

Nuevo método de estiramientos para todos

Recibimos esta nueva obra, magnífica por su iconografía y muy interesante en su contenido. Se busca, a través de sus páginas, liberar las tensiones y la rigidez de todos los músculos con un sistema avanzado de estiramientos. Dividido en dos partes, la primera trata del sistema de entrenamiento de todo el cuerpo; dedicándose la segunda a rutinas para la puesta en forma y los deportes. Combina los me-

jores métodos de estiramiento de yoga, del método Pilates, de las artes marciales y del entrenamiento deportivo en secuencias a fin de estimular los músculos con múltiples técnicas para conseguir la máxima flexibilidad; fortalecer los músculos para favorecer la estabilidad corporal en la realización de movimientos específicos; y equilibrar sinérgicamente los grupos musculares de ambos lados del cuerpo.



Por: Jay Blahnik
Colección: En Forma
Edita: Ediciones Tutor
 (Marqués de Urquijo 34.
 28008 Madrid.
 Tel: 91-5599832
 Fax: 91-5410235
 E-mail:
 info@edicionestutor.com
 www.edicionestutor.com
 Madrid, 2005
 216 páginas
 Precio 15 euros

Patología muscular en el deporte. Diagnóstico, tratamiento y recuperación funcional

Magnífica, útil y clara, esta publicación realizada bajo la dirección del Dr. Balias Mata. Prologa la obra Jesús Galilea, uno de los hombres que más ha trabajado en nuestro país por la Medicina del Deporte, perteneciente a aquel maravilloso grupo formado por el Dr. Castelló, Estruch y el reseñado Galilea, junto a Ramón Balias i Juli.

El texto, interesante en su contenido, constituye una importante obra de consulta incluso para el médico no especializado en Traumatología y sí en Medicina del Deporte.

Distribuida en 28 capítulos se estructura en cinco partes: Ciencias básicas del músculo esquelético; Diagnóstico de las lesiones musculares; Terapéutica de la lesión muscular; Entidades patológicas del músculo esquelético en el deporte; Lesiones específicas del músculo esquelético.

Participan en la obra un buen número de expertos en Medicina del Deporte, destacando Jordi Ardevol, Franceck Drobnic, Francisco Esparza, Delfín Galiano, Gil Rodas... y un grupo de fisioterapeutas destacando a Gonzalo Lorca, entre otros.



Por: Ramón Balias Mata
Edita: Masson S.A.
 Travesera de Gracia 17-21.
 08021 Barcelona
 Barcelona, 2005
 216 páginas

Novedades en medicina deportiva aplicadas al deporte-salud y al deporte-rendimiento

Este libro contribuye a la oferta formativa e investigadora que los profesionales sanitarios tienen a su disposición, recogiendo los conocimientos de expertos de reconocido prestigio dentro de las especialidades del mundo de la Medicina del Deporte. A lo largo de sus páginas se recogen las conferencias dictadas en el IV Curso de Medicina y Traumatología del Deporte, y III Jornadas Regionales de Salud y Ejercicio Físico, celebradas en Toledo.

En esta ocasión la dedicación preferente de los distintos temas es al deporte del fútbol,

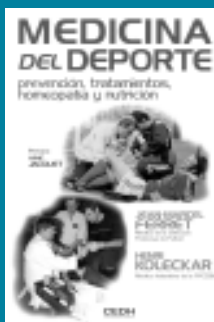
además de publicarse en el inicio de la obra una serie de capítulos sobre Ejercicio, Deporte y Salud, donde destacan los temas de los Dres. Ricardo Ortega y Nicolás Terrados. En el apartado dedicado al Fútbol se trata tanto la preparación física, como los reconocimientos médicos a niños, incidencia de la práctica del fútbol sobre la salud, reinicio de la actividad tras la lesión, diagnóstico ecográfico, ¿tendinitis o tendinosis?, prevención de lesiones, lesiones osteoarticulares, patología del niño deportista, problemas degenerativos de los veteranos, rehabilitación de la patología del fútbol y sus métodos...



Coordinadores:
 Fernando Jiménez
 Díaz, Arturo
 Caballero Carmona,
 José G. Villa Vicente
Colección: Salud Pública
Edita: Quaderna
 Editorial
 Tel: 968-343050
 E-mail:
 quaderna@telefonica.net
 Murcia, 2004
 280 páginas

LIBROS

Por: Jean-Marcel
Ferret, Herni Koleckar
Edita: Ediciones Boiron
Francia, 2004
478 páginas



Medicina del deporte. Prevención, tratamientos, homeopatía y nutrición

Ferret, médico de la Selección Francesa de Fútbol, y Koleckar, médico federativo, han editado esta publicación. Destacan la homeopatía y nutrición como temas especiales.

En la competición hoy en día nada se puede dejar al azar. En el nivel de profesionalización al que se ha llegado en las grandes disciplinas deportivas, y particularmente el fútbol -la más popular y mediática de todas- frecuentemente se juega el resultado por un detalle... que no es forzosamente uno. Queda lejos la imagen del médico deportivo pasando por el estadio de vez en cuando y no interviniendo nada más que cuando se le necesita para tratar una lesión.

En esta obra, con ilustraciones del Centro de Medicina Deportiva de Lyon y del Servicio de Ortopedia y Medicina del Deporte de dicha ciudad, se tratan diversos capítulos destacando los relativos a patologías cutáneas, vasculares, de otorrinolaringología. Se describe la Medicina del Deporte como preventiva, debiéndose poner todos los medios para evitar la lesión y cuando acontece ésta, por desgracia, en el tratamiento se ha de evitar cualquier secuela o recidiva. Citan como la Homeopatía se inscribe en este objetivo, con inclusión de medicina en el terreno, curativa y preventiva, aportado soluciones adaptadas a cada caso sin perjudicar. Respalda la medicina clásica cuándo esta última se revele indispensable. Hay un apartado importante sobre Traumatología, sin olvidar las lesiones oftálmicas, dentales...

Por: Henri Périé,
Francisque
Commandré, Denys
Barrault
Edita: Editions
Frison-Roche
18 rue Dauphine
75006 París. Francia.
E-mail:infos@editions-
frison-roche.com
París, 2006
587 páginas



Vers une médecine de l'homme en mouvement

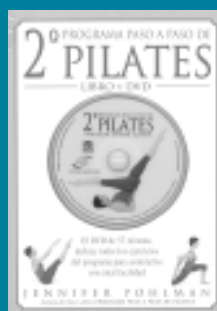
Nuestro buen amigo Francisque Commandré nos ha remitido su última publicación, con prefacio del Dr. Gabriel Blancher. "Hacia una medicina del hombre en movimiento" es un bello título, como se destaca en el prefacio, y una novedad en la concepción de la Medicina en materia de la actividad física y deportiva. Es el gran mérito de los autores.

El interés del libro es construir sobre muchas ideas complementarias lo que es la visión

global del ser humano, su desarrollo, sus relaciones en su entorno. Destacamos de entre sus capítulos el referente a: Del deporte como salud al deporte de alto rendimiento; Función psicomotora y autogestión de la salud y el bienestar; La actividad física adaptada en la prevención secundaria y terciaria: su papel como coadyuvante terapéutico; Actividades físicas, deportes, salud y economía.

Una interesante obra.

Por: Jennifer
Pohlman
Colección: Pilates
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo
34. 28008 Madrid
Tel: 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail:
info@edicionestutor.com
www.edicionestutor.com
Madrid, 2005
64 páginas
Precio 19,95 euros



2º Programa paso a paso de Pilates (libro y DVD)

Segundo volumen de la misma autora de la que ya comentamos su texto anterior.

Este 2º Programa paso a paso de Pilates, basado en las enseñanzas tradicionales del método Pilates, es un programa completo pensado para practicarlo en casa. La secuencia de ejercicios ha sido especialmente diseñada, tanto con pasos preparatorios como con niveles más avanzados de dificultad, para

atender a la mejora de la fuerza y a la capacidad del practicante. El índice del libro con fotografías a todo color con claras instrucciones graduales se estructura en: introducción; beneficios; calentamiento; fortalecimiento abdominal; movimiento y control espinal; estabilidad lateral; estabilidad escapular y fortalecimiento de la espalda; estabilidad pélvica y resistencia de caderas; integración corporal; y estiramientos.