

**Metodología de Entrenamiento Deportivo II**  
**HPER 4302**

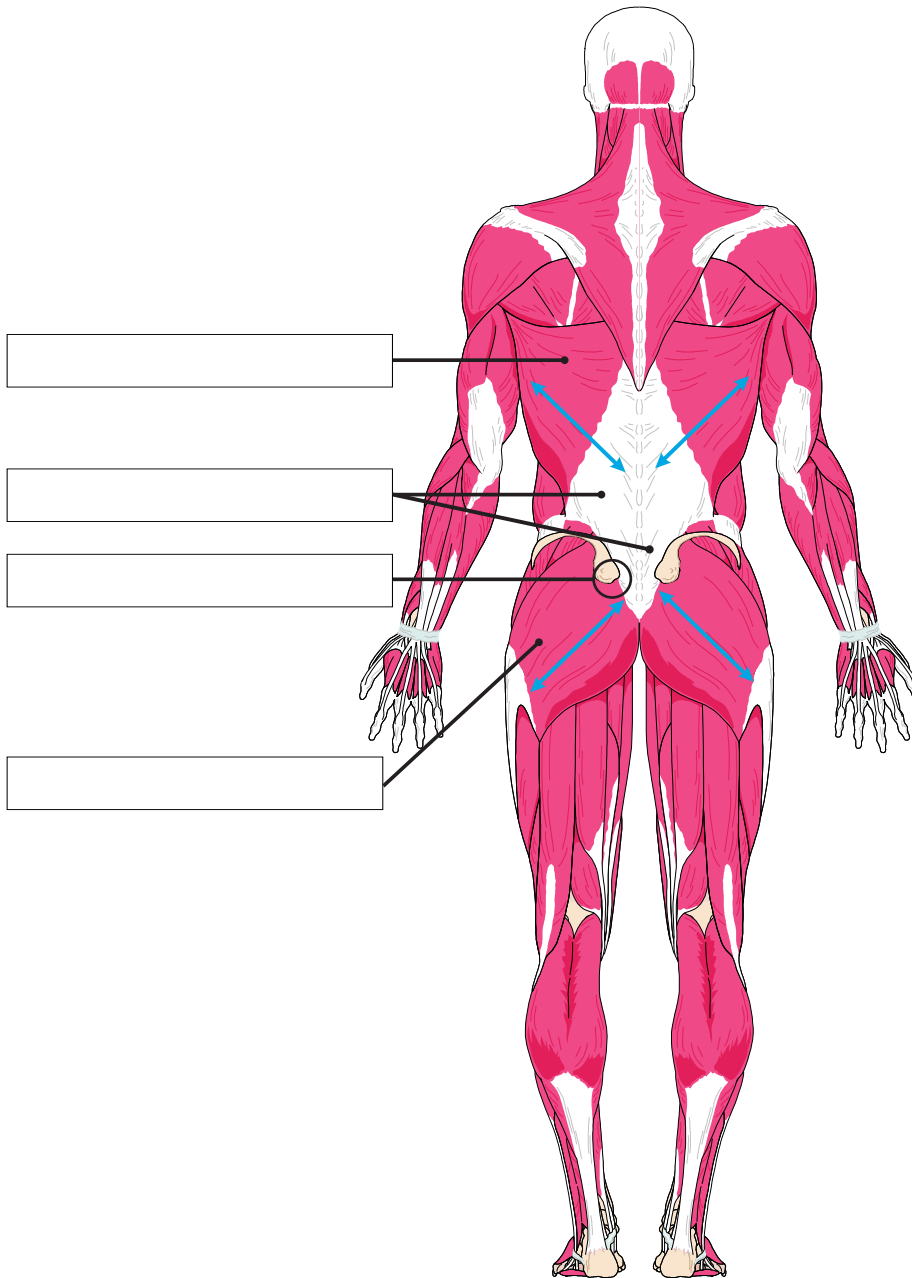
**Prof. Edgar Lopategui Corsino**

**PRUEBA CORTA ILUSTRADA # 1: Complejo Lumbo-Pélvico-Cadera**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

1. Rotule con el nombre de los músculos, fascia y articulaciones que corresponden al **Mecanismo Estabilizador Toraco-Lumbar** (12 puntos, 3 punto c/u):



2. Rotule con el nombre de los músculos y otras estructuras que corresponden al **Mecanismo de la Presión Intra-Abdominal** (12 puntos, 2 punto c/u):

