

## INDICE

Prólogo	7
Introducción	9
<b>Primera Parte. Parte Teórica</b>	<b>11</b>
Reseña histórica	11
Generalidades	15
Técnicas para el desarrollo de la flexibilidad	23
Las corrientes actuales y su influencias	27
¿Qué nos aporta la flexibilidad?	31
¿Cómo utilizar este libro?	35
<b>Segunda Parte. Parte Práctica</b>	<b>39</b>
<b>Ejercicios de Flexibilidad Escolar</b>	<b>40</b>
Ejercicios individuales	40
Ejercicios en parejas	81
Ejercicios con espalderas	96
Ejercicios con pica	104
Ejercicios con pelota	127
<b>Ejercicios de Flexibilidad de Mantenimiento y 3ª Edad</b>	<b>161</b>
Ejercicios individuales	161
Ejercicios a cualquier hora del día y situación	221
Ejercicios en la espaldera	224
Ejercicios con sillas o bancos	248
Ejercicios con pelota	259
<b>Ejercicios de Flexibilidad para el Desarrollo Deportivo</b>	<b>265</b>
Ejercicios individuales	265
Ejercicios en parejas	301
Ejercicios en espalderas	365
<b>Ejercicios de Flexibilidad como medio en la Recuperación de Lesiones</b>	<b>402</b>
<b>Circuito de flexibilidad</b>	<b>435</b>
<b>Valoración de la flexibilidad (tests)</b>	<b>475</b>
Tercera parte. Flexibilidad y funciones musculares,	483
Bibliografía	489