

INDICE

Prólogo	7
Agradecimientos	8
Prefacio	11
Introducción de Wayne Anderson	11
Cómo utilizar este libro	12
1. Cómo estar Físicamente en Forma	13
La necesidad de ejercicio	13
¿Qué significa estar físicamente en forma?	15
¿Cómo ayuda el ejercicio a adquirir una buena condición física?	18
Asumir el compromiso	18
Cómo comenzar	19
Cómo continuar	20
Resumen	21
2. Cómo Responde el Cuerpo ante el Ejercicio	23
La unidad básica del cuerpo	23
Los músculos	24
La sangre	25
El corazón	26
Los pulmones	28
El sistema cardiorrespiratorio	28
Capacidad aeróbica (máxima captación de oxígeno)	35
Diferencias en las funciones fisiológicas dadas por el sexo	37
Resumen	40
3. Los Beneficios del Ejercicio	41
¿Previene el ejercicio las enfermedades coronarias?	42
¿Qué pasa con el tabaco?	45
Los pros del ejercicio regular	47
Beneficios cardiorrespiratorios	48
Beneficios del control de peso	55
Beneficios psicológicos	56
Resumen	58
4. Pautas Básicas del Programa para estar en Forma	61
Los cuatro factores fundamentales	61
La sesión de tres fases	68
El programa aeróbico y el programa para estar en forma de Ball State	71
Resumen	73
5. Cómo Determinar el Nivel de la Propia Condición Física	75
Prueba de tolerancia al ejercicio	76
Cómo detectar las enfermedades cardíacas	84
Pruebas de autocontrol	87
Resumen	106
6. Cómo Prepararse: Aspectos Generales	109
Consideraciones generales que hay que tener en cuenta al establecer el propio programa la condición física	110
7. Ejercicios de Flexibilidad	121
Los doce ejercicios principales	122
1. Círculos con los brazos	124

2. Flexión de tronco	127
3. Torsión de tronco	128
4. Extensiones laterales	129
5. Extensión lateral de piernas	130
6. Elevación lateral de piernas	131
7. Extensión lumbar (parte inferior de la espalda)	132
8. Elevación de brazos y piernas	133
9. Zancada con extensión lateral y al frente	134
10. Extensión del tendón de la corva, de pie o con flexión al frente	136
11. Extensión del tendón de Aquiles y la pantorrilla	138
12. Extensión del cuádriceps	139
Los seis rápidos	140
Lo permitido y lo prohibido	140
Resumen	140
8. Caminar	143
Qué se puede y qué no se puede lograr caminando	144
Consideraciones preliminares	145
Las tablas para caminar	150
¿Está usted hecho para correr?	152
9. Correr	158
Consideraciones preliminares	160
Las tablas para correr	168
Resumen	171
10. Nadar	181
Consideraciones preliminares	183
Gimnasia para hacer en el agua	188
Las tablas para nadar	193
11. Ciclismo	203
Consideraciones preliminares	204
Las tablas para el ciclismo	212
12. Otras Posibilidades para Desarrollar una Buena Condición Cardiorrespiratoria	221
Equipos para usar en recintos cerrados	221
Saltar a la cuerda	236
Aerobic	240
Resumen	244
13. Desarrollo de la Fuerza y la Resistencia Musculares	245
Cómo mejorar la fuerza y la resistencia	246
Entrenamiento con pesas	253
Flexión de brazos	258
Press	259
Press de pectoral	260
Remo de pie	261
Remo con flexión al frente	262
Elevación de los talones	263
Ejercicio semiacuclillado	264
Resumen	265
14. Nutrición, Control de Peso y Ejercicio	267

Principios básico del control de peso	268
Nociones básicas de nutrición	269
Objetivos dietéticos	273
Valores calóricos de los alimentos	274
Exceso de peso y obesidad	275
Papel del ejercicio en el control del peso	276
Algunas ideas erróneas	281
Plan para perder peso	284
Cambie de estilo de vida	287
Resumen	290
15. Cómo Sacar el Máximo Provecho de los Deportes	291
Consideraciones importantes	292
Resumen	298
Apéndice A: Medición de los pliegues de piel para calcular la adiposidad	301
Nomogramas para calcular el grado de adiposidad corporal	303
Guía de la adiposidad corporal	303
Suma de seis pliegues de piel	306
Apéndice B: Elección de calzado adecuado para caminar y correr	309