

## INDICE

Marco teórico 1	7
Bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano	9
Terminología anatómica	9
Ejes y planos de movimiento	11
El musculo	12
Bases fisiológicas	14
Adaptaciones musculares al ejercicio	19
Bases teóricas del entrenamiento de la fuerza	21
Concepto de fuerza	21
Evaluación y desarrollo de la fuerza	23
Factores que condicionan la fuerza	24
Principios del entrenamiento de la fuerza	26
Medio y métodos para el desarrollo de la fuerza	27
Venta y beneficios del trabajo de tonificación muscular	28
Bibliografía	29
Marco practico. Recopilación de ejercicios	31
Músculos de la articulación del tobillo	47
Tríceps sural	48
Ejercicios con gomas elásticas	48
Ejercicios con mancuernas	50
Ejercicios con barra	51
Ejercicios con esteps	53
Ejercicios combinados con diferentes materiales	54
Ejercicios por parejas con diferentes materiales	57
Tibial anterior	60
Ejercicios con gomas elásticas	60
Ejercicios con bandas elásticas	62
Ejercicios con barra	64
Ejercicios con esteps	65
Ejercicios por parejas con diferentes materiales	65
Músculos de la articulación de la rodilla	69
Cuádriceps	70
Ejercicios con gomas elásticas	70
Ejercicios con bandas elásticas	72
Ejercicios con mancuernas	74
Ejercicios con barra	76
Ejercicios con esteps	78
Ejercicios combinados con diferentes materiales	79
Ejercicios por parejas con diferentes materiales	84
Isquiotibiales e isquioperoneal	84
Ejercicios con gomas elásticas	84
Ejercicios con bandas elásticas	86
Ejercicios con mancuernas	88
Ejercicios con barra	88
Ejercicios por pareja con diferentes materiales	89
Músculos de la articulación de la cadera	91
Aductores del muslo	92

Ejercicios con gomas elásticas	92
Ejercicios con bandas elásticas	93
Ejercicios con barra	95
Ejercicios por parejas con diferentes materiales	95
Glúteos y abductores	96
Ejercicios con gomas elásticas	96
Ejercicios con bandas elásticas	101
Ejercicios con esteps	106
Ejercicios con barra	108
Ejercicios combinados con diferentes materiales	108
Ejercicios por pareja con diferentes materiales	108
Músculos flexores (incurvadores) del tronco	111
Abdominales	112
Ejercicios con gomas elásticas	112
Ejercicios con bandas elásticas	118
Ejercicios con mancuernas	125
Ejercicios con barra	129
Ejercicios con esteps	134
Ejercicios combinados con diferentes materiales	136
Ejercicios por pareja con diferentes materiales	145
Músculos extensores del tronco	159
Cuadrado lumbar y para vertebrales	160
Ejercicios con gomas elásticas	160
Ejercicios con bandas elásticas	161
Ejercicios con mancuernas	162
Ejercicios con barra	163
Ejercicios combinados con diferentes materiales	164
Ejercicios por parejas con diferentes materiales	166
Músculos de la articulación del hombro	171
Deltoides	172
Ejercicios con gomas elásticas	172
Ejercicios con bandas elásticas	174
Ejercicios con mancuerna	176
Ejercicios con barra	178
Ejercicios combinados con diferentes materiales	180
Ejercicios por parejas con diferentes materiales	183
Dorsal ancho	192
Ejercicios con gomas elásticas	192
Ejercicios con bandas elásticas	195
Ejercicios con barra	198
Ejercicios con mancuernas	199
Ejercicios combinados con diferentes materiales	199
Pectoral	208
Ejercicios con gomas elásticas	208
Ejercicios con bandas elásticas	212
Ejercicios con mancuernas	215
Ejercicios con barra	217
Ejercicios combinados con diferentes materiales	219

Ejercicios por parejas con diferentes materiales	225
Músculos de la articulación del codo	229
Bíceps braquial	230
Ejercicios con gomas elásticas	230
Ejercicios con bandas elásticas	231
Ejercicios con mancuernas	232
Ejercicios con barra	233
Ejercicios combinados con diferentes materiales	234
Ejercicios por parejas con diferentes materiales	235
Tríceps braquial	237
Ejercicios con gomas elásticas	237
Ejercicios con bandas elásticas	241
Ejercicios con mancuernas	244
Ejercicios con barra	245
Ejercicios combinados con diferentes materiales	247
Ejercicios por pareja con diferentes materiales	250
Músculos de la articulación de la muñeca	255
Músculos del antebrazo	256
Ejercicios con gomas elásticas	256
Ejercicios con bandas elásticas	260
Ejercicios con mancuernas	264
Ejercicios combinados con diferentes materiales	265