

## INDICE

<b>Primera parte</b>	5
<b>Los principios científicos del entrenamiento de la flexibilidad</b>	
<b>Capítulo 1</b>	7
Los factores biomecánicos del estiramiento	
<b>Capítulo 2</b>	25
Estructura y función de las articulaciones	
<b>Capítulo 3.</b>	39
La actividad muscular	
<b>Capítulo 4.</b>	59
Principios del calentamiento	
<b>Capítulo 5.</b>	73
Los conceptos básicos	
<b>Capítulo 6.</b>	89
La postura	
<b>Segunda parte</b>	
<b>Aplicaciones prácticas</b>	105
<b>Capítulo 7.</b>	107
Los ejercicios	
<b>Capítulo 8.</b>	175
Midiendo la flexibilidad	
<b>Capítulo 9.</b>	189
La flexibilidad, el deporte y la terapia	
<b>Capítulo 10.</b>	205
Estiramiento específicos para cada deporte	