

1. PRÓLOGO, 7

2. MARCO TEÓRICO, 9

3910913

2.1.	El fitness en la sociedad actual	9
2.2.	El trabajo de tonificación en función del objetivo	13
2.3.	Beneficios del trabajo de tonificación.....	14
2.4.	El trabajo de tonificación en función de los contenidos.....	16
2.5.	La sesión de tonificación	18
	– Calentamiento.....	18
	– Fase principal	19
	– Fase de vuelta a la calma.....	20
2.6.	Organización de la sesión para el trabajo en sala	20
	– Estructuración en función del espacio.....	21
	– Estructuración en función de los ejercicios	24
2.7.	Metodología del trabajo de tonificación.....	25
	– Principios del trabajo de tonificación	25
	– Ciclos de trabajo: cómo planificar	27
2.8.	El trabajo de flexibilidad	28
2.9.	La música en una sesión de tonificación.....	32
2.10.	Consejos para la elaboración y puesta en práctica de una sesión de tonificación	34

3. APLICACIÓN PRÁCTICA, 37

3.1.	Cómo utilizar el libro.....	37
3.2.	Consideraciones en cuanto a la ejecución de los ejercicios.....	39
3.2.1.	La colocación corporal.....	39
3.2.2.	Generalidades en la ejecución de los ejercicios.....	40
3.2.3.	Ejercicios no recomendables.....	41
3.3.	La acción muscular.....	45
3.3.1.	Capacidad funcional de los músculos del cuerpo.....	45
3.3.2.	Análisis de las acciones del tronco y extremidades. Músculos implicados.....	50
	A. Extremidad superior.....	50
	B. Extremidad inferior.....	55

EJERCICIOS DE FITNESS

3.1. EJERCICIOS SIN MATERIAL, 59

3.1.1.	Para la extremidad superior.....	60
	A. Musculatura del cuello.....	60
	B. Musculatura de la cintura escapular y articulación escápulo-humeral. Hombros.....	60
	C. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	69
	D. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal y musculatura de la zona lumbar.....	73
	E. Musculatura de la zona abdominal.....	76
	F. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos.....	82
3.1.2.	Para la extremidad inferior.....	88
	A. Musculatura de la articulación coxo-femoral y rodilla. Zona ventral. Cuádriceps.....	88
	B. Musculatura de la articulación coxo-femoral y rodilla. Zona dorsal. Glúteos-isquiotibiales.....	94
	C. Musculatura de la articulación coxo-femoral. Zona lateral. Glúteos-abductores.....	98
	D. Musculatura de la articulación coxo-femoral. Aductores.....	101
	E. Musculatura de la pierna.....	102
	F. Para toda la musculatura de la extremidad inferior.....	104
3.1.3.	Para toda la musculatura corporal.....	106

3.2. EJERCICIOS CON UN SOLO TIPO DE MATERIAL, 147

3.2.1. STEPS, 149

3.2.1.1.	Para la extremidad superior.....	149
	A. Musculatura de la zona abdominal.....	149
	B. Musculatura de la articulación del codo: tríceps.....	155
3.2.1.2.	Para la extremidad inferior.....	158
	A. Musculatura de la articulación coxo-femoral y rodilla. Zona ventral. Cuádriceps.....	158
	B. Musculatura de la articulación coxo-femoral y rodilla. Zona dorsal. Glúteos e isquiotibiales.....	162
	C. Musculatura de la articulación coxo-femoral. Zona lateral. Glúteos-abductores.....	167
	D. Musculatura de la articulación coxo-femoral. Aductores.....	169
	E. Para toda la musculatura de la extremidad inferior.....	170
3.2.1.3.	Para toda la musculatura corporal.....	175

3.2.2. MANCUERNAS, 207

3.2.2.1.	Para la extremidad superior.....	209
	A. Musculatura de la cintura escapular y articulación escápulo-humeral. Hombros.....	209
	B. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	214

C. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal.....	218
D. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos	219
3.2.2.2. Para toda la musculatura corporal	221
3.2.3. DYNA-BANDS, 243	
3.2.3.1. Para la extremidad superior	245
A. Musculatura de la cintura escapular y articulación escápulo-humeral. Hombros	245
B. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	250
C. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal.....	250
D. Musculatura de la zona abdominal	252
E. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos.....	253
3.2.3.2. Para la extremidad inferior	256
A. Para toda la musculatura de la extremidad inferior	256
3.2.3.3. Para toda la musculatura	263
3.2.4 BODY-BARS, 273	
3.2.4.1. Para la extremidad superior	275
A. Musculatura de la cintura escapular y articulación escápulo-humeral. Hombros.....	275
B. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	278
C. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal.....	279
D. Musculatura de la zona abdominal.	282
E. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos.....	284
3.2.4.2. Para la extremidad inferior.....	288
A. Para toda la musculatura de la extremidad inferior.....	288
3.2.4.3. Para toda la musculatura corporal	292
3.2.5 PELOTAS, 313	
3.2.5.1. Para la extremidad superior	313
A. Musculatura de la cintura escapular y articulación escápulo-humeral. Hombros.....	313
B. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	313
C. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal y musculatura de la zona lumbar.....	315
D. Musculatura de la zona abdominal.	316
E. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos.....	319
3.2.5.2. Para la extremidad inferior.....	321
A. Musculatura de la articulación coxo-femoral. Glúteos-isquiotibiales.....	321
B. Musculatura de la articulación coxo-femoral. Aductores.....	322
3.2.5.3. Para toda la musculatura corporal	323
3.3. EJERCICIOS CON DOS MATERIALES, 325	
3.3.1. STEP Y MANCUERNAS, 325	
3.3.1.1. Para la extremidad superior.....	325
A. Musculatura de la cintura escapular y articulación escápulo-humeral. Hombros.....	327
B. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	329
C. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal y musculatura de la zona lumbar.....	333
D. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos	334
3.3.1.2. Para toda la musculatura corporal	337
3.3.2 STEP Y DYNA-BANDS, 395	
3.3.2.1. Para la extremidad superior	397

A. Musculatura de la cintura escapular y articulación escápulo-humeral. Hombros.....	397
B. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	398
C. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal y musculatura de la zona lumbar.....	399
D. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos.....	400
3.2.2.2. Para la extremidad inferior.....	404
A. Musculatura de la articulación coxo-femoral y rodilla. Zona ventral (cuádriceps).....	404
B. Musculatura de la articulación coxo-femoral y rodilla. Zona dorsal (glúteos-isquiotibiales).....	405
C. Musculatura de la articulación coxo-femoral y rodilla. Zona lateral (glúteos-abductores).....	409
D. Para toda la musculatura de la extremidad inferior.....	409
3.3.2.3. Para toda la musculatura corporal.....	411
3.3.3 STEP Y PELOTA, 429	
3.3.3.1. Para la extremidad superior.....	431
A. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	431
B. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal y lumbar.....	431
C. Musculatura de la zona abdominal.....	432
D. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos.....	435
3.3.3.2 Para la extremidad inferior.....	436
3.3.3.3 Para toda la musculatura corporal.....	436
3.3.4. STEP Y BODY-BAR, 441	
3.3.4.1. Para la extremidad superior.....	443
A Musculatura de la cintura escapular y articulación escápulo-humeral. Hombros.....	443
B. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona pectoral.....	444
C. Musculatura de la articulación escápulo-humeral. Zona dorsal y zona lumbar.....	445
D. Musculatura de la zona abdominal.....	449
E. Musculatura de la articulación del codo y de los antebrazos.....	450
3.3.4.2 Para toda la musculatura corporal.....	452
3.4. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS, 485	
– Cuello.....	489
– Antebrazos-brazos.....	489
– Pectorales.....	492
– Tronco, músculos de la espalda y oblicuos.....	494
– Estiramientos de la parte anterior de las piernas.....	506
– Estiramientos de la parte interna de las piernas.....	511
– Estiramientos de la parte posterior de las piernas.....	516
– Estiramientos de los músculos y articulación del pie.....	523

BIBLIOGRAFÍA, 525