

| UBICACIÓN | | MÚSCULO | FUNCIÓN |
|------------------|-----------|-----------------|--|
| MIEMBRO SUPERIOR | BRAZO | BÍCEPS | Flexiona el brazo sobre el antebrazo |
| | | TRÍCEPS | Extensión del codo |
| | | DELTOIDES | Abductor del hombro |
| | ANTEBRAZO | FLEX. DEDOS | Flexores de los dedos de la mano |
| | | EXT. DEDOS | Extensores de los dedos de la mano |
| MIEMBRO INFERIOR | MUSLO | CUÁDRICEPS | Extensión de la rodilla |
| | | ISQUIOTIBIALES | Flexor de la pierna sobre el muslo |
| | | ADUCTORES | Aducción del miembro inferior |
| | | ABDUCTORES | Abducción del miembro inferior |
| | | GLÚTEOS | Extensión de la cadera / Abducción del muslo |
| | | PSOAS | Flexor de la cadera |
| | PIERNA | GEMELOS | Extensores del tobillo o del pie |
| | | TIBIAL ANTERIOR | Flexores del tobillo o del pie |
| TRONCO | | ABDOMINALES | Flexores del tronco / Rotación del tronco / Flexión lateral del tronco |
| | | LUMBARES | Extensión del tronco |
| | | PECTORALES | Empujar frontalmente / Aductor del brazo |
| | | DORSALES | Extensión del brazo, es decir, llevar el brazo hacia atrás |
| | | TRAPECIO | Elevación de los hombros |