

Índice

Prefacio del Dr. Gary Ostrow.....	5
Prólogo	5
Introducción	7
Recordatorios anatómicos	11

Primera Parte

EL TRONCO	13
Introducción.....	15
Las unidades funcionales.....	19
Las cadenas rectas del tronco.....	23
Composición de las cadenas rectas.....	23
Cadenas de flexión CDF.....	24
Cadenas de extensión CDE.....	24
Funciones de las cadenas rectas.....	25
– El enrollamiento.....	25
– El enderezamiento.....	27
– Complemento de las cadenas rectas.....	36
– Hundimiento de las curvaturas.....	39
Sistema antigraavitacional y de autocrecimiento.....	43
Sistema antigraavitacional.....	43
– Cadena estática posterior CEP.....	43
– Relación fascias-presiones internas es el principal factor de la estática.....	46
Sistema de autocrecimiento.....	47
– A nivel lumbar.....	47
– A nivel dorsal.....	53
Relación entre enrollamiento, enderezamiento y crecimiento.....	57
Las cadenas cruzadas.....	59
Introducción.....	59
– Las cadenas cruzadas anteriores CCA.....	63
– Las cadenas cruzadas posteriores CCP.....	66
Mecánica de las cadenas cruzadas.....	67
– La torsión anterior.....	67
– La torsión posterior.....	68
Complementos de las cadenas cruzadas.....	68
– Relación con la cintura escapular.....	69
– Relación con los miembros superiores.....	71
– Relación con los miembros inferiores.....	74
– En conclusión.....	80
Cadenas cruzadas y línea alba.....	82
– La parte sub-umbilical.....	82
– La parte supra-umbilical.....	83
– En conclusión.....	86

Cadenas cruzadas y equilibrio.....	90
Cadenas cruzadas y diafragma	90
Segunda parte	
LA COLUMNA CERVICAL	93
Introducción	95
La cadena estática	97
Composición de la cadena estática	98
Las cadenas rectas	101
Composición de las cadenas rectas	101
– Las cadenas de flexión CDF	101
– Las cadenas de extensión CDE.....	104
Funciones de las cadenas rectas	105
– El enrollamiento de la cabeza	105
– Enderezamiento de la columna cervical	107
– En conclusión.....	112
Sistema antigraavitacional y de autocrecimiento	115
Sistema antigraavitacional	115
Sistema de autocrecimiento.....	116
– Conclusiones	121
Las cadenas cruzadas	123
– Las cadenas cruzadas anteriores CCA.....	124
– Las cadenas cruzadas posteriores CCP	128
– Centro de los movimientos de torsión	132
– El hueso hioides	133
– Movimiento de torsión	135
Sistema cruzado superficial cráneo-atlas-axis	138
Sistema cruzado profundo	139
Tercera parte	
LOS MIEMBROS SUPERIORES	147
La cadena estática	149
Composición de la cadena estática	149
La cadena de flexión	153
Composición de la cadena de flexión.....	153
La cadena de extensión.....	159
Composición de la cadena de extensión	159
La cadena de apertura (supinación)	163
Composición de la cadena de apertura	163
La cadena de cierre (pronación)	169
Composición de la cadena de cierre	169
Conclusión	175
Bibliografía	177