

# ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>7</b>
--------------------------	----------

## **Capítulo 1:**

### **Estiramientos – Más que ejercicios solamente, 9**

La gimnasia ayer y hoy .....	11
El test de estiramientos para curiosos .....	13

## **Capítulo 2:**

### **Medicina del deporte – Fundamentos e informaciones, 15**

El nervio y el músculo .....	17
Las funciones del músculo .....	24
Musculatura del cuello.....	30
Musculatura de la cintura escapular .....	31
Musculatura del brazo y la mano.....	35
Musculatura del tronco .....	36
Musculatura de la pelvis .....	38
Musculatura de las piernas.....	41
Musculatura del pie.....	44

### **Capítulo 3: Estiramientos – ¿Qué son?, 45**

Presentación .....	47
¿Cómo he de entrenarme razonablemente? .....	48
¿Qué me aporta esta actividad física? .....	49
¿Qué papel desempeña la respiración? .....	50

### **Capítulo 4: Estiramiento y tonificación – Recopilación de ejercicios, 51**

Las posiciones del cuerpo .....	53
El “método S-H-R-S” .....	61
Musculatura de cuello, hombros, brazos y manos.....	61
Musculatura de pecho, espalda y abdomen .....	63
Musculatura de caderas y muslos.....	65
Musculatura de piernas y pies.....	67
El “método C-H-R-S” .....	68
Musculatura de cuello, hombros, brazos y manos.....	68
Musculatura de pecho, espalda y abdomen .....	71
Musculatura de caderas y muslos.....	73
Musculatura de piernas y pies.....	76
Empleo de la música.....	78

### **Capítulo 5: Programas de entrenamiento – Selección de ejercicios, 79**

Para mayores .....	81
Para quienes practican el deporte en grupo y en su tiempo libre .....	82
Para activos .....	83
Para jugadores de tenis .....	84
Para conductores.....	85

### **Capítulo 6: Glosario, 87**

### **Tablas de ilustraciones, 93**