

## SUMARIO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
¿Qué es estar en forma?	
<b>PROGRAMA DE MANTENIMIENTO</b>	<b>8•29</b>
Valorar tu estado de salud; fijar los objetivos; elaborar el programa; identificar los principales grupos musculares; emplear el equipamiento; pedir ayuda a un compañero, a alguien del gimnasio o de un centro de salud; el calentamiento y la relajación.	
<b>RESISTENCIA, FUERZA Y FLEXIBILIDAD</b>	<b>30•67</b>
<b>Resistencia</b>	<b>34</b>
Aumentar la resistencia mediante una serie de ejercicios variados.	
<b>Fuerza</b>	<b>42</b>
Ejercicios para fortalecer brazos, piernas, tórax, cuello, espalda, hombros, caderas, glúteos y abdomen.	
<b>Flexibilidad</b>	<b>56</b>
Estiramientos para aumentar la flexibilidad de piernas, brazos, tórax, cuello, espalda, hombros, caderas, glúteos y abdomen.	
<b>CIRCUITOS Y PROGRAMAS</b>	<b>68•76</b>
Idear un circuito de ejercicios y un programa de deportes (ambos en casa y en el gimnasio).	
<b>MANTÉNTE EN FORMA</b>	<b>77</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>78</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>80</b>