

MÚSCULO	FUNCIÓN	FUERZA	FLEXIBILIDAD
1. GEMELOS	Extensor del tobillo		
2. CUADRICEPS	Extensor de la rodilla	A B	
3. ISQUIOTIBIAL	Flexor de la rodilla		
4. ABDUCTORES	ABDucción de cadera (separación)		
5. ADUCTORES	ADucción de cadera (aproximación)		
6. PSOAS ILIACO	Flexor de cadera		
7. GLUTEOS	Extensor de cadera		

MÚSCULO	FUNCIÓN	FUERZA	FLEXIBILIDAD
8. ABDOMINAL	Flexor de tronco		
9. LUMBAR	Extensor de cadera		
10. PECTORAL	Flexión y aducción del hombro. (Empuje brazos adelante)		
11. DORSAL	Extensión y aproximación del hombro. (Llevar brazos atrás haciendo fuerza)		
12. DELTOIDES	Llevar brazos extendidos lateralmente, adelante y flexionándolos arriba		
13. BICEPS	Flexión del codo		
14. TRICEPS	Extensión del codo		