

## 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 |