

## ÍNDICE

Presentación	6
Razones para mejorar nuestro físico	9
La resistencia: una capacidad para persistir en el esfuerzo	17
Fuerza: la capacidad de producir movimiento	31
La flexibilidad: una cualidad que disminuye con la edad	43
La velocidad	53
El equilibrio. Algo más que estarse quieto	65
La coordinación. La imprescindible combinación de las acciones	75
¿Cómo realizar la práctica?	85
Organización del trabajo físico	97
De la A a la Z	108