

Índice

Presentación	9
Agradecimientos	11

PARTE I. FUNDAMENTOS SOBRE LOS EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN CON PESOS LIBRES

1. Contexto de los ejercicios con pesos libres	15
1.1. Introducción.....	15
1.2. Musculación deportiva.....	16
1.3. Musculación estética.....	17
1.4. Los ejercicios de fuerza general con pesos libres.....	18
2. Propiedades comunes de los ejercicios de musculación	19
2.1. Funcionalidad anatómica.....	19
2.2. Utilidad.....	19
2.3. Nombre del ejercicio.....	20
2.4. Visualización.....	20
2.5. Tipo de agarre.....	21
2.6. Ciclo respiratorio.....	25
2.7. Contracción abdominal.....	25
2.8. Cambio de sollicitación.....	26
2.9. Cambio de material.....	26
2.10. Superficies inestables.....	28
2.11. Amplitud de ejecución.....	29
2.12. Ayudas y correcciones.....	29
2.13. Equipamiento de ayuda.....	30
3. Bases anatómicas y funcionales de los principales grupos musculares	33
3.1. Tren superior.....	33
3.2. Zona abdominal - lumbar - pélvica.....	37
3.3. Tren inferior.....	39

PARTE II. EJERCICIOS DE FUERZA GENERAL CON PESOS LIBRES

4. Ejercicios para tren superior: cuello, hombro, brazo, antebrazo y tórax ...	45
4.1. Fundamentos anatómicos específicos.....	45
4.2. Ejercicios para el cuello.....	48
4.3. Ejercicios para el hombro.....	53
4.4. Ejercicios para el brazo y antebrazo.....	73
4.5. Ejercicios para el tórax.....	91

5. Ejercicios para cintura: abdominal, zona abdominal, lumbar y pélvica	105
5.1. Fundamentos anatómicos específicos	105
5.2. Ejercicios para zona abdominal	107
5.3. Ejercicios para zona lumbar.....	120
6. Ejercicios para tren inferior: muslo, pierna y pie	125
6.1. Fundamentos anatómicos específicos	125
6.2. Ejercicios para los muslos.....	128
6.3. Ejercicios para los muslos y piernas	135
6.4. Ejercicios para las piernas y pie.....	147
7. Movimientos olímpicos	151
7.1. Consideraciones	151
7.2. Las progresiones	152
7.3. Dos tiempos y arrancada.....	161
7.4. Estiramientos cadenas musculares.....	164

PARTE III. BASES PARA LA APLICACIÓN DE LAS CARGAS EN MUSCULACIÓN

8. Criterios para determinar la orientación del ejercicio	169
8.1. Estructura de la sesión	169
8.2. La selección del ejercicio.....	169
8.3. El orden y progresión de los ejercicios.....	170
8.4. Ritmo de ejecución	171
8.5. Variabilidad de las contracciones musculares.....	172
8.6. Estiramientos y ejercicios de musculación	173
8.7. La valoración de la fuerza.....	175
9. Métodos de entrenamiento de la fuerza general en musculación deportiva	179
9.1. Consideraciones	179
9.2. Desarrollo de la fuerza máxima	180
9.3. Desarrollo de la fuerza-velocidad.....	187
9.4. Desarrollo de la fuerza-resistencia.....	190
10. Métodos de entrenamiento en la musculación estética	193
10.1. Consideraciones.....	193
10.2. Métodos basados en la organización de las series	195
10.3. Métodos basados en la ejecución de las repeticiones	198
10.4. Otros métodos de hipertrofia estética.....	199

PARTE IV. ANEXOS

Listado de ejercicios	203
Fuentes documentales	211