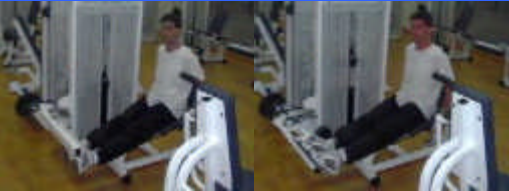






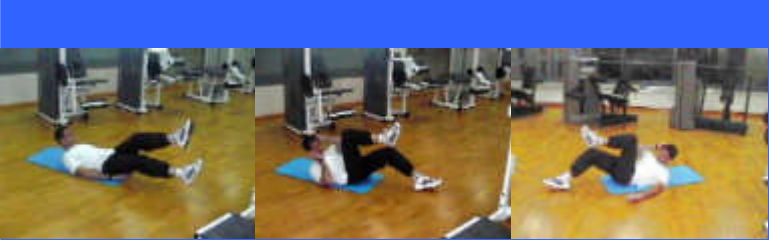



# EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA FUERZA MÁXIMA

FUNCIÓN PRINCIPAL	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
Extensión del tobillo	 <p data-bbox="891 815 1093 839">Flexión del tobillo</p> <p data-bbox="667 879 1317 903"><b>MÚSCULOS:</b> Tibial anterior, Extensor largo de los dedos</p>	 <p data-bbox="1440 815 1917 839">Estiramiento del tibial anterior entre otros</p>
Extensión del tobillo	 <p data-bbox="613 1142 1370 1190">Extensión del tobillo para los gemelos, extensión del tobillo para el sóleo.</p> <p data-bbox="752 1230 1232 1254">Saltos profundos sin tocar con los talones</p> <p data-bbox="600 1286 1379 1310"><b>MÚSCULOS:</b> gemelos, soleo, peroneo y extensor largo de los dedos</p>	 <p data-bbox="1491 1142 1868 1166">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="772 1066 1335 1090"><b>MÚSCULOS:</b> Isquiocruales, Cuádriceps femoral</p>	 <p data-bbox="1480 1002 1856 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>

FUNCIÓN PRINCIPAL	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
<p>Aducción de la pierna y fijación</p>	 <p>Estiramiento del grupo aductor</p> <p><b>MÚSCULOS:</b> Aductores, pectíneo y recto interno</p>	 <p>Estiramiento de grupo aductora</p>
<p>Enderezar la columna</p>	 <p>Estiramiento del iliocostal</p> <p><b>MÚSCULOS:</b> 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>



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