

ÍNDICE

VOLUMEN II

PARTE V. Entrenamiento de la fuerza

Capítulo I

Introducción: práctica del acondicionamiento muscular funcional	19
1. Trabajo en pie	20
2. Trabajo en suelo	20

Capítulo II

Abdominales y CORE 1: bases de entrenamiento funcional.....	23
1. Consideraciones previas	23
1.1. Músculos de la faja abdominal	23
1.2. Sobre el entrenamiento abdominal	26
1.3. Función respiratoria asociada	27
2. Test de fuerza abdominal	28
2.1. Test de “Leg Down” (“Piernas abajo”)	29
2.2. Test de aumento de fuerza estabilizadora en pie	30
3. Abdominales y CORE	31
3.1. Erectores espinales, enderezamiento vertebral y curva neutral	31
3.2. Cintura escapular.....	33
3.3. Ejercicios con alto componente de estabilización activa	36
3.4. Sobre el entrenamiento de equilibrio	37
4. Deducción de tipos de entrenamiento para abdominales y CORE	39
4.1. Enderezamiento vertebral.....	39
4.2. Fuerza estática y fuerza dinámica	39
4.3. Entrenamientos alternativos complementarios.....	41
4.4. Entrenamientos con resistencias	42

Capítulo III

Abdominales y CORE 2: ejercicios de fuerza estática	43
1. Fuerza estática: cuadro contextual en el entrenamiento del CORE	43
1.1. Fuerza estática y función muscular dinámica	43
1.2. Estabilidad voluntaria y refleja	44

10 Entrenamiento funcional en programas de fitness. Método integrado de entrenamiento...

2. Ejercicios de estabilización voluntaria	45
2.1. Ejercicios de sensibilización y educación propioceptiva	46
2.2. Ejercicios de estabilización fácil	49
2.3. Ejercicios de estabilización avanzada	57
3. Ejercicios con componente de estabilización refleja	63
3.1. Ejercicios de cadena abierta	63
3.2. Ejercicios de equilibrio en pie	64
3.3. Ejercicios con base inestable.....	65

Capítulo IV

Abdominales y CORE 3: ejercicios de fuerza dinámica 67

1. Fuerza dinámica: cuadro contextual en el entrenamiento del CORE	68
1.1. Abdominales y cualidades de fuerza	68
1.2. Tipos de ejercicios descritos.....	69
2. Ejercicios de fuerza dinámica	69
2.1. Ejercicios de “crunch” y derivados	69
2.2. Ejercicios de “pelvic tilt” y derivados	72
2.3. Ejercicios con inclinaciones y derivados.....	75
2.4. Ejercicios con torsiones y derivados.....	78
2.5. Sit ups.....	81

Capítulo V

Abdominales y CORE 4: ejercicios de enderezamiento y extensión vertebral a cuerpo libre 85

1. Ejercicios de enderezamiento y extensión vertebral voluntaria (fuerza estática y/o dinámica)	86
1.1. Ejercicios a cuerpo libre para los extensores de columna respecto a cadera	86
1.2. Ejercicios a cuerpo libre para el enderezamiento vertebral (y colocación escapular)	88
1.3. Ejercicios a cuerpo libre de extensión o enderezamiento vertebral integrados con trabajo para trapecio y romboides	90
2. Ejercicios de fortalecimiento vertebral por vía refleja	94

Capítulo VI

Miembro inferior 1. Bases de entrenamiento funcional 99

1. Principales músculos relacionados con el entrenamiento del miembro inferior	99
1.1. Principales músculos implicados en los movimientos del muslo y cadera ..	99
1.2. Principales músculos implicados en los movimientos de la rodilla.....	102
1.3. Principales músculos implicados en los movimientos de tobillo.....	103
2. Deducción de tipos de entrenamiento funcional de fitness para el miembro inferior	104

2.1. Sobre el entrenamiento de cualidades de fuerza en el miembro inferior	104
2.2. Trabajo atlético funcional	104
2.3. Trabajo de Pump para el miembro inferior.....	105
2.4. Trabajo de equilibrio y propioceptividad.....	106
2.5. Trabajo en suelo	106
Capítulo VII	
Miembro inferior 2. Entrenamiento en pie	109
1. Entrenamiento funcional en pie	109
1.1. Equilibrio muscular	109
1.2. Caminar bien, vivir mejor	109
2. Clasificación de ejercicios	110
2.1. Ejercicios multiarticulares para el miembro inferior	110
Capítulo VIII	
Miembro inferior 3. Entrenamiento en suelo	121
1. Entrenamiento del miembro inferior con ejercicios en suelo	121
1.1. Trabajo funcional integrado en suelo para el miembro inferior	121
1.2. Reglas básicas en la ejecución de los ejercicios	122
1.3. Categorías de ejercicios	123
2. Fortalecimiento en suelo para músculos aductores	123
3. Fortalecimiento en suelo para músculos abductores	126
4. Fortalecimiento en suelo para músculos extensores (glúteos)	128
Capítulo IX	
Miembro superior y tronco. Colocación y estabilización.....	131
1. Segmentos corporales implicados	131
2. Ejercicios para la columna vertebral cervical	132
3. Ejercicios de colocación y fortalecimiento para la cintura escapular	134
3.1. "Hombros abajo y atrás"	135
3.2. Ejercicios integrados para la musculatura profunda de hombros y brazos ..	136
4. Ejercicios integrados de brazos y escápulas para la porción dorsal vertebral	139
5. Nota sobre el entrenamiento para la porción lumbar y CORE	143
Capítulo X	
Ejercicios alternativos integrados de equilibrio y diagonales PNF	145
1. Ejercicios prácticos para la toma de consciencia del equilibrio en situación estática	145
1.1. Centro de gravedad y equilibrio inestable permanente	145

12 Entrenamiento funcional en programas de fitness. Método integrado de entrenamiento...

1.2. Acción de Husos Neuromusculares (HN) y Órganos Músculo-tendíneos del Golgi (OTG)	146
1.3. Músculos profundos, músculos posturales	147
2. Ejemplos de ejercicios básicos para el trabajo de equilibrio	147
2.1. En pie, cadena cerrada.....	148
2.2. En pie, cadena abierta.....	150
2.3. Trabajo de equilibrio en suelo	151
3. Organización de las secuencias de ejercicios	153
3.1. Método de los “ejercicios pares (simétricos)”	154
3.2. Método en “circuito”	154
4. Diagonales PNF, ejemplos prácticos	155

PARTE VI. Entrenamiento de flexibilidad

Capítulo XI

Estiramientos analíticos con el método PNF	169
1. Estiramientos para cadera y miembro inferior	170
1.1. Psoas ilíaco	170
1.2. Aductores.....	174
1.3. Piramidal y glúteos	178
1.4. Tensor de la fascia lata	180
1.5. Cuádriceps.....	183
1.6. Isquiotibiales	185
1.7. Tibial Anterior.....	187
1.8. Gastocnemios y sóleo	189
2. Estiramientos para tronco y miembro superior	191
2.1. Pectorales	191
2.2. Subescapular, redondo menor y rotadores internos del hombro.....	192
2.3. Infraespinoso y rotadores externos	193
2.4. Tríceps braquial.....	194
2.5. Músculos flexores de la muñeca.....	196
2.6. Músculos extensores de la muñeca.....	197
3. Estiramientos para musculatura superior y dorsal del tronco	198
3.1. Trapecio superior y elevadores de la escápula	198
3.2. Erectores espinales de la columna vertebral	199
3.3. Cuadrado lumbar	201

Capítulo XII

Fuerza y flexibilidad en clases colectivas. Programa Power Stretch	203
1. El método Power Stretch	204
1.1. Definición	204
1.2. Características específicas de los ejercicios de Power Stretch	204

2. Secuencias de movimientos y ejercicios	208
2.1. Secuencias A y B de Power Stretch; Circuitos	208
2.2. Ejercicios pares y super series	209
3. Organización básica de las sesiones	209
3.1. Estructura de lección	209
3.2. Condición de eficacia.....	210
3.3. Principios didácticos fundamentales.....	211
3.4. Introducción de la clase	213
3.5. Sistemas de enseñanza	213
4. Secuencia A tipo	214
5. Fundamentos del Power Stretch-Resumen	216
CONCLUSIÓN.....	219
APÉNDICE I. Mapas de actividades y capítulos correspondientes	221
BIBLIOGRAFÍA	229