

# Contenido

---

## PARTE I BASE DE LA BUENA CONDICION FISICA

UNO	TODOS A MANTENERSE EN FORMA	17
	¿Qué significa mantenerse en forma?	21
	¿Qué es estar en forma?	22
	Razones fundamentales para mantenerse en forma	26
DOS	LA FISIOLOGIA Y LA BUENA CONDICION FISICA	31
	La estructura fundamental del cuerpo	32
	El sistema cardiorrespiratorio	32
	El ejercicio y el corazón	35
	El efecto del entrenamiento en el corazón	36
	Capacidad aeróbica	37
	Pruebas de campo de la buena disposición aeróbica	41
	Capacidad anaeróbica	42
	Cómo beneficia el ejercicio vigoroso	44
	Diferencias fisiológicas entre los sexos	47
	Consideraciones ginecológicas	49
	Observaciones finales	50
TRES	ESTIMACION DE LA PROPIA CONDICION FISICA	55
	Batería de pruebas sobre la buena condición física	57
	Interpretación de los resultados	58
	Evaluación de la fuerza y resistencia musculares	59
	Evaluación de la flexibilidad	66
	Evaluación de las capacidades motoras	69
	Evaluación de la resistencia cardiorrespiratoria	73
	Análisis de la adiposidad y la complexión	84
	Resumen sobre la medición y la evaluación	92

<b>CUATRO</b>	<b>PRESCRIPCIONES PARA MANTENERSE EN FORMA</b>	<b>97</b>
	Factores que se deben tomar en cuenta en la prescripción	98
	Variar la intensidad, la duración y la frecuencia	104
	Estar en forma requiere esfuerzo	104
	Elaboración de un programa personal	105
	Otros aspectos que hay que tomar en cuenta	107
	No hay que apresurarse	112
<hr/>		
<b>PARTE II</b>	<b>PREPARACION DE UN PLAN PARA MANTENERSE EN FORMA</b>	
<b>CINCO</b>	<b>EJERCICIOS DE CONDICIONAMIENTO PERSONAL</b>	<b>117</b>
	Cómo conseguir un físico agradable	118
	Ejercicios de condicionamiento básico	120
	Recomendación de una rutina de calentamiento	148
	Otros ejercicios para mujeres	149
	Dolores lumbares	155
	Resumen	158
<b>SEIS</b>	<b>CONDICIONAMIENTO PARA LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA</b>	<b>161</b>
	Correr-caminar-correr: Un programa elemental	162
	Andar en bicicleta	169
	Nadar	173
	Caminar	175
	Bicicleta estacionaria	176
	Brincar la cuerda	179
	Canotaje, remo, esquí nórdico	181
	Observaciones finales	182
<b>SIETE</b>	<b>FISICOCULTURISMO</b>	<b>185</b>
	Para aumentar la fuerza	186
	Plan de fisicoculturismo	188
	Isocinética	198
<b>OCHO</b>	<b>METODOS DE CONDICIONAMIENTO AVANZADO</b>	<b>201</b>
	Ejercicios a intervalos	202
	Ejercicio continuo	205
	Ejercicio continuo vs. el intermitente	206
	Circuito de ejercicios	207

<b>PARTE III OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA BUENA CONDICION FISICA</b>		
<b>NUEVE</b>	<b>NUTRICION, CONTROL DE PESO Y EJERCICIO</b>	<b>215</b>
	Ideas fundamentales sobre nutrición	217
	Metas dietéticas	221
	Elementos básicos de una dieta nutritiva	222
	Sobrepeso y obesidad	230
	Función que desempeña el ejercicio en el control del peso	233
	Plan para perder peso	242
	Concepto del control de peso, de por vida	243
<b>DIEZ</b>	<b>LA ACTIVIDAD Y LAS AFECCIONES CARDIACAS</b>	<b>247</b>
	Arteriosclerosis	248
	Factores de riesgo coronarios	250
	¿Cuál es el riesgo que usted corre?	257
	La rehabilitación cardíaca	257
	La actividad física como medida preventiva	260
<b>ONCE</b>	<b>TODA UNA VIDA DE PARTICIPACION EN EL DEPORTE</b>	<b>265</b>
	Vistazo a los deportes y al buen estado físico	266
	Deportes de por vida	266
	Clasificación del potencial que brindan los deportes para mantenerse en forma de por vida	294
	Plan Presidencial de Recompensa al Deporte	296
	La buena condición física y los deportes: Facetas para toda la vida	297
	<b>Epílogo</b>	<b>303</b>
<b>Apéndice</b>		<b>305</b>
	Puntuaciones t: mujeres	306
	Puntuaciones t: varones	309
	Ficha de la complejión personal	312
	Ficha del perfil de la condición física personal	314
<b>GLOSARIO</b>		<b>315</b>
<b>INDICE</b>		<b>323</b>