

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
Capítulo I	
GAP: INSTRUCCIONES Y CLAVES DE LECTURA	
1. ¿Te gustaría adelgazar?	13
2. ¿Eres profesor de clases colectivas?	14
Capítulo II	
TONIFICACIÓN MUSCULAR EN CLASES COLECTIVAS	
1. Definición	15
2. Ventajas y éxito comercial	15
3. Cualidades físicas básicas	18
3.1. Resistencia aeróbica	18
3.2. Fuerza	18
3.3. Velocidad	18
3.4. Flexibilidad	18
4. GAP: glúteos, abdominales y piernas	19
4.1. GAP: definición	19
5. Objetivos de la sesión de GAP	20
Capítulo III	
CAMBIOS ESTÉTICOS	
1. Notas sobre la actividad física	23
2. La dieta	25
3. Grasa corporal y obesidad	28
4. La celulitis	28
5. Metabolismo basal y cociente respiratorio	29
6. GAP y programas de adelgazamiento	30

Capítulo IV

CAMBIOS FUNCIONALES

1. Notas	33
2. El entrenamiento aeróbico	34
2.1. Intensidad del ejercicio y “curva campana”	35
2.2. Consideraciones para GAP	36
2.3. Ejemplos de trabajo	37
3. El entrenamiento de fuerza	38
3.1. La fuerza, breve definición y concepto	38
3.2. Clasificación de la fuerza en GAP	39
3.3. Límites	40
3.4. Funciones musculares estática y dinámica	41
3.5. Función y sinergia muscular	42
3.6. Consideraciones para GAP	46

Capítulo V

PROGRAMACIÓN 1: DISEÑO DE EJERCICIOS

1. Repetición y serie	47
1.1. Repeticiones y series en el entrenamiento de fuerza	47
1.2. Repeticiones y series en el entrenamiento de resistencia cardiovascular	48
2. Las palancas musculares y articulares	48
3. Terminología y conceptos básicos aplicados en el diseño de ejercicios	51
4. Variaciones internas de tensión muscular y suma de estímulos	52
4.1. Cantidad de contracciones	52
4.2. Calidad de las contracciones	54

Capítulo VI

PROGRAMACIÓN 2: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. ¿Por qué programar?	57
2. Principios básicos del entrenamiento	58
3. Organización de los ejercicios en la sesión	60
4. Características específicas de este método de GAP. Resumen	62
4.1. Sobre el entrenamiento “Quema grasas”	62
4.2. Sobre el entrenamiento de las cualidades de fuerza	63
4.3. Sobre las secuencias de GAP	64
4.4. Sobre la dieta aconsejada	64
4.5. Sobre la comunicación con el cliente, por parte del profesor	65
4.6. Sobre la comunicación con el profesor, por parte del cliente	65

Capítulo VII

CATEGORÍAS DE EJERCICIOS

1. Ejercicios estáticos de cadena cerrada, en pie	68
2. Ejercicios dinámicos de cadena cerrada, en pie	70
3. Ejercicios estáticos de cadena abierta, en pie	72
4. Ejercicios dinámicos de cadena abierta, en pie	75
5. Ejercicios de cadena cerrada, en suelo	77
6. Ejercicios de cadena abierta, en suelo	79

Capítulo VIII

EJERCICIOS PARA PIERNAS Y GLÚTEOS

1. Músculos implicados	81
2. Abductores	82
2.1. Acciones musculares y articulares interesantes	82
2.2. Abductores. Ejercicios	82
2.3. Secuencias lógicas de entrenamiento para abductores	89
3. Aductores	91
3.1. Acciones musculares y articulares interesantes	92
3.2. Aductores. Ejercicios	92
3.3. Secuencias lógicas de entrenamiento para aductores	97
4. Glúteos	98
4.1. Acciones musculares y articulares interesantes	98
4.2. Glúteos. Ejercicios	99
4.3. Secuencias lógicas de entrenamiento para glúteos	103
5. Secuencia inicial ideal de entrenamiento para piernas	105
6. Falsos mitos	106
6.1. El punto de fallo muscular	107
6.2. Sentadillas (o squats)	107
6.3. Adelgazamiento localizado	107

Capítulo IX

EJERCICIOS PARA ABDOMINALES

1. Músculos implicados	109
2. Acciones musculares y articulares interesantes	109
2.1. Test de “Legs down” (piernas abajo)	111
2.2. Test de aumento de fuerza estabilizadora en pie	113
3. Abdominales. Ejercicios	115
3.1. Recto y transverso del abdomen. Ejercicios	115
3.2. Recto y transverso del abdomen. Secuencias	119

10 GAP: Glúteos, abdominales y piernas

3.3. Oblicuo externo. Ejercicios	121
3.4. Oblicuo externo. Secuencias	123
3.5. Oblicuo interno. Ejercicios	124
3.6. Oblicuo interno. Secuencias	127
4. Secuencias lógicas de ejercicios	127
5. Secuencia inicial ideal para el trabajo abdominal	128
6. Falsos mitos	131
6.1. Elevaciones de rodilla al pecho	131
6.2. Ejercicio Sit Up	132
6.3. Adelgazamiento localizado	132

Capítulo X

ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

1. Consideraciones	133
2. Métodos de entrenamiento	134
2.1. Método Estático de Bob Anderson	134
2.2. Técnicas dinámicas	135
2.3. Técnicas combinadas	135
2.4. Facilitaciones Propioceptivas Neuromusculares	136
3. GAP y flexibilidad	136
4. Propuesta alternativa específica: Power Stretch®	138
4.1. Características específicas de los ejercicios de Power Stretch®	138
4.2. Secuencias A y B de Power Stretch®	139

Capítulo XI

VOCABULARIO TÉCNICO ESPECÍFICO DE GAP	149
--	-----

Capítulo XII

CONCLUSIONES	161
---------------------------	-----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	163
---	-----