

INDICE

5

Prólogo e Introducción

5 Prólogo del Autor.

7 Dimensiones del entrenamiento personal.

36

Seguridad en el Entrenamiento Personal: Control de Riesgos y Primeros Auxilios

36 Prevención y reducción de los riesgos durante el Entrenamiento.

43 Manual práctico para EP sobre procedimientos de emergencia, tratamiento de lesiones y primeros auxilios.

58

Lesiones más comunes en entrenamientos con cargas

59 Definición y tipos de lesión.

61 Principales causas de las lesiones en los entrenamientos con cargas.

76

Valoración del Cliente: Entrevista Inicial

78 Valoración no médica del estado de salud.

85 Antecedentes de práctica deportiva, intereses y preferencias.

94 Cuestionarios y valoraciones imprescindibles y aconsejables.

100

Valoración del Cliente: Composición Corporal

100 Conceptos básicos sobre cineantropometría.

124

Valoración del Cliente: Cardiovascular

124 Valoración de la frecuencia cardíaca.

126 Valoración de la presión arterial.

127 Pruebas de valoración cardiovascular.

134

Valoración del Cliente: Fuerza y Resistencia Muscular

135 Valoración isométrica.

138 Valoración isocinética.

139 Valoración isoinercial.

148 Valoración avanzada de la fuerza.

160

Valoración del Cliente: Flexibilidad

161 Pruebas de valoración de la flexibilidad.

164

Valoración del Cliente: Velocidad y Agilidad

166 Valoración de la velocidad.

168 Valoración de la agilidad.

174

Poblaciones especiales

174 Obesidad.

186 Enfermedades cardiovasculares.

218 Diabetes.

240 Osteoporosis.

258 Mayores.

286 Niños.

296 Embarazadas.

322

Tecnologías aplicadas al Entrenamiento Personal

322 Plataformas vibratorias.

340 Pulsómetros.

360 Electroestimulación.

382 Superficies inestables.

406

Marketing en Instalaciones Deportivas y Centros de Fitness

430

Análisis de los Elementos de la sala Multitrabajo