



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

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

EP1 U2-01-04: 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):

2. Sentadilla (squat) (Contreras, 2014, p. 114; Floyd, p. 407, 2018; Geissbuhler, 2019, p. 215):

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.