

ÍNDICE

Capítulo 1

¿POR QUÉ PRACTICAR ESTIRAMIENTOS MUSCULARES? 11

- Reglas de la organización muscular y problemas resultantes 11
- Efectos de la actividad muscular 13
- No hay eficacia sin globalidad..... 14

Capítulo 2

LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL APLICADA AL DEPORTE: EL STRETCHING GLOBAL ACTIVO 19

- RPG. Normas de aplicación 20
- Cómo y cuándo utilizar el stretching global activo 21
 - La perfección..... 21
 - Alineación de la columna vertebral..... 22
 - Estiramiento de los músculos espinales..... 25
 - Estiramiento de la cadena posterior, parte inferior 27

- Estiramiento de la cadena principal anterior.....28
- Estiramiento de la cadena anterior, parte inferior.....29
 - Reglas prácticas29

Capítulo 3

PRIMER GRUPO DE AUTOPOSTURAS ...37

- Autopostura de rana al aire con los brazos separados, con insistencia sobre los miembros superiores.....38
- Autopostura de rana al aire, con insistencia sobre los miembros inferiores.....44
- Autopostura sentada, con insistencia sobre los músculos paravertebrales y los miembros inferiores.....53
- Autopostura de pie inclinado hacia adelante, con insistencia sobre los músculos paravertebrales, la pelvis y los miembros inferiores.....63

Capítulo 4

SEGUNDO GRUPO DE AUTOPOSTURAS67

- Autopostura de rana al suelo sin separar los brazos, con insistencia sobre los miembros superiores.....68
- Autopostura de rana al suelo, con insistencia sobre los miembros inferiores73
- Autopostura de rana al suelo con los brazos separados, con insistencia sobre los miembros superiores83
- Autopostura de pie contra la pared, con insistencia sobre los hombros y los miembros superiores.....88
- Autopostura de rodillas, con insistencia sobre la pelvis y los muslos.....94