

Indice

Prólogo	5
-------------------	---

PRIMERA PARTE Ejercicios de flexibilidad

1. La flexibilidad	11
1.º Movimientos de los brazos	14
— Solo	14
— Con compañero	24
— Con barra de gimnasia	26
2.º Movimientos de las piernas	32
A. Movimientos de los pies	32
B. Movimientos de flexión	34
— Solo	34
— Con compañero	42
C. Movimientos de extensión	46
— Solo	46
— Con compañero	48
D. Movimientos de abducción	50
— Solo	50
— Con compañero	56

E.	Movimientos de aducción	58
—	Solo	58
—	Con compañero	58
F.	Movimientos de rotación	60
—	Solo	60
3.º	Movimientos del tronco	62
A.	Movimientos del cuello	62
—	Solo	62
B.	Movimientos de flexión y de extensión	64
—	Solo	64
—	Con compañero	78
—	Con barra de gimnasia	84
C.	Movimientos de inclinación lateral	88
—	Solo	88
—	Con compañero	92
—	Con barra de gimnasia	94
D.	Movimientos de rotación	96
—	Solo	96
—	Con compañero	106
—	Con barra de gimnasia	108

SEGUNDA PARTE

Ejercicios de fuerza

2.	La fuerza	113
1.º	Músculos de los brazos	116
—	Solo	116
—	Con compañero	124
—	Con balón medicinal	132
—	Con halteras cortas	136
—	Con barra pesada	142
2.º	Músculos de los hombros	148
—	Solo	148
—	Con compañero	150

— Con balón medicinal	156
— Con halteras cortas	160
— Con barra pesada	168
3.º Músculos de los pies y de las piernas	174
— Solo	174
— Con compañero	178
— Con balón medicinal	180
— Con halteras cortas	180
— Con barra pesada	182
4.º Músculos de los muslos	186
— Solo	186
— Con compañero	200
— Con balón medicinal	216
— Con halteras cortas	224
— Con barra pesada	226
5.º Músculos del tronco	236
A. Músculos del cuello	238
— Solo	236
— Con compañero	238
— Con balón medicinal	240
— Con barra pesada	240
B. Músculos de la zona dorsal	240
— Solo	240
— Con compañero	248
— Con balón medicinal	250
— Con halteras cortas	252
— Con barra pesada	254
C. Músculos de la zona anterior y de la zona lateral	258
— Solo	258
— Con compañero	272
— Con balón medicinal	278
— Con halteras cortas	282
— Con barra pesada	284
D. Músculo de las diversas zonas	288