

Índex

Introducció	9
Capítol 1. Raquis cervical: coll	17
1.1. Mobilitat articular del coll	19
1.2. Exercicis	20
1.3. Autoavaluació	24
Capítol 2. Cintura escapular: espatlla	25
2.1. Mobilitat articular de l'espatlla.....	27
2.2. Exercicis	32
2.3. Autoavaluació	42
Capítol 3. Extremitat superior: braç i avantbraç	43
3.1. Mobilitat articular del braç i avantbraç.....	45
3.2. Exercicis	48
3.3. Autoavaluació	59
Capítol 4. Tronc superior: tòrax	61
4.1. Mobilitat articular associada al tòrax.....	63
4.2. Exercicis	66
4.3. Autoavaluació	74
Capítol 5. Zona abdominal i cintura pèlvica: abdominals, lumbar i pelvis	75
5.1. Mobilitat articular associada a la zona abdominal, lumbar i pèlvica.....	77
5.2. Exercicis	85
5.3. Autoavaluació	96

Capítol 6. Extremitat inferior: cuixa-cama-peu	97
6.1. Mobilitat articular de cuixa-cama-peu.....	99
6.2. Exercicis	104
6.3. Autoavaluació	114
Capítol 7. Moviments olímpics	115
7.1. Consideracions.....	117
7.2. Exercicis	119
Capítol 8. Documentació complementària	133
8.1. Llistat d'exercicis.....	135
8.2. Relacions entre accions i músculs	138
8.3. Mètodes indirectes de valoració de la força	141
8.4. Mètodes d'entrenament de la força màxima	142
8.5. Mètodes d'entrenament de la força explosiva	149
8.6. Mètodes d'entrenament de la força reactiva	151
8.7. Mètodes d'entrenament de resistència a la força.....	151
8.8. Relació entre els efectes d'entrenament i les repeticions per sèrie.....	152
8.9. Efectes fonamentals dels diferents mètodes d'entrenament de força.....	153
Capítol 9. Fonts documentals	155
Bibliografia comentada.....	157