

# ÍNDICE

Prólogo .....	VII
<i>Fernando Sánchez Bañuelos</i>	
Introducción.....	IX
<i>Pedro Luis Rodríguez García</i>	

## Sección I Generalidades

Capítulo 1 Beneficios del acondicionamiento muscular para el mantenimiento y la mejora de la salud.....	1
<i>Juan Francisco Marcos Becerro</i>	
Capítulo 2 La fuerza muscular. Análisis, desarrollo y pruebas de evaluación .....	9
<i>Fernando Navarro Valdivielso, Juan José González-Badillo, Bernardo Requena Sánchez</i>	
Capítulo 3 Importancia del reconocimiento médico-deportivo para un acondicionamiento muscular seguro y saludable.....	29
<i>Vicente Ferrer López, Fernando Santonja Medina</i>	
Capítulo 4 Interpretación del reconocimiento médico-deportivo. Utilidad, recomendaciones y contraindicaciones ...	49
<i>Fernando Santonja Medina, Vicente Ferrer López</i>	
Capítulo 5 Primeros auxilios ante posibles accidentes durante la práctica de ejercicios en salas de acondicionamiento muscular .....	67
<i>Ignacio Martínez González-Moro</i>	
Capítulo 6 Equipamiento e instalaciones para un acondicionamiento muscular seguro y saludable.....	79
<i>José Emilio Jiménez-Beatty Navarro, Diego Jesús Avelino Ríos, Jesús Martínez del Castillo</i>	

## Sección II La programación del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular

Capítulo 7 Criterios para la planificación y el desarrollo de programas de acondicionamiento muscular en el ámbito de la salud.....	91
<i>Juan Carlos Colado Sánchez, Iván Chulvi Medrano</i>	
Capítulo 8 Los programas de acondicionamiento muscular en las diferentes etapas de desarrollo madurativo y en determinadas alteraciones orgánicas .....	128
<i>Juan Carlos Colado Sánchez, Iván Chulvi Medrano</i>	
Capítulo 9 Criterios para el diseño de los programas de acondicionamiento muscular desde una perspectiva funcional. ....	154
<i>Juan Carlos Colado Sánchez, Iván Chulvi Medrano, Juan Ramón Heredia Elvar</i>	

**Sección III**

**Realización correcta y segura del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular.  
Aspectos preventivos y terapéuticos**

Capítulo 10	La preparación y recuperación del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular .....	171
	<i>Pedro Luis Rodríguez García</i>	
Capítulo 11	La flexibilidad en la programación del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular .....	185
	<i>Pilar Sáinz de Baranda Andújar, Pedro Luis Rodríguez García, Pablo Ortega Cañavate, Antonio J. Casimiro Andújar</i>	
Capítulo 12	Postura corporal y estabilidad raquídea en la práctica de ejercicio en salas de acondicionamiento muscular .....	200
	<i>Pedro Ángel López Miñarro, Pedro Luis Rodríguez García</i>	
Capítulo 13	Realización correcta y segura del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular (I). Análisis de ejercicios habituales que movilizan las extremidades superiores e inferiores .....	211
	<i>Pedro Ángel López Miñarro, Pedro Luis Rodríguez García</i>	
Capítulo 14	Realización correcta y segura del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular (II). Análisis de ejercicios habituales que movilizan el tronco .....	226
	<i>Pedro Ángel López Miñarro, Pedro Luis Rodríguez García</i>	

**Sección IV**

**El acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento  
de las desalineaciones vertebrales**

Capítulo 15	Ejercicios de acondicionamiento muscular orientados a la prevención y terapia de las patologías raquídeas (I). Plano sagital .....	241
	<i>Fernando Santonja Medina, Pedro Luis Rodríguez García, Pascual Morales Pérez</i>	
Capítulo 16	Ejercicios de acondicionamiento muscular orientados a la prevención y terapia de las patologías raquídeas (II). Plano frontal .....	256
	<i>Fernando Santonja Medina, Pascual Morales Pérez, Pilar Andujar Ortuño</i>	

**Sección V**

**Nutrición y alimentación para un adecuado acondicionamiento muscular**

Capítulo 17	Nutrición y ayudas ergogénicas para la práctica de ejercicio en salas de acondicionamiento muscular .....	277
	<i>Manuel Delgado Fernández</i>	
Capítulo 18	La imagen corporal y su relación con los trastornos de la conducta alimentaria y la práctica de ejercicio físico. ....	289
	<i>Eduardo M. Cervelló Gimeno, Adolfo Aracil Marco, Teresa Gómez Merino y Francisco José Vera-García</i>	
Índice analítico .....		301