



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

HPER - 2270: Kinesiología y Anatomía Funcional Prof. Edgar Lopategui Corsino

EP1 U1-02-04 CLAVE: Anatomía Práctica: Kinesiología Aplicada (100 puntos)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

Instrucciones: Mencione los músculos esqueléticos motores principales, accesorios/auxiliares y sinérgicos para los ejercicios calisténicos, funcionales/neuromotores, con resistencias, pliométricos y de flexibilidad que se mencionan en las narrativas lindantes.

1. Abdominales con las rodillas flexionadas y manos detrás de la nuca (bent-knee sit-ups o crunch) (Contreras, 2014, p. 60; Ellsworth, 2017, pp. 191, 192; Floyd, p. 408, 2018; Geissbuhler, 2019, p. 91; Puleo & Milroy, 2019, p. 96):

a. **Músculos motores abdomino-pélvicos (core) primarios:**

1) **Recto anterior (o mayor) del abdomen**

b. **Músculos motores abdomino-pélvicos (core) secundarios:**

Flexores del Tronco, Flexores Laterales del Tronco y Rotadores del tronco:

1) **Oblicuo mayor (o externo) del abdomen**

2) **Oblicuo menor (o interno) del abdomen**

c. **Otros:**

1) **Transverso del abdomen**

d. **Otros músculos auxiliares de la periferia:**

1) **Tracto iliotibial**

2) **Tensor de la Fascia Lata**

3) **Vasto externo o lateral**

4) **Vasto interno o medial**

5) **Vasto intermedio**

6) **Bíceps femoral (o bíceps crural)**

7) **Glúteo mayor (o máximo)**

2. Sentadilla (squat) (Contreras, 2014, p. 114; Floyd, p. 407, 2018; Geissbuhler, 2019, p. 215):
 - a. Músculos motores primarios:
 - 1) Recto anterior del muslo
 - 2) Vasto externo o lateral
 - 3) Vasto interno o medial
 - 4) Vasto intermedio o músculo crural
 - b. Músculos motores secundarios:
 - 1) Glúteo mayor (o máximo)
 - 2) Glúteo mediano
 - 3) Glúteo menor
 - 4) Recto anterior del muslo
 - 5) Semitendinoso
 - 6) Semimembranoso
 - 7) Longísimo espinal
 - 8) Iliocostal

Referencias

- Contreras, B. (2014). *Bodyweight strength training anatomy* (pp. 60, 114). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ellsworth, A. (2017). *Anatomía & entrenamiento del core* (pp. 191, 192). Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Floyd, R. T. (2018). *Manual of structural kinesiology* (20ma ed., pp. 407-408). Boston: WCB/McGraw-Hill Companies.
- Geissbuhler, A. (2019). *Ultimate guide to HIIT: High-intensity interval training* (pp. 91, 215). San Diego, CA: Thunder Bay Press, an imprint of Printers Row Publishing Group.
- Puleo, J., & Milroy, P. (2019). *Running anatomy* (2da ed., p. 96). Champaign, IL: Human Kinetics.