Músculos

1. Nombre la función y ubicación de los siguientes grupos musculares

Abductores de piernas

Gemelos

Cuádriceps o muslo

Izquiotibiales o crural

Glúteos

Abdominales

Lumbares

Pectorales

Dorsales

Tríceps braquial

Bíceps braquial

1. Nombre un ejercicio para trabajar y elongar cada grupo muscular.

Formato de entrega: a elección

Fecha de entrega:

Bibliografía para consultar: Libro “anatomía funcional” rash y burke o internet (wiki pedía)