS:</b> Isquiocruales</p>	 <p data-bbox="1509 671 1827 695">Extensión de los Hamstrings</p>
Extensión de la articulación de la rodilla	 <p data-bbox="931 1002 1180 1026">Extensión de la rodilla</p> <p data-bbox="775 1066 1337 1090"><b>MÚSCULOS:</b> Isquiocruales, Cuádriceps femoral</p>	 <p data-bbox="1480 1002 1854 1026">Extensión del cuádriceps femoral</p>

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

<b>FUNCIÓN PRINCIPAL</b>	<b>EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR</b>	<b>EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO</b>
<b>Aducción de la pierna y fijación</b>	 <p data-bbox="824 635 1178 660">Estiramiento del grupo aductor</p> <p data-bbox="719 699 1283 724"><b>MÚSCULOS:</b> Aductores, pectíneo y recto interno</p>	 <p data-bbox="1536 635 1890 660">Estiramiento de grupo aductora</p>
<b>Enderezar la columna</b>	 <p data-bbox="853 965 1149 991">Estiramiento del iliocostal</p> <p data-bbox="719 1029 1283 1054"><b>MÚSCULOS:</b> Iliocostal, epi-espinal de la cabeza</p>	 <p data-bbox="1570 965 1865 991">Estiramiento del iliocostal</p>
<b>Inclinación y rotación del tronco hacia adelante (fijación)</b>		 <p data-bbox="1480 1289 1955 1315">Estiramiento de la musculatura abdominal</p>



Estiramiento de la musculatura abdominal

**MÚSCULOS:** Recto anterior del abdomen y oblicuos del abdomen



**Complejo: Flexión y extensión de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera**



Flexión de rodillas y Press de pierna

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

Estiramiento de la musculatura abdominal