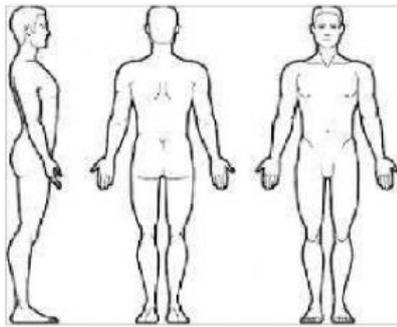
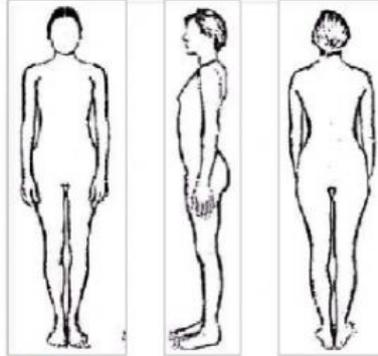


Escribe el nombre del grupo muscular que se activa en cada actividad

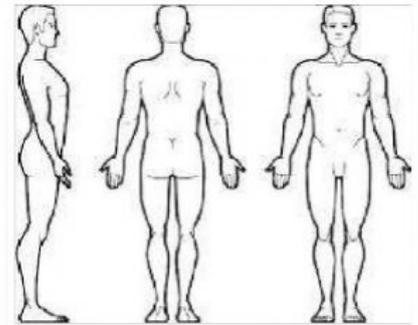
1



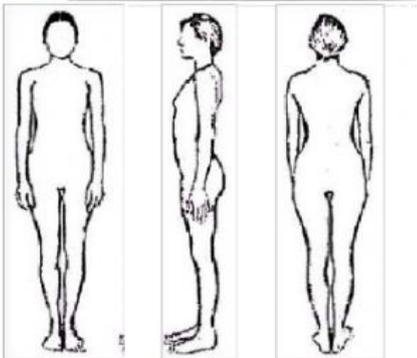
2



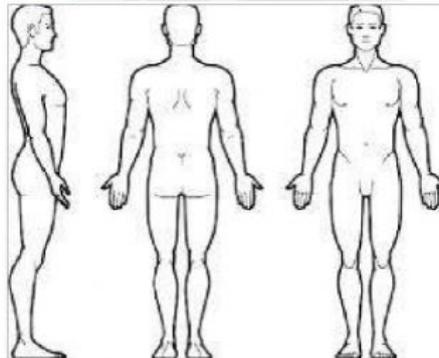
3



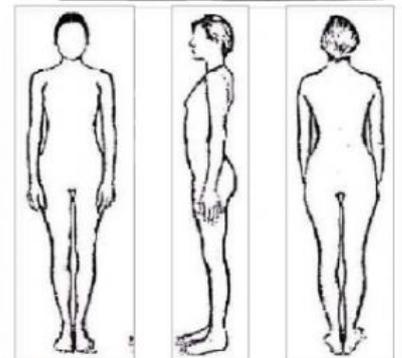
4



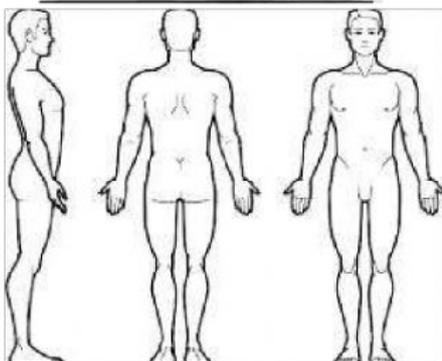
5



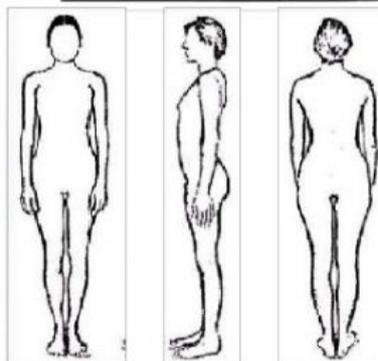
6



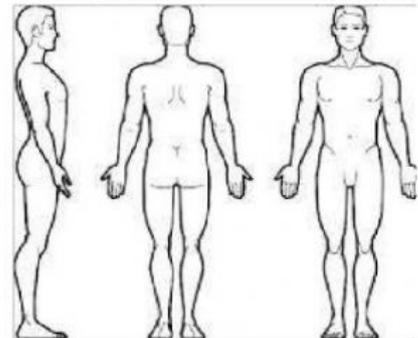
7



8



9



Experimenta los ejercicios, anota los músculos implicados, y completa la ficha. Recuerda mantener una adecuada higiene postural.

1



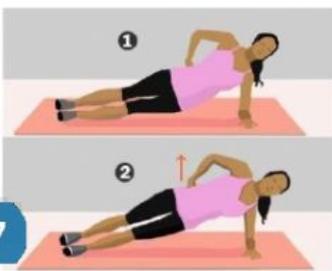
2



3



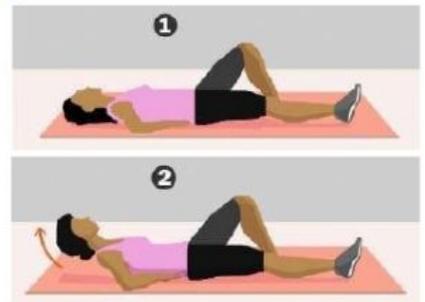
4



5



6



7



8



9



Posibles respuestas: **Escríbelas exactamente así en el hueco** correspondiente, recuerda una palabra mal escrita, es un error. **No hay que poner tildes.** Alguna se repite más de una vez.

Lumbar y dorsal

Cuadriceps

Abdominales

Lumbar e Isquiosurales

Cuadriceps

Oblicuos y transversos

Pectorales y hombros

Abdominales

Cuadriceps