

INDICE

Parte I: Factores con la flexibilidad y el estiramiento	1
Capítulo 1: Consideraciones generales acerca de la flexibilidad	
Naturaleza de la flexibilidad	13
El programa de entrenamiento de la flexibilidad	
Las ventajas de un programa de entrenamiento de la flexibilidad	14
Desventajas potenciales del de entrenamiento de la flexibilidad	18
Resumen	
Cuestionario (revisión del temario)	20
Respuestas	21
Lecturas recomendadas	22
Capítulo 2: Componentes contráctiles del músculo: factores limitadores de la flexibilidad	23
Composición de las miofibrillas y sus constituyentes	
Contracción muscular, relajación y estiramiento	25
Limitaciones ultraestructurales del alargamiento del sarcómero	
El equilibrio muscular inadecuado como un factor de limitación	27
El control muscular inadecuado como factor de limitación	
Los efectos del envejecimiento sobre el músculo	29
Resumen	
Cuestionario (revisión del temario)	31
Respuestas	
Lecturas recomendadas	32
Capítulo 3: El tejido conectivo como un factor limitador de la flexibilidad	35
Colágeno	
Elastina	39
Tejidos compuestos de tejido conectivo	41
Resumen	42
Cuestionario (revisión del temario)	
Respuestas	44
Lecturas recomendadas	45
Capítulo 4: Propiedades mecánicas y dinámicas de ls tejidos blandos	47
Definiciones y terminología	47
Tejidos blandos	48
Componentes mecanismo/elementos del músculo	49
Descubrimientos de la investigación	52
Un análisis de los factores que inciden sobre las propiedades mecánicas de los tejidos conectivos y de los músculos	54
Resumen	
Cuestionario (revisión del temario)	
Respuestas	45
Lecturas recomendadas	55
Capítulo 5: La neurofisiología de la flexibilidad: anatomía neural transmisión neural	57
Nervios	
Potencial de reposo	58
La ley de todo-o-nada	59

Adaptación sensorial	
Músculos fusiformes	60
El proceso de excitación del músculo fusiforme El reflejo miotático o reflejo de estiramiento	61
Inervación recíproca	62
Los órganos Golgi del tendón El reflejo miotático inverso o la inervación autogénica Resumen	63
Cuestionario (revisión del temario) Respuestas	64
Lecturas recomendadas	65
Capítulo 6: Osteología y artrología	
Limitaciones estructurales y amplitud de movimiento de la articulación Clasificación de las articulaciones y su influencia sobre el movimiento	67
Tipos de movimiento	68
El desarrollo de los huesos como un factor de flexibilidad El "Close-Packing" como un factor limitador de la flexibilidad Osteoporosis	70
Resumen Cuestionario (revisión del temario) Respuestas	71
Lecturas recomendadas	72
Capítulo 7: Psicología social y consideración social en relación con el estiramiento	73
El efecto público sobre el desarrollo de la flexibilidad	
El efecto de la acción conjunta sobre el desarrollo de la flexibilidad	74
Resumen	76
Cuestionario (revisión del temario) Respuestas	77
Capítulo 8: Factores varios	
Edad y desarrollo de la flexibilidad Periodos críticos de desarrollo de la flexibilidad	79
Diferencias en la flexibilidad debidas al sexo Estructura corporal y flexibilidad	80
El efecto de la viscosidad sobre la flexibilidad Calentamiento y enfriamiento	83
Entrenamiento de la resistencia Resumen	84
Cuestionario (revisión del temario) Respuestas Lecturas recomendadas	85
Capítulo 9: Relajación	
Definición de relajación Metodología de relajación muscular	87
Resumen Cuestionario (revisión del temario) Respuestas	92
Lecturas recomendadas	93
Capítulo 10: Dolor muscular: su etiología y consecuencias	95

Las hipótesis de desgarro del tejido y de lesión del tejido conectivo	
La hipótesis de presión osmótica o acumulación metabólica e inflamación	98
La hipótesis del espasmo localizado de las unidades motrices	
Resumen	
Cuestionario (revisión del temario)	99
Respuestas	
Lecturas recomendadas	100
Capítulo 11: Tipos y variedades de estiramiento	109
Clasificaciones tradicionales	101
Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)	105
Manipulación	108
Tracción	109
Resumen	110
Cuestionario (revisión del temario)	
Respuestas	111
Lecturas recomendadas	
Capítulo 12: Conceptos del estiramiento	
Homeostasis	113
El principio del sobreestiramiento	
Requisitos	114
Conocimiento de las limitaciones	
Principios del estiramiento	
Resumen	118
Cuestionario (revisión del temario)	
Respuestas	119
Lecturas recomendadas	
Parte II: Anatomía funcional	121
Capítulo 13: Las extremidades inferiores y el anillo pélvico	
El pie	123
El tobillo o articulación talocrural	124
La articulación de la rodilla	128
La parte superior de la pierna	130
La religión iliaca	133
La religión glútea	
La articulación coaxial o articulación de la cadera	134
Cuestionario (revisión del temario)	
Respuestas	141
Lecturas recomendadas	142
Capítulo 14: La columna vertebral	
Anatomía general	145
Función	
Las vértebras	146
Los discos	147
Los ligamentos de las vértebras	149
Limites de la amplitud de movimiento de la región Torácico-Lumbar	150
La interrelación del estiramiento de la región lumbar, la pelvis y los tendones de la corva	151
Las vértebras cervicales	155

Cuestionario (revisión del temario) Respuestas	158
Lecturas recomendadas	159
Capítulo 15: Las extremidades superiores	
El anillo óseo del hombro y el complejo del brazo	161
La articulación radiocarpiana o muñeca	169
Cuestionario (revisión del temario) Respuestas	171
Lecturas recomendadas	172
Parte III: Ejercicios de estiramiento	173
Referencias	239
Índice de autores	251
Índice temático	257