

Ejercicio Fisico En Salas De Acondicionamiento Muscular Physical Exercise In Muscular Fitness Rooms Bases Cientifico Medicas Para Una Practica Safe And Healthy Practices Spanish Edition

El texto evidencia la función social de la educación física en el siglo XXI: gracias a su intervención las personas pueden aprender, de un modo relativamente sencillo, a mejorar sus conductas motrices introyectivas. Para gozar es preciso realizar una adecuada gestión del cuerpo, realizando de manera cotidiana los ejercicios motrices más adecuados para lograrlo. El libro narra la experiencia pedagógica que se lleva a cabo en el INEFC de la Universidad de Lleida desde septiembre de 1998.

Con este manual el técnico de la sala de fitness tendrá la información necesaria para realizar la valoración física y la prescripción del ejercicio de las personas que asistan a su sala. La autora desarrolla a lo largo de la obra los conceptos clave relacionados con la salud, la actividad física y el bienestar. A continuación, introduce las bases de la fisiología del ejercicio y los fundamentos del entrenamiento y, presenta un protocolo para la valoración del estilo de vida y la condición física que permitirá una posterior prescripción del ejercicio. Asimismo, trata las pautas de seguridad en la práctica del ejercicio y la prevención de las lesiones.

A lo largo de esta obra se presenta un planteamiento novedoso de iniciación deportiva desarrollando, de manera teórica y práctica, un modelo educativo a través de una metodología «global» para la enseñanza de un deporte colectivo de gran complejidad como es el Voleibol. Para ello, además de un profundo análisis teórico sobre las distintas metodologías, se proponen numerosas actividades de aprendizaje y materiales curriculares. Es, por tanto, un valioso material práctico para todos aquellos profesionales, tanto del ámbito escolar como del deportivo, dedicados a la enseñanza deportiva: profesores de Educación Física, entrenadores y monitores deportivos.

No se ingresó nada.

En este Número Extraordinario 2019 de la Revista Actividad Física y Ciencias, se hace referencia a las investigaciones que se desarrollan en el Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Los Andes y en el Postdoctorado en Políticas Públicas y Educación de la Universidad Nacional Experimental del Yaracuy, como espacios para la reflexión profunda acerca de realidades, fenómenos o también, como una oportunidad para la construcción de nuevas narrativas científicas en la Actividad Física y las Ciencias del Deporte, las cuales integran aspectos primordiales de teorías y posturas epistémicas para la comprensión de la complejidad de fenómenos, sistemas y objetos de estudio que conforman el mundo de hoy.

Existen en España pocos manuales editados de Aeróbic en Salas de Fitness. La especificidad de este manual proviene del deseo de introducir a un posible docente o a un potencial alumno-usuario, en las bases teórico-prácticas de dicha disciplina. Preguntarse el porqué de determinada planificación y ejecución de una programación completa de ejercicio físico debería ser sistemático tanto para el profesional como para el usuario/cliente de dicho programa. Se plantea por una parte, aproximar al lector a las bases teóricas de una disciplina deportiva enunciando y situando la misma dentro de los más fundamentales principios de la Fisiología del Ejercicio y por otra, describir las líneas generales de actuación docente que un profesor de Aeróbic debería seguir y que un alumno/usuario debería exigir. Sobre todo en lo que respecta al objetivo fundamental de la disciplina que es el trabajo aeróbico a ritmo de música. Julio Diéquez Papí ha elaborado un trabajo claro y conciso que puede ayudar tanto al potencial practicante como al mismo instructor. De hecho, el éxito de este manual está garantizado por sus modestas pretensiones; explica los conceptos fisiológicos clave aplicados al Aeróbic en sala (Adaptación, Supercompensación, Sobrecarga, Frecuencia Cardíaca...) y sus bases metodológicas fundamentales (Técnica básica, la Coreografía, Transmisión de Información, Espacios de Actividad...), de manera breve y sencilla.

Este manual pretende dar una visión integral de la relación entre la nutrición y la actividad física desde la importancia de los procesos de producción/eliminación de la energía en la actividad física, hasta el papel de los hidratos de carbono y las grasas en el ejercicio. El vínculo establecido desde un principio entre nutrición y deporte ha despertado un mayor interés en los últimos años impulsado por el conocimiento científico. Nuestros capítulos, escritos por relevantes científicos y profesores especializados, hablan de metabolismo energético, efectos del ejercicio sobre la utilización y uso de los principios inmediatos básicos, el metabolismo de las vitaminas, etc. En definitiva aportan conocimientos a quienes trabajan, enseñan o practican ejercicio físico apostando siempre por la promoción de la salud. Se abordan fenómenos de gran importancia relacionados con la respuesta fisiológica al ejercicio, las relaciones entre el tipo de actividad y su metabolismo energético, así como el gasto energético cuantificado en ejercicio y, en definitiva, la aplicación de la fisiología al ámbito de la actividad física y el deporte. En los capítulos referidos a la composición corporal (fisiología) se describe la integración de los principios nutricionales con el ejercicio, y se observa el efecto de ambos factores sobre el organismo y su composición química. En definitiva, presentamos un manual que trata por primera vez la alimentación específica a partir de la especialidad deportiva, lo que supone, sin lugar a dudas, un importante paso en la aplicación práctica de la nutrición.

El libro está pensado y diseñado como hilo conductor teórico de los contenidos que se desarrollan en la asignatura “Técnicas de musculación con pesas libres”, y al mismo tiempo para ser la guía básica que debe dominar el profesional de la actividad física y del deporte para después ser capaz de adaptarlo en los dos grandes ámbitos de aplicación del entrenamiento de la fuerza: la musculación deportiva y la musculación estética.

Libro especializado que se ajusta al desarrollo de la cualificación profesional y adquisición de certificados de profesionalidad. Manual imprescindible para la formación y la capacitación, que se basa en los principios de la cualificación y dinamización del conocimiento, como premisas para la mejora de la empleabilidad y eficacia para el desempeño del trabajo.

El trabajo del docente día a día, año tras año, proporciona experiencias de distinta naturaleza que van creando un cúmulo de informaciones difícil de ordenar que, en buena medida, configura y moldea la forma de actuar y pensar del profesor y educador. Por ello, cuando nos enfrentamos a la tarea de abordar los contenidos que se desarrollan, creímos conveniente reflexionar acerca de la práctica docente como elemento dinamizador del proceso de enseñanza y aprendizaje, revalorizando sus funciones y desarrollo profesional, traduciéndolas en nuevas formas de pensar y de actuar para impregnar la vida cotidiana en el aula y centro. En este sentido, resultan aleccionadoras las orientaciones que hacen Fullan y Hargreaves (1997) en su libro *¿Hay algo por lo que merezca la pena luchar en la escuela?*, donde subrayan la importancia de la actuación del profesional competente comprometido con su función. De entre las propuestas que exponen destacaríamos: la importancia de la práctica reflexiva de todo cuanto hacemos en el aula; asumir el reto que supone enfrentarse a nuevas prácticas; la confianza en los procesos y las personas; la importancia de trabajar y comprometerse con otros colegas y; comprometerse con la enseñanza como oficio moral que implica entrega, sacrificio, transformación, desarrollo y competencia profesional. Sin el análisis de todo cuanto hacemos y esperamos conseguir en el aula difícilmente podríamos evaluar y mejorar nuestra acción educativa, encaminada por un lado a descubrir nuevas estrategias y técnicas de enseñanza y aprendizaje (lo que, como dice Fullan (1997, pág. 115), significa: “comprometerse con el perfeccionamiento continuo y con el aprendizaje permanente”) y, por otro, a extender dicha acción más allá del ámbito de la clase. El origen de esta obra puede encontrarse en distintos planos. Inicialmente, en uno mismo, en la creatividad y reflexión personal, en la importancia concedida a la función docente como generadora de valores e ideas en el joven adolescente. La intención de facilitar y difundir esta experiencia entre el profesorado como material de centro y aula y, por qué no, también al resto de la población dedicada al deporte y la salud, justifica, en buena medida, el esfuerzo realizado. Por otra parte, también cuenta el deseo de acercar al alumnado a la realidad del ejercicio físico como conducta permanente de su estilo de vida y el fomento de una cultura de la actividad física saludable. Todo lo que aquí se recoge no es fruto de un trabajo aislado e individual, merecen especial reconocimiento las enseñanzas y aportaciones de otros colegas, compañeros y profesionales del mundo deportivo, que en su conjunto constituyen tanto un estímulo constante para acercarnos a nuevas estrategias de perfeccionamiento, como una fuente más de opiniones que obligan a reflexionar a escala personal sobre qué sucede durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y cómo mejorarlo. Por otra parte, la base de este trabajo no se encuentra exclusivamente en el marco adulto y profesional, también el contacto y las deliberaciones efectuadas con los alumnos sobre las consecuencias de nuestra actuación, resultan esenciales para determinar qué y cómo mejorar. “El desarrollo del profesor y del alumno están recíprocamente relacionados” (op. cit., pág. 116). Y es que las diferentes visiones de los alumnos, cada vez más activos en un proceso educativo cambiante, termina por calar hondo, por enriquecernos en lo profesional, hasta el punto que hoy podemos observar como, para el profesor o profesora, constituyen una de las influencias más destacadas a la hora de configurar la acción educativa. En nuestro ánimo está que esta propuesta sea de utilidad para todo aquel profesional que la acoja. Es una experiencia que comenzó en el aula, gracias a la interacción de todos los elementos que se manifiestan en los procesos de enseñanza-aprendizaje, y que fue adquiriendo forma y contenido con el tiempo hasta hacerse realidad. Y, como proceso de trabajo, la propuesta que planteamos es, sencillamente, incompleta, orientadora, reflexiva, tentativa y provisional, y si propicia una reflexión y una crítica constructiva habrá alcanzado su objetivo.

Al parecer el crecimiento de la obesidad y el sobrepeso y de las enfermedades asociadas a estos desequilibrios, tales como el síndrome metabólico, la arterioesclerosis, y la diabetes, se está dando a escala global en la actualidad. Por alguna razón no estamos escuchando a nuestro organismo, y nos alimentamos demasiado, sin aportar los nutrientes apropiados y esperable que esto afecte a nuestra salud y calidad de vida. El ejercicio, la actividad física, y principalmente los programas de entrenamiento dirigidos a incrementar la aptitud física no son utilizados como medios para mejorar la salud de las personas. Parece difícil, y quizás imposible, encontrar un medio tan interesante para prevenir todo tipo de enfermedades, como el ejercicio físico apropiadamente prescrito. Hay estudios que han demostrado su utilidad, incluso como agente ansiolítico. Al vivenciarlo, es también fácil comprobar su efecto de “inducción” de felicidad y bienestar. Parecería que nuestra sociedad actual sólo premia al éxito y al poder, principalmente si están relacionados al dinero y los bienes materiales, las personas se “embarcan”, a veces por necesidad y otras veces por gusto, en una vida en la que se olvidan de su cuerpo, y aunque parezca sorprendente, también de su mente, que forma parte del mismo, y en este medio puede ser complicado encontrar esos espacios para encontrarnos con nosotros mismos realizando ejercicio. Parece que nos hemos creado una vida totalmente artificial, plaga de laptops, celulares, ascensores, autos, trenes y todo tipo de distracciones que quizás nos impidan encontrarnos con nosotros mismos ¿Es que acaso nos hemos olvidado de que la mitad de nuestro cuerpo está constituido por músculo esquelético?, este tejido reclama ser activado, contraído, estresado, sencillamente porque la madre naturaleza a través de 80 millones de años de evolución de los mamíferos, se ha encargado de perfeccionarlo. Es muy común encontrar adictos a la silla de todo tipo de profesiones y áreas, grandes especialistas que se han olvidado que su mente es también parte de un organismo que reclama movimiento para encontrar el equilibrio, el bienestar y la salud. Facundo Ahumada (Grupo Sobre Entrenamiento) ÍNDICE PRÓLOGO INTRODUCCIÓN Y AGRADECIMIENTOS 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 2. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 3. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 4. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 5. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 6. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 7. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 8. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 9. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 10. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 11. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 12. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 13. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 14. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 15. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 16. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 17. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 18. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 19. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 20. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 21. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 22. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 23. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 24. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 25. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 26. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 27. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 28. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 29. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 30. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 31. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 32. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 33. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 34. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 35. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 36. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 37. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 38. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 39. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 40. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 41. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 42. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 43. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 44. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 45. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 46. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 47. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 48. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 49. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 50. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 51. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 52. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 53. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 54. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 55. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 56. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 57. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 58. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 59. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 60. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 61. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 62. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 63. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 64. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 65. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 66. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 67. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 68. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 69. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 70. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 71. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 72. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 73. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 74. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 75. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 76. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 77. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 78. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 79. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 80. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 81. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 82. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 83. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 84. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 85. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 86. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 87. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 88. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 89. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 90. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 91. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 92. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 93. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 94. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 95. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 96. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 97. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 98. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 99. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 100. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 101. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 102. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 103. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 104. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 105. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 106. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 107. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 108. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 109. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 110. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 111. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 112. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 113. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 114. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 115. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 116. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 117. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 118. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 119. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 120. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 121. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 122. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 123. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 124. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 125. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 126. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 127. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 128. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 129. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 130. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 131. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 132. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 133. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 134. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 135. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 136. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 137. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 138. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 139. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 140. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 141. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 142. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 143. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 144. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 145. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 146. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 147. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 148. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 149. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 150. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 151. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 152. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 153. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 154. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 155. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 156. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 157. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 158. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 159. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 160. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 161. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 162. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 163. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 164. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 165. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 166. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 167. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 168. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 169. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 170. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 171. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 172. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 173. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 174. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 175. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 176. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 177. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 178. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 179. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 180. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 181. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 182. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 183. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 184. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 185. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 186. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 187. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 188. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 189. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 190. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 191. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 192. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 193. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 194. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 195. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 196. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 197. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 198. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 199. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 200. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 201. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 202. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 203. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 204. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 205. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 206. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 207. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 208. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 209. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 210. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 211. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 212. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 213. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 214. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 215. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 216. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 217. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 218. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 219. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 220. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 221. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 222. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 223. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 224. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 225. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 226. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 227. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 228. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 229. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 230. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 231. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 232. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 233. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 234. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 235. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 236. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 237. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 238. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 239. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 240. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 241. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 242. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 243. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 244. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 245. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 246. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 247. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 248. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 249. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 250. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 251. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 252. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 253. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 254. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 255. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 256. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 257. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 258. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 259. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 260. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 261. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 262. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 263. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 264. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 265. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 266. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 267. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 268. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 269. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 270. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 271. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 272. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 273. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 274. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 275. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 276. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 277. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 278. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 279. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 280. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 281. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 282. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 283. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 284. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 285. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 286. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 287. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 288. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 289. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 290. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 291. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 292. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 293. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 294. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 295. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 296. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 297. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 298. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 299. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 300. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 301. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 302. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 303. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 304. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 305. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 306. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 307. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 308. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 309. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 310. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 311. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 312. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 313. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 314. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 315. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 316. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 317. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 318. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 319. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 320. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 321. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 322. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 323. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 324. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 325. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 326. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 327. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 328. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 329. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 330. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 331. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 332. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 333. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 334. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 335. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 336. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 337. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 338. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 339. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 340. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 341. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 342. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 343. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 344. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 345. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 346. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 347. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 348. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 349. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 350. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 351. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 352. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 353. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 354. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 355. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 356. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 357. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 358. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 359. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 360. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 361. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 362. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 363. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 364. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 365. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 366. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 367. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 368. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 369. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 370. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 371. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 372. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 373. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 374. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 375. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 376. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 377. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 378. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 379. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 380. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 381. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 382. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 383. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 384. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 385. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 386. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 387. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 388. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 389. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 390. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 391. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 392. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 393. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 394. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 395. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 396. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 397. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 398. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 399. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 400. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 401. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 402. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 403. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 404. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 405. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 406. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 407. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 408. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 409. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 410. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 411. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 412. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 413. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 414. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 415. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 416. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 417. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 418. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 419. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 420. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 421. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 422. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 423. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 424. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 425. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 426. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 427. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 428. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 429. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 430. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 431. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 432. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 433. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 434. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 435. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 436. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 437. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 438. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 439. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 440. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 441. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 442. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 443. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 444. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 445. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 446. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 447. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 448. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 449. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 450. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 451. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 452. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 453. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 454. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 455. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 456. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 457. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 458. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 459. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 460. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 461. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 462. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 463. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 464. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 465. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 466. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 467. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 468. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 469. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 470. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 471. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 472. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 473. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 474. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 475. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 476. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 477. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 478. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 479. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 480. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 481. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 482. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 483. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 484. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 485. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 486. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 487. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 488. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 489. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 490. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 491. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 492. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 493. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 494. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 495. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 496. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 497. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 498. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 499. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 500. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 501. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 502. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 503. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 504. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 505. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 506. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 507. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 508. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 509. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 510. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 511. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 512. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 513. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 514. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 515. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 516. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 517. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 518. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 519. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 520. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 521. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 522. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 523. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 524. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 525. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 526. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 527. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 528. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 529. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 530. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 531. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 532. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 533. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 534. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 535. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 536. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 537. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 538. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 539. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 540. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 541. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 542. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 543. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 544. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 545. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 546. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 547. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 548. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 549. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 550. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 551. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 552. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 553. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 554. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 555. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 556. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 557. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 558. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 559. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 560. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 561. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 562. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 563. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 564. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 565. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 566. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 567. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 568. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 569. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 570. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 571. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 572. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 573. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 574. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 575. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 576. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 577. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 578. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 579. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 580. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 581. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 582. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 583. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 584. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 585. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 586. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 587. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 588. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 589. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 590. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 591. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 592. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 593. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 594. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 595. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 596. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 597. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 598. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 599. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 600. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 601. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 602. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 603. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 604. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 605. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 606. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 607. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 608. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 609. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 610. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 611. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 612. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 613. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 614. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 615. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 616. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 617. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 618. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 619. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 620. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 621. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 622. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 623. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 624. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 625. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 626. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 627. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 628. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 629. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 630. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 631. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 632. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 633. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 634. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 635. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 636. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 637. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 638. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 639. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 640. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 641. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 642. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 643. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 644. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 645. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 646. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 647. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 648. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 649. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 650. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 651. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 652. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 653. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 654. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 655. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 656. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 657. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 658. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 659. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 660. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 661. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 662. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 663. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 664. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 665. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 666. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 667. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 668. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 669. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 670. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 671. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 672. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 673. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 674. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 675. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 676. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 677. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 678. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 679. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 680. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 681. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 682. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 683. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 684. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 685. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 686. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 687. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 688. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 689. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 690. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 691. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 692. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 693. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 694. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 695. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 696. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 697. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 698. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 699. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 700. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 701. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 702. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 703. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 704. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 705. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 706. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 707. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 708. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 709. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 710. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 711. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 712. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 713. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 714. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 715. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 716. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 717. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 718. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 719. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 720. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 721. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 722. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 723. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 724. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 725. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 726. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 727. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 728. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 729. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 730. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 731. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 732. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 733. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 734. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 735. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 736. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 737. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 738. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 739. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 740. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 741. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 742. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 743. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 744. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 745. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 746. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 747. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 748. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 749. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 750. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 751. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 752. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 753. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 754. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 755. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 756. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 757. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 758. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 759. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 760. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 761. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 762. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 763. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 764. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 765. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 766. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 767. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 768. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 769. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 770. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 771. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 772. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 773. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 774. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 775. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 776. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 777. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 778. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 779. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 780. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 781. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 782. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 783. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 784. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 785. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 786. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 787. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 788. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 789. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 790. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 791. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 792. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 793. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 794. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 795. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 796. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 797. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 798. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 799. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 800. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 801. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 802. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 803. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 804. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 805. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 806. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 807. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 808. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 809. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 810. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 811. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 812. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 813. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 814. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 815. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 816. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 817. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 818. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 819. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 820. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 821. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 822. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 823. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 824. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 825. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 826. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 827. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 828. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 829. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 830. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 831. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 832. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 833. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 834. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 835. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 836. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 837. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 838. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 839. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 840. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 841. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 842. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 843. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 844. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 845. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 846. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 847. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 848. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 849. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 850. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 851. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 852. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 853. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 854. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 855. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 856. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 857. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 858. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 859. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 860. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 861. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 862. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 863. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 864. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 865. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 866. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 867. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 868. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 869. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 870. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 871. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 872. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 873. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 874. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 875. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 876. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 877. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 878. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 879. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 880. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 881. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 882. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 883. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 884. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 885. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 886. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 887. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 888. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 889. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 890. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 891. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 892. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 893. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 894. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 895. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 896. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 897. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 898. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 899. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 900. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 901. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 902. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 903. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 904. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 905. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 906. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 907. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 908. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 909. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 910. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO 9

NEUROENDOCRINOS EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD, por Jorge Roig, Susana Moral Introducción Conceptos generales Tejido adiposo blanco (TAB) Hipertrofia e hiperplasia del adiposito. Consecuencias metabólicas y endocrinas Lipólisis-lipogénesis y desórdenes hormonales asociados El control adenérgico de la lipólisis y B-oxidación. Facilitadores e inhibidores Factores inhibidores lipolíticos a nivel muscular y adipocítico. 4. CONSECUENCIAS Y COMPLICACIONES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, por Jorge L. Roig, Juan Ramón Heredia La interrelación tejido adiposo-hormonas-obesidad como desencadenantes de patologías. Obesidad y patologías metabólico-endocrinas Obesidad y consecuencias sobre el Sistema Cardiovascular Obesidad y consecuencias para el Sistema Respiratorio Obesidad y consecuencias a nivel articular Alteraciones psicológicas relacionadas con la obesidad Consecuencias de la obesidad infantil Bibliografía 5. MITOS, ERRORES Y POSIBLES RAZONES DEL FRACASO EN LOS PROGRAMAS DE PÉRDIDA DE PESO, por Juan Ramón Heredia. Felipe Isidro Control de peso corporal: comprensión de los procesos implicados en el balance energético Consideraciones al respecto de la ingesta calórica y ejercicio físico Respuesta del obeso al ejercicio físico: necesidad de programas de ejercicio cardiovascular y neuromuscular Revisión de la información y publicidad relacionada con la “pérdida de peso”, dietas, sustancias, productos y ejercicios ¿milagrosos? Dietas y alimentación “milagrosa” Ayudas ergogénicas en la pérdida de grasa e incremento de masa muscular ¿Ejercicios “milagro”? Conclusiones al respecto de intervenciones positivas en relación a la variación en la composición corporal. Bibliografía. 6. INTERVENCIÓN MEDIANTE EJERCICIO FÍSICO EN EL SOBREPESO-OBESIDAD, por Juan Ramón Heredia, Iván Chulvi, Felipe Isidro, Susana Moral Tratamiento de la obesidad mediante el ejercicio físico Prescripción: concepto y aplicación de dosis de ejercicio físico Prescripción de ejercicio físico y obesidad: Dosis específica Metodología y ejercicios recomendados Métodos entrenamiento Fitness Cardiovascular Métodos Continuos Métodos interválicos Métodos en Circuito Ejercicios más recomendados en programas de Fitness y precauciones especiales para el entrenamiento de sujetos obesos Adherencia al ejercicio físico Incrementos de salud sin necesidad de reducir la grasa corporal Periodización en programas de ejercicio físico y su adaptación para mejora de la composición corporal. Fase de acondicionamiento básico o inicial Fase de acondicionamiento específico nivel de intermedios Fase de acondicionamiento específico nivel de experimentados/avanzados Conclusiones y aplicaciones prácticas Anexo 1. Evaluación y estratificación Anexo 2. Propuesta de progresión Bibliografía 7. INTERVENCIONES MEDIANTE DIETOTERAPIA Y MODIFICACIÓN DE HÁBITOS/CONDUCTAS ALIMENTICIAS de Agustí Molins Olmos, Felipe Isidro Donate Estrategias terapéuticas en el obeso Aspectos generales Criterios de intervención terapéutica Dietoterapia 1. Dietas individualizadas con modesto déficit energético Argumentos Estrategia de la dieta hipocalórica moderada (LCD) 2. Dietas bajas en grasas y altas en carbohidratos 3. Dietas de severo o moderado déficit calórico 4. Ayuno total 5. Dieta hipocalóricas desequilibradas 6. Dietas pintorescas o folclóricas 7. Dietas proteinada: Método Pronokal Beneficios de la dieta proteinada El método Pronokal Dieta proteinada y actividad física Bibliografía.

Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable Ed. Médica Panamericana Fitness en las salas de musculación INDE

A lo largo de esta obra se presentan, como complemento imprescindible al libro que le precede (Iniciación al Voleibol desde el Juego Modificado), las Sesiones y Actividades de enseñanza-aprendizaje, de cada una de las 8 etapas que enmarcadas dentro de un planteamiento novedoso de iniciación deportiva, se desarrollan en el primer volumen. Un modelo educativo a través de una metodología «global» para la enseñanza de un deporte colectivo de gran complejidad como es el Voleibol. Es, por tanto y junto al primer texto, un valioso material práctico para todos aquellos profesionales dedicados a la enseñanza deportiva: profesores de Educación Física, entrenadores y monitores.

El estiramiento facilitado es una manera sencilla de mantener o mejorar la flexibilidad y la coordinación y permite también, tanto a deportistas experimentados como a quienes se inician en un programa de acondicionamiento físico, evitar lesiones y disfrutar más de sus actividades. Incluye un DVD de 90 minutos (en inglés) como valiosa herramienta de aprendizaje en el cual se enseñan algunos ejercicios seleccionados de estiramiento y de fortalecimiento.

Res. en francés y español.

El principal objetivo de los profesionales relacionados con la preparación física y la medicina del deporte, como los médicos, los entrenadores personales, los fisioterapeutas, los preparadores físicos y los investigadores, es ayudar a los deportistas a alcanzar su máximo potencial sin sufrir lesiones. Para ello, Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico presenta contenidos actualizados con los puntos de vista de expertos en anatomía, bioquímica, biomecánica, endocrinología, nutrición, fisiología del ejercicio, psicología y otras ciencias, que contribuyen al desarrollo de programas de entrenamiento seguros y eficaces. Sus aspectos más destacados son: - Incorpora los resultados de las últimas investigaciones surgidas de las diferentes ciencias relacionadas con el rendimiento deportivo. - Sus autores y revisores son profesionales reconocidos y respetados en todo el mundo. - Cada capítulo incluye objetivos, palabras clave, preguntas de comprensión, recuadros de aplicación práctica y una amplia bibliografía. - Pone énfasis especial en temas como las diferencias en el entrenamiento de la fuerza en función del sexo y la edad, la aplicación de los principios y las directrices del entrenamiento de la fuerza, y la prescripción y el desarrollo del entrenamiento aeróbico. - Integra, en un ejemplo práctico para tres deportes diferentes, cada una de las variables que deben tenerse en cuenta en el diseño del programa de entrenamiento. - El texto se complementa con gran cantidad de fotografías y gráficos en color. Es el libro básico para los profesionales que preparan el examen de certificación Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) de la National Strength and Conditioning Association (NCSA), además de ser un texto muy útil para quienes desean obtener el certificado de entrenador personal (Certified Personal Trainer) de la NCSA.

Juan Carlos Colado Sánchez es doctor en Educación Física y Deportes. Actualmente compagina su labor de profesor de las asignaturas de “Natación y actividades acuáticas” y de “Prescripción del ejercicio físico para la salud” con la de director del grupo de investigación sobre “Actividad Física en el Medio Acuático” (AFEMA) en la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica San Antonio de Murcia. En este libro el lector encontrará toda la información necesaria para realizar el acondicionamiento físico en el medio acuático. Se detalla las formas en que es posible entrenar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Para ello, se presenta numerosos ejercicios con descripción y ejecución técnica y de involucración muscular, variantes de realización y materiales; todo esto con más de quinientas fotografías, esquemas y figuras que muestran la correcta ejecución de los mismos.

Un completo manual de entrenamiento para profesores y entrenadores, con 1000 ideas detalladas en gráficos y textos cortos de fácil comprensión

Desde mi especialidad, como biomecánico, me atrae especialmente la forma en que los autores integran de forma práctica los conocimientos de biomecánica, junto con los de anatomía, fisiología del ejercicio y teoría del entrenamiento. Estas interacciones de diferentes disciplinas están orientadas a explicar el por qué de los ejercicios que se recomiendan en el libro. Así el músculo y las articulaciones son considerados desde una visión pluridisciplinar, que ayuda a comprender, en sus distintas facetas, el trabajo que con ellos se realiza, orientado al acondicionamiento físico y a la salud. Quisiera destacar las atractivas imágenes que los autores logran de los elementos anatómicos que intervienen, así como las de los ejercicios que prescriben en la guía. El libro está muy cuidado, estructurado y bien acabado. Ofrece desde la perspectiva del acondicionamiento físico, una guía de ejercicios de fitness muscular. Lejos de recetas simplemente enumerativas de ejercicios, el libro detalla las razones de los ejercicios que se recomiendan. Se describe de forma clara y aplicada la anatomía de las estructuras involucradas y los ejercicios propuestos, incluyendo las posturas en su realización y sus variantes. Está siempre presente la seguridad por encima de todo, en las pruebas que se hacen y se detallan bien las diferentes formas incorrectas de trabajar y sus consecuencias. Por otro lado, para que los lectores interesados puedan profundizar más, el libro recoge numerosas y actualizadas referencias bibliográficas en cada uno de sus capítulos. Por todo ello, este libro será útil tanto para los estudiantes de Ciencias del Deporte, para que puedan reconocer las últimas tendencias de ejercicios para el entrenamiento de la fuerza, como para los profesionales del de Fitness y también para todos aquellos practicantes, ávidos de estar al día y conocer con detalle aquellos ejercicios que van a realizar en el acondicionamiento muscular. Por Xavier Aguado Jódar. ÍNDICE Prólogo: Dr. D. Xavi Aguado Jodar 1, Del entrenamiento de la fuerza a los programas de acondicionamiento neuromuscular saludable. 2, El componente de "selección de ejercicio" en los programas de acondicionamiento físico para la salud (fitness) 3, Criterios de funcionalidad en los programas de acondicionamiento físico para la salud (fitness) 4, Criterios básicos de control y ejecución técnica de los ejercicios de fitness muscular. 5, Aspectos técnicos y metodológicos en el entrenamiento del cinturón escapular y MMSS 6, Aspectos técnicos y metodológicos en el entrenamiento del MMII 7, Aspectos técnicos y metodológicos en el entrenamiento del CORE

Las heridas del corazón -físicas, anímicas, sentimentales...- siempre son energéticas, y por regla general se abrieron en el pasado, pero duelen tanto que se presentan en cualquier momento del presente e impiden que nuestras vidas sean plenas, felices y satisfactorias. Ninguna persona puede ser feliz en su día a día cargando pesos, lastre y escudos en su corazón que le hacen imposible avanzar. Si te consideras una persona «de buen corazón», si tu enfoque es el de aliviar sufrimiento con tu entrega en tu trabajo, en tu profesión o en tus relaciones, ya sabes que la perfección no existe, que podrás equivocarte en muchas cuestiones a la largo de tu vida, pero la responsabilidad de tener un corazón sin sufrimiento, libre, transparente, abierto, alegre, poderoso y valiente, es una decisión tuya; esta es la propuesta de la técnica del masaje alquímico del corazón contenida en este libro. Si eres terapeuta, tienes la responsabilidad de entregarte en cada terapia a cada paciente, con el corazón libre de sufrimiento. Masaje alquímico del corazón es una guía práctica para sanar el peso, los pesares, las heridas del corazón. Del tuyo y el de las personas con las que te relacionas.

En este libro se presentan los conocimientos esenciales para favorecer el correcto desarrollo y maduración biológica del alumnado, la adecuada orientación y preparación deportiva en edades de desarrollo, el acceso al currículo para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales y la creación de hábitos de vida saludables. Asimismo, se tratan los aspectos básicos necesarios para prevenir accidentes o situaciones que perjudiquen la salud de los educandos y cómo actuar en caso de emergencia. INDICE : Prólogo. Presentación. CAPITULO 1. Actividad física y salud. CAPITULO 2. Factores determinantes del desarrollo de la condición física en la edad escolar. CAPITULO 3. Riesgos asociados a la actividad ficodeportiva escolar. CAPITULO 4. Educación postural. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos en el medio escolar. CAPITULO 5. Aspectos preventivos de lesiones y accidentes en cuanto a la utilización de recursos materiales en la práctica de la actividad física y el deporte. CAPITULO 6. Responsabilidad del profesor de enseñanza no superior. Bibliografía.

Hay evidencias de que el ejercicio físico regular se asocia a beneficios físicos y psicosociales en numerosas condiciones crónicas y , por tanto, mejoran el bienestar general , la movilidad y permiten la remisión de muchos de los síntomas asociados a ellas, incrementando sensiblemente la calidad de vida relacionada con la salud. De hecho, el ejercicio como base de la rehabilitación está siendo cada vez más reconocido por los profesionales de la salud como una herramienta adicional de gran valía en el manejo de todos estos factores (prevención secundaria y terciaria). El objetivo de este libro es presentar una síntesis actualizada de las evidencias que apoyan el uso del ejercicio físico como terapia en poblaciones que se ha considerado conveniente denominar especiales, tanto por su prevalencia, como por sus características. Los diferentes capítulos, apoyados en una gran diversidad de diseños metodológicos, se centran en aportar recomendaciones y sugerencias para la prescripción del ejercicio físico en estos grupos. Para este fin es posible diferenciar dos grandes bloques en el libro incidiendo en los posibles riesgos de este tipo de práctica para la salud, y por otro, un bloque centrado en diversas poblaciones especiales entre las que destacaría la práctica para personas con discapacidad, para personas mayores y otras poblaciones crónicas como la obesidad, el cáncer de mama, la fibromialgia o aquellos pacientes afectados por dolor lumbar común. Confiamos en que este libro pueda aportar una evidencia adicional a nuestro ámbito contribuyendo a un mayor entendimiento del papel del ejercicio en la prevención de un amplio rango de condiciones pero donde para incrementar los beneficios que éste puede ofrecer, se destaca la necesaria actuación conjunta de todos los profesionales y las propias familias de los afectados. ÍNDICE Prólogo 1. Posibles Riesgos de la Actividad Física sobre la salud, de Vicente Martínez de Haro y otros 2. Valoración de la actividad física y la condición física relacionada con la salud, de Virginia A. Aparicio García-Molina y otros 3. Recomendaciones de ejercicio físico en adultos, de Ana Carbonell Baeza y otros 4. Acondicionamiento muscular: análisis de ejercicios habituales para una práctica saludable, de Pedro Angel Lopez Miñarro 5, Actividad físico deportiva para personas con discapacidad física, de Javier Perez Tejero 6, Obesidad: importancia de los hábitos saludables en el control de peso y mejora de la salud, de José Enrique Moral García 7, Cáncer de mamá y ejercicio físico: bases para su descripción, de Adrián Feria Madrueño y otros 8, Entrenamiento Funcional en personas mayores, de Iván Chulví-Medrano y otros 9, Prescripción y promoción de Actividad Física en pacientes afectados por dolor lumbar común, de Borja del Pozo-Cruz 10, Composición corporal y capacidad funcional en pacientes con fibromialgia con un programa combinado de ejercicio físico a largo plazo, de Borja Sañudo Corrales 11, Efectos de las vibraciones mecánicas sobre el sistema músculo-esquelético y el equilibrio de personas mayores y poblaciones clínicas, de Moisés de Hoyo Lora y otros.

Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico es una obra muy completa, redactada por expertos de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (National Strength and Conditioning Association [NSCA]), que presenta en profundidad las técnicas de ejercicio, adaptaciones al entrenamiento y diseño de programas; la estructura y función de los sistemas corporales; la aplicación de pruebas y evaluaciones, y la organización y administración de centros deportivos. Treinta expertos explican con claridad y carácter didáctico las teorías, conceptos y principios científicos del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico, así como sus aplicaciones para el rendimiento deportivo, y aportan todos los conocimientos, destrezas y capacidades requeridos para destacar como especialista de la fuerza y del acondicionamiento físico. Esta primera edición en español, procedente de la cuarta edición de la obra original, está totalmente al día con los estudios de investigación más recientes sobre aspectos bioenergéticos asociados al entrenamiento por intervalos de alta intensidad, el sobreentrenamiento, la agilidad y los cambios de dirección, la nutrición aplicada a la salud y al rendimiento deportivo, y la periodización. Además cuenta con diez pruebas adicionales, entre otras, para la fuerza máxima, la potencia y la capacidad aeróbica, junto con nuevos ejercicios de flexibilidad, ejercicios para el entrenamiento resistido, ejercicios pliométricos y ejercicios de velocidad y agilidad, que ayudarán a los especialistas a diseñar programas para llevar las pautas actuales. La

Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (NSCA) es una organización reconocida internacionalmente en el campo del acondicionamiento físico para el deporte. Posee un gran prestigio en la divulgación de conocimientos, criterios y pautas de entrenamiento para entrenadores y deportistas.

Generaciones atrás el estado de Salud era considerado, de forma casi generalizada, como un Designio Divino y en consecuencia debía aceptarse. Posteriormente con la Ciencia y la Investigación adecuada se ha comprobado que este conformismo y determinismo puede cambiarse y no considerarlo como factor exclusivo. Durante algunas décadas mediante la diseminación de la cultura y la creciente accesibilidad a ella, junto con los progresos sociales y la mejora de las condiciones de vida, gran parte de la sociedad ha conocido como mediante una alimentación adecuada y unos hábitos de vida equilibrados puede incidirse de forma directa sobre su estado de bienestar psico-físico. Dentro de estos hábitos se ha demostrado la gran importancia que posee el Ejercicio Físico en la mejora de la Calidad de Vida por su efecto inmunológico, entre otros muchos, contra enfermedades variadas. Sin embargo, a pesar de la bondad de la práctica física no toda va a ser beneficiosa para preservar la salud, ya no solo por las lesiones o problemas específicos que se asocian de forma inherente a ciertas prácticas, sino porque casi la mayoría de las actividades de forma aislada no cubren un mínimo de exigencias indispensables para preservar los parámetros vitales óptimos que la mayor tecnificación y el sedentarismo del hombre "moderno" han puesto en peligro. Es de esta síntesis, de la interdisciplinariedad de ciencias y conocimientos desde donde brota el FITNESS. La primera parte del libro que tiene en sus manos desarrolla las bases teóricas y filosóficas que envuelven el fitness, como faro desde el que iluminar todas aquellas prácticas físicas que quieren acercarse a su puerto; para posteriormente concentrarse en los centros de Salud o Fitness, clubes, gimnasios, o cualesquiera que sean los nombres con los que

Tradiciones inventadas. Pintores que no existen. Libros que debieran haber existido. Identidades tomadas en préstamo. La rica cultura de lo falso se ha tejido a la sombra de diferentes regulaciones de la verdad destinadas a delimitar qué es ficción y qué realidad. Hoy sabemos que son la misma cosa, y que la ficción funda realidades, que tiene voluntad pública, cuestionando la común interpretación de lo verdadero. La gestión de la verdad y de sus formatos es la base de toda autoridad. El "fake" surge precisamente para cortocircuitarla, explorando sus quimeras lingüísticas.

Aeróbic, step, TBC, GAP, cardiobox, musculación, spinning, todas son actividades que se engloban dentro de lo que podría ser cualquier programa de un centro de Fitness y Wellness pero... ¿tienen los técnicos actuales los conocimientos suficientes para un desarrollo seguro, adecuado y eficaz de dichos programas? Esta obra presenta todos los conocimientos que los técnicos, instructores y practicantes en general necesitan sobre las actividades relacionadas con el fitness, el wellness y, por ende, con el entrenamiento personalizado. El libro también presenta protocolos de valoración y prescripción del entrenamiento en fitness y entrenamiento personal, tanto a nivel cardiovascular, como muscular y composición corporal. El lector encontrará que por su carácter eminentemente práctico y actual es una obra de referencia y consulta esencial para el técnico y profesional. En los 10 capítulos en que se divide la obra se desarrollan los siguientes contenidos: Fitness, entrenamiento personalizado y salud. Programa de fitness global y entrenamiento personalizado: planificación y programación del entrenamiento. Aspectos psicosociales del fitness: organización de las sesiones, técnicas de comunicación para el profesional del fitness, la música en el fitness. Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico: en salas de musculación, en clases colectivas, el ciclo-indoor. Fitness muscular: bases para la observación, control y corrección de ejercicios de musculación, planificación y programación del entrenamiento. Fitness, composición corporal y suplementación: bases nutricionales y de entrenamiento. Fitness anatómico: programas de flexibilidad y estiramientos para la salud. La electroestimulación aplicada al fitness. Fitness femenino: mitos, errores y propuestas para el entrenamiento con mujeres. Adaptaciones en la prescripción de ejercicio físico a personas con patologías.

El presente libro, enmarcado en el contenido de Actividad Física y Salud, presenta el análisis de aquellos ejercicios que se realizan con asiduidad destinados al desarrollo de la Aptitud Física, y que la investigación ha demostrado que son desaconsejados por sus efectos perjudiciales sobre la salud. En él se analizan las articulaciones más afectadas por los denominados ejercicios desaconsejados (rodilla, columna vertebral y hombro), así como aquellos ejercicios aconsejados para cada uno de ellos, apoyándose para este fin en una importante muestra fotográfica. Este libro se fundamenta en la necesidad de cubrir el vacío existente en un ámbito como es el análisis de los perjuicios que tienen ciertos movimientos, realizados con mucha frecuencia. Su objetivo principal es servir como fuente de información y actualización a todos los profesionales y practicantes de la Actividad Física y el Deporte, con el fin de ofrecer un modelo generador de salud integral. Dirigida a los profesionales y practicantes de la actividad física y el deporte.

[Copyright: 944a6261b7dfc9e7f725d1b3c56d18f5](https://www.pdfdrive.com/ejercicio-fisico-en-salas-de-acondicionamiento-muscular-physical-exercise-in-muscular-fitness-rooms-bases-cientifico-medicas-para-una-practica-safe-and-healthy-practices-spanish-edition.html)