



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

- 1.- Iniciación a al gimnasia de extensibilidad y fortalecimiento
- 2.- Programa básico << Top Ten >>
- 3.- ¿Cómo conseguir la extensibilidad?
- 4.- ¿Cómo conseguir el fortalecimiento?.
- 5.- ¿Cuándo se deben llevar a cabo los ejercicios de extensibilidad?
- 6.-¿Cuándo procede la realización de los ejercicios de Fortalecimiento?
- 7.- Programa básico << Top Ten >>.
- 8.- Músculos posteriores de la pierna.
- 9.- Músculos anteriores del muslo.
- 11.- Musculatura posterior del muslo.
- 12.- Musculatura anterior de la cadera.
- 13.- Músculos internos de la cadera.
- 14.- Músculos Posteriores de la cadera.
- 15.- Músculos de la espalda.
- 16.- Músculos lateral del tronco.
- 17.- Músculos del pecho.
- 18.- Musculatura del cinturón escapular.
- 19.- Programa sistemático de ejercicios.
- 20.- Músculos anteriores de la pierna.
- 21.- Músculos posteriores de la pierna.
- 22.- Músculos anteriores del muslo.
- 23.- Músculos posteriores del muslo.
- 24.- Músculos anteriores de la cadera.
- 25.- Músculos posteriores de la cadera.
- 26.- Músculos internos de la cadera.
- 27.- Musculatura de la espalda.
- 28.- Musculatura del abdomen.
- 29.-Musculatura lateral de la espalda.
- 30.- Musculatura del tórax.
- 31.- Musculatura del cinturón escapular.
- 32.- Musculatura de la nuca y el cuello.
- 33.- Músculos posteriores del brazo.
- 34.- Músculos anteriores del brazo.
- 35.- Musculatura externa del antebrazo.
- 36.- Musculatura interna del antebrazo.
- 37.- Principios básicos teóricos.
- 38.- Desequilibrio Muscular.
- 39.- Movilidad.
- 40.- El músculo desarrollo y propiedades.
- 41.- El músculo y su orientación.
- 42.- ¿Cómo conseguir la elasticidad?.
- 43.- Técnicas de extensibilidad dinámica.
- 44.- Técnicas de extensibilidad estática.
- 45.- Ejercicios de extensibilidad estática pasiva.
- 46.- Ejercicios de extensibilidad neuromuscular.
- 47.- Cuando hay que valerse de las extensiones.
- 48.- Ejercicios de fortalecimiento.
- 49.- ¿Cómo desarrollar el fortalecimiento.
- 50.- ¿Porqué conviene practicar la gimnasia de estiramientos?.
- 51.- Ejercicios de movimiento.
- 52.- Prevención de daños y lesiones en los deportes.
- 53.- Óptimo adiestramiento.
- 54.- Medidas terapéuticas.