

ÍNDICE

PRÓLOGOS	13
INTRODUCCIÓN	17
Capítulo I	
CONCEPTUALIZACIÓN DE FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO	
1. Las actividades acuáticas	19
2. Fitness	23
3. Fitness en el medio acuático	33
3.1. ¿Por qué el medio acuático favorece el concepto de fitness?	36
4. Métodos y actividades según el concepto de fitness en el medio acuático	41
Capítulo II	
ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DE SALUD SEGÚN EL CONCEPTO DE FITNESS EN EL MEDIO ACUÁTICO	
1. Entrenamiento de la fuerza en el medio acuático	55
1.1. Manifestaciones de la fuerza y medio acuático	57
1.2. Beneficios del entrenamiento de fuerza en el medio acuático	59
1.3. Principios de programación de ejercicios aplicados al entrenamiento de la fuerza en el medio acuático	61
1.3.1. Aumento de la masa muscular	61
1.3.2. Entrenamiento de resistencia a la fuerza	64
1.3.3. Otros principios para hacer el entrenamiento de fuerza más eficaz	76
2. Entrenamiento de la flexibilidad en el medio acuático	82
2.1. Relevancia del entrenamiento de flexibilidad y peculiaridades genéricas	82
2.2. Métodos de estiramiento más usuales	83
2.2.1. Estiramientos activos o dinámicos	84
2.2.2. Estiramientos pasivos o estáticos	85
2.2.3. Estiramientos mixtos	87

2.3. Principios metodológicos para programar y realizar ejercicios de estiramiento en el medio acuático	89
3. Fitness acuático y sus consideraciones transversales	92
3.1. Ejercicio físico, alimentación y obesidad	92
3.1.1. Necesidades energéticas	95
3.1.2. Error en hábitos	96
3.1.3. Normas orientativas para la pérdida de peso	98
3.1.4. Aspectos básicos a considerar en el momento de realizar la orientación de las pautas dietéticas	99
3.1.5. Modificación de hábitos dietéticos	102
3.1.6. Práctica acuática y composición corporal	105
3.2. El cuidado de la columna vertebral en el medio acuático desde el concepto de fitness	107
3.2.1. Programación de ejercicios en el medio acuático	109
3.2.2. Hábitos nocivos para la columna vertebral	114

Capítulo III

DISEÑO DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO DESDE EL CONCEPTO DE FITNESS

1. Consideraciones metodológicas	117
1.1. Fases para la puesta en práctica de un programa	122
1.1.1. Primera fase	123
1.1.2. Segunda fase	123
1.1.3. Tercera fase	125
2. La música y los movimientos rítmicos	125
<i>Con la colaboración de José Vidal Vidal</i>	
2.1. Anatomía musical	129
2.2. Movimientos rítmicos básicos	130
2.2.1. En apoyo	131
2.2.2. En salto	133
2.2.3. En suspensión	136
2.3. Progresiones didácticas en la combinación de los movimientos rítmicos acuáticos	137
3. La recreación	138
3.1. El juego en el planteamiento de fitness en el medio acuático	142
3.1.1. Dependiendo del lugar donde se realicen	142
3.1.2. Dependiendo de la edad de los participantes	142
3.1.3. Dependiendo del tipo de organización	143
3.1.4. Dependiendo del tipo de participación	143
3.1.5. Dependiendo del fin u obtención del resultado final	143
3.1.6. Dependiendo del tipo de material a utilizar	143

4. Material utilizado para aplicar el concepto de fitness al medio acuático	148
4.1. Materiales grandes	148
4.2. Materiales pequeños	151
4.3. Normas en la utilización del material acuático	154

Capítulo IV

PROPUESTA PRÁCTICA

1. Parámetros generales	157
2. Ejercicios para los músculos de la región del pecho, hombro y zona dorsal ..	157
3. Ejercicios para los músculos de la región del brazo y del antebrazo	183
4. Ejercicios para los músculos de las extremidades inferiores	194
5. Ejercicios para los músculos de la región del abdomen	220

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	271
---	-----

3
2
2
2
3
3
3
3
3
4