

## INDICE

<b>Introducción</b>	7
<b>Primera parte</b>	
<b>Conceptos teóricos</b>	11
<b>Cap.1. Concepto y clasificación de los ejercicios</b>	
Planos del movimiento y funciones de los músculos	15
Significado de la primera cifra clave de los ejercicios	17
Significado de la segunda cifra de la clave: posición inicial	19
Significado de la tercera cifra de la clave: clase de carga adicional	21
Ejemplos de la utilización de la clave de los ejercicios	23
Ejercicios de relajación	24
<b>Cap.2. Magnitud de la tensión de los músculos</b>	27
Relación entre la tensión muscular y los componentes del movimiento	28
Tensión de los músculos durante los ejercicios ejecutados en planos diferentes	30
<b>Cap.3. Principios generales del entrenamiento de las cualidades físicas</b>	35
Las capacidades del organismo humano	
Componentes de la carga	38
Principios y métodos de entrenamiento de la fuerza	39
Principios y métodos de entrenamiento de la velocidad	42
Principios y métodos de entrenamiento de la resistencia	43
<b>Cap. 4. Principios de selección de los ejercicios</b>	
Coordinación del movimiento y fases de formación del automatismo motor	45
Conclusiones referentes al entrenamiento de la técnica	48
<b>Segunda parte</b>	
<b>Descripción de los ejercicios para los miembros superiores</b>	53
<b>Cap.5. Movimientos hacia delante y hacia atrás</b>	
En bipedestación	
Arrodillado	64
Sentado	69
Decúbito	72
En apoyo	75
<b>Cap.6. Movimientos laterales</b>	
En bipedestación	81
Arrodillado	87
Sentado	90
Decúbito	92
En apoyo	94
<b>Cap.7. Movimientos de flexión y extensión</b>	
En bipedestación	89
Arrodillado	107
Sentado	111
Decúbito	113
En apoyo	115
<b>Tercera parte</b>	
<b>Descripción de los ejercicios para los miembros inferiores</b>	123

<b>Cap.8. Movimientos hacia delante y hacia atrás</b>	
En bipedestación	
Arrodillado	128
Sentado	130
Decúbito	133
En apoyo	135
<b>Cap.9. Movimientos laterales</b>	
En bipedestación	141
Arrodillado	145
Sentado	147
Decúbito	149
En apoyo	151
<b>Cap.10. Movimientos de flexión y extensión</b>	
En bipedestación	157
Arrodillado	
Sentado	166
Decúbito	169
En apoyo	171
<b>Cuarta parte</b>	
<b>Descripción de los ejercicios para el tronco</b>	
En bipedestación	181
Arrodillado	187
Sentado	191
Decúbito	194
En apoyo	297
<b>Cap.12. Movimientos de flexión y lateral</b>	
En bipedestación	205
Arrodillado	228
Sentado	230
Decúbito	232
En apoyo	234
<b>Quinta parte</b>	
<b>Descripción de los ejercicios globales</b>	
<b>Cap.14. Ejercicios con énfasis den el tronco</b>	
En bipedestación	
Arrodillado	247
Sentado	250
Decúbito	253
En apoyo	256
<b>Ejercicios en desplazamiento</b>	260