

contenidos

PRIMERA PARTE: VISIÓN DE CONJUNTO	7	Sentadilla con mancuernas	70
Siempre en forma	8	Media sentadilla con elevación lateral/anterior	71
Los beneficios del deporte	10	Flexión y extensión de piernas en posición de fondo	72
¿Qué es el mejoramiento deportivo total?	12	Fondos	73
Principios de entrenamiento	14	Variaciones de fondos	74
Antes de comenzar	19	Fondos con apoyos	75
Entrene correctamente	21	Fondos de Pilates	76
SEGUNDA PARTE: LOS PROGRAMAS	27	Hundimientos	77
Cómo utilizar este libro	28	Dominadas con agarre hacia delante	78
Baloncesto	32	Dominada inversa	79
Béisbol/Softball	34	Dominadas con agarre hacia atrás	80
Carrera/jogging	36	Vuelo reverso	81
Ciclismo	38	Press de banca sobre balón	82
Esquí alpino	40	Press militar sobre balón	83
Esquí de fondo	42	Curls	84
Fútbol	44	Curls transversos	85
Golf	46	Giros de balón	86
Hockey	48	Series de elevación de brazos	87
Natación	50	Natación	88
Remo	52	Extensión de espalda sobre el balón	89
Tenis	54	Elevación de la pelvis	90
TERCERA PARTE: LOS EJERCICIOS	57	Elevación de la pelvis con extensión de piernas	91
Elevación de rodillas	58	La plancha	92
Flexión lateral de piernas con elevaciones frontal/lateral	59	Plancha lateral	93
Flexión de piernas hacia delante con el manguito de los rotadores	60	Torsión de tronco de pie	94
Oscilación de brazos con giro de cuello	61	Hachazo hacia abajo	95
Elevación de talones y de puntas de los pies	62	Hachazo hacia arriba	96
Rodillas al pecho	63	Extensión de pierna y torsión de tronco	97
Flexión de pierna con press vertical	64	La cigüeña	98
Flexión de pierna con press horizontal	65	La bicicleta	99
Flexión lateral de piernas con remo hacia arriba	66	De pie, punta-talón	100
El escalón	67	Desplazamiento del peso en superficie blanda	101
Escalón lateral	68	Salto adelante y mantener	102
Elevación de piernas	69	Salto lateral y mantener	103
		Salto sobre una pierna y mantener	104
		Series de velocidad/trote	105
		Marcha lateral con arrastre de los pies	106
		Salto en escalera	107
		Saltos en círculo	108

Salto laterales	109	Estiramiento de ambas piernas	126
Salto con piernas juntas	110	Flexión en posición fetal	127
Salto con una pierna	111	Cuatro invertido	128
La comba	112	La mariposa	129
Recepción del rebote	113	Estiramiento de los cuádriceps	130
Press de banca con lanzamiento de balón	114	Estiramiento lateral del muslo	131
Press militar con lanzamiento de balón	115	Estiramiento de pie de los flexores de la cadera	132
Lanzamiento por debajo del hombro	116	Estiramiento posterior de la pantorrilla	133
Lanzamiento con banda elástica	117	Rotaciones de tobillo	134
Lanzamiento con balón medicinal	118	De pie, estiramiento de muñecas	135
Hachazo hacia delante	119	El gato	136
Estiramiento de hombros	120		
Manos hacia atrás	121	Índice alfabético	137
La cremallera	122		
El árbol	123	Agradecimientos	140
Torsión del tronco sentado	124		
Oscilación con las piernas cruzadas	125	Sobre el autor	141