

Índice

Colaboradores
Prefacio

v
ix



PARTE I El origen de la fuerza 1

1 Anatomía del músculo 3

Organización muscular ■ Músculos del cuerpo ■
Contracción del músculo ■ Reclutamiento muscular ■
Tipos de acciones musculares

2 Crecimiento muscular 29

Fundamentos del crecimiento muscular ■ Proceso de crecimiento
muscular

3 Tipos de entrenamiento muscular 45

Variables agudas del entrenamiento ■ Programas de
entrenamiento muscular ■ Modalidades de entrenamiento ■
Recomendaciones para el entrenamiento

4 Nutrición para el desarrollo muscular 73

Metabolismo muscular ■ Macronutrientes ■ Agua ■
Micronutrientes ■ Suplementos

PARTE II Pautas para el entrenamiento de la resistencia 95

5 Evaluación de la fuerza 97

Establecimiento de objetivos ■ Evaluación de la fuerza ■ Evaluación
de la potencia ■ Interpretación de los resultados

6 Tipos de ejercicios de fuerza y potencia 113

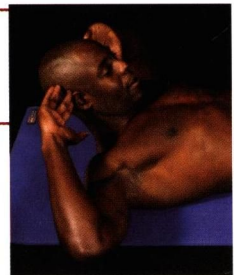
Entrenamiento isométrico ■ Entrenamiento isotónico ■
Entrenamiento isocinético ■ Entrenamiento pliométrico ■
Entrenamiento con balones medicinales ■ Entrenamiento de
resistencia con banda

7 Programación de sesiones de ejercicios y períodos de descanso 133

Ajuste de las variables del entrenamiento a los objetivos ■
Organización de las sesiones de ejercicios

8 Seguridad, dolor muscular y lesiones 149

Levantamiento seguro ■ Manejo del dolor muscular
■ Identificación y tratamiento de las lesiones





PARTE III Técnica del ejercicio 161

9 Ejercicios de la parte superior del cuerpo 163

Hombros ■ Pecho y hombros ■ Espalda ■ Brazos

10 Ejercicios de la parte inferior del cuerpo 209

Muslos y glúteos ■ Muslos ■ Piernas

11 Ejercicios del torso 229

Abdominales ■ Región lumbar y abdominales ■ Región lumbar

12 Movimientos explosivos 251

Clin con semidesliz ■ Jalón alto ■ Clin colgante ■ Empujón
■ Empuje sobre la cabeza

PARTE IV Modelos de programas 275

13 Programas para principiantes 279

Consideraciones sobre el diseño del programa ■ Programa sugerido para principiantes

14 Programas intermedios 293

Consideraciones sobre el plan del programa ■ Programas intermedios sugeridos

15 Programas avanzados 307

Adaptaciones crónicas del programa ■ Programas periodizados

16 Programas para jóvenes 319

Beneficios del entrenamiento de la fuerza para jóvenes ■ Riesgos y preocupaciones ■ Consideraciones sobre el diseño del programa ■ Programa para jóvenes

17 Programas para mayores 333

Beneficios que obtienen las personas mayores del entrenamiento de la fuerza ■ Consideraciones acerca del diseño del programa ■ Programa para personas mayores



Referencias	343
Índice analítico	349