

# ÍNDICE

## I. PRESENTACIÓN

A. LAS GIMNASIAS SUAVES O INTERNAS .....	9
B. REPASO DE ANATOMÍA Y DE FISIOLOGÍA .....	17
C. EL CONCEPTO DE ESTIRAMIENTO .....	25
D. LA TONIFICACIÓN MUSCULAR .....	37
E. CONDICIONES DE ORGANIZACIÓN PARA UNA PRÁCTICA EFICAZ .....	42

## II. LAS FICHAS TÉCNICAS

- Cuello .....	51
- Hombros .....	59
- Brazos y antebrazos .....	67
- Muñecas y manos .....	73
- Espalda .....	81
- Abdominales y paravertebrales .....	91
- Tórax .....	101
- Caderas y pelvis .....	107
- Glúteos y psoas .....	119
- Muslos .....	131
- Piernas .....	149
- Tobillos y pies .....	155
- Solicitaciones globales .....	161

BIBLIOGRAFÍA .....	175
--------------------	-----

09.11.08

29089

compa