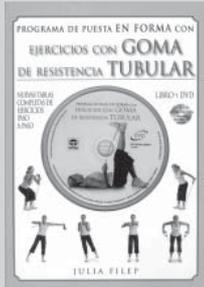


Por: Julia Filep
 Edita: Ediciones Tutor
 Marqués de
 Urquijo 34.
 28008 Madrid
 Tl. 91-5599832
 Fax: 91-5410235
 E-mail. info@
 edicionestutor.com
 Web: www.
 edicionestutor.com
 Madrid, 2010
 64 Páginas + DVD
 P.V.P: 19,95 euros



Ejercicios con goma de resistencia tubular (con DVD)

Estas gomas, empleadas comúnmente por deportistas profesionales y entrenadores, proporcionan distintos niveles de resistencia para ayudar a generar fuerza y tono muscular, favorecer la pérdida de peso y desarrollar la forma física. Este programa global, a través de sus 64 páginas a todo color y el DVD, de entrenamiento de resistencia incluye: Calentamiento para todo el cuerpo;

tabla de ejercicios cardiovasculares; ejercicios para desarrollar fuerza y estabilidad en el segmento somático central; vuelta a la calma a base de estiramientos. Expone el libro una tabla completa de ejercicios con este tipo de gomas e incluye consejos básicos sobre nutrición y motivación. Cada ejercicio está ilustrado con fotografías paso a paso e instrucciones claras y fáciles de seguir

Por: Dave Bellomo
 Edita: Ediciones Tutor
 Marqués de
 Urquijo 34
 28008 Madrid
 Tl. 91-5599832
 Fax: 91-5410235
 E-mail. info@
 edicionestutor.com
 Web: www.
 edicionestutor.com
 Madrid, 2010
 224 Páginas
 P.V.P: 16 euros

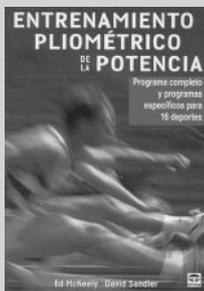


Kettlebell. Entrenamiento para deportistas

Conocidas desde hace más de un siglo, las kettlebells fueron utilizadas por los forzudos en los espectáculos circenses a finales del siglo XIX. Actualmente, deportistas de elite las emplean dentro de sus programas de entrenamiento al descubrir que nada es comparable al impacto que ejercen las kettlebells sobre todo el cuerpo. Al trabajar todo el cuerpo en diferentes ángulos, este

programa de entrenamiento proporciona rápidos incrementos de su fuerza, velocidad y resistencia: requisitos necesarios para competir en cualquier deporte. Presenta más de cincuenta ejercicios ilustrados para un aprendizaje rápido sobre cómo entrenar con las pesas, ayudando a desarrollar gradualmente las bases de entrenamiento. Incluye programas específicos para deportes y objetivos.

Por: Ed McNeely
 y David Sandler
 Edita: Ediciones Tutor
 Marqués
 de Urquijo 34
 28008 Madrid
 Tl. 91-5599832
 Fax: 91-5410235
 E-mail. info@
 edicionestutor.com
 Web: www.
 edicionestutor.com
 Madrid, 2011
 160 Páginas
 P.V.P: 19,95 euros



Entrenamiento pliométrico de la potencia

La potencia es la combinación de la velocidad y la fuerza: crucial para el éxito en muchos deportes. Impone la fuerza con la que se golpea, empuja o se bloquea y determina la rapidez de respuesta y reacción ante un oponente en competición deportiva. Esta obra ofrece un programa completo para mejorar la capacidad de salto y la potencia deportiva. Permite comprobar el nivel físico individual y, a partir de ahí, pasar progresivamente

a través de tres niveles de entrenamiento, hasta conseguir la preparación necesaria para entrenar en un deporte específico. El texto incluye, con una magnífica iconografía, ejercicios pliométricos para la parte superior e inferior del cuerpo, así como ejercicios para el tronco y globales para todo el cuerpo, además de programas de entrenamiento específicos para 16 deportes diferentes (fútbol, badminton, béisbol, baloncesto, squash, voleibol, tenis, velocidad, etc).

Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano

El presente número, el 55, de la Colección ICD expone el resultado de un trabajo de investigación que analiza la actividad física desarrollada por escolares de 10 y 14 años, en el ámbito urbano, mediante el uso de técnicas de evaluación objetiva (acelerometría y registro de la frecuencia cardiaca). Se muestra un análisis cuantitativo del problema –hasta ahora inexistente– e investiga la etiología del sedentarismo infantil y juvenil para

identificar las actividades donde se sitúa el déficit de ejercicio. De este modo los autores formulan propuestas concretas que pueden incidir sobre esos déficits identificados. Se pretende que los datos sirvan como base a futuros investigadores en el campo de la actividad física y como apoyo a las medidas a poner en marcha para la solución del sedentarismo en la edad escolar. Este documento está disponible y descargable en la web del CSD.

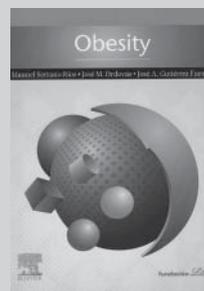


Por: Luis Alberto Hernández, José Antonio Ferrando, Julia Quílez, Maite Aragonés y José Luis Terreros
Colección: ICD, Investigación en Ciencias del Deporte
Edita: Consejo Superior de Deportes (Subdirección Gral. de Deporte y Salud. Serv. Documentación y Publicaciones. Martín Fierro s-nº 28040 Madrid. Web: www.csd.gob.es/documentacion Madrid, 2010 171 Páginas R.V.P: 10 euros

Obesity

La obesidad, por su gran prevalencia y trascendencia sanitaria y social, interesa tanto a investigadores y especialistas –sobre todo internistas, endocrinólogos y cardiólogos–, como a aquellos médicos e investigadores que deseen profundizar en la materia. Esta obra, escrita íntegramente en inglés, ha sido realizada con un enfoque multidisciplinar y producto del trabajo realizado por un equipo de colaboradores internacionales de gran prestigio en las distintas áreas. Diseñada con la intención de aportar rigor científico y equilibrio al problema de la obesidad revisa

todos los aspectos con ella relacionados. Abarca desde los aspectos generales como la obesidad en niños y su impacto en la sanidad pública, factores sociales, demográficos y económicos, su relación con la diabetes o la importancia de la genética, hasta la fisiopatología, prevención y las distintas opciones de tratamiento farmacológico, psicológico, e importancia de la actividad física. Incluye un Prefacio de los coordinadores; una sección sobre Aspectos generales; una segunda sobre Fisiopatología de la obesidad; y una tercera sobre Prevención y tratamiento. Además, se ofrece un amplio glosario terminológico y un índice analítico.

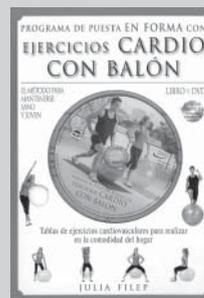


Por: Manuel Serrano-Ríos, José M. Ordoñez y José A. Gutiérrez-Fuentes
Edita: Elsevier España, S.L. (Información: Fundación Lilly.- María de Molina 3, 1º. 28006 Madrid Tl: 91-7815070 Fax: 91-7815079 E-mail: fundacionlilly@lilly.com Web: www.fundacionlilly.com Barcelona, 2010 386 Páginas

Ejercicios cardio con balón (con DVD)

Este libro de 64 páginas a todo color guía al lector través de un programa de puesta en forma con ejercicios cardio con balón incluyendo instrucciones fáciles de seguir, acompañadas por fotografías que muestran paso a paso cada ejercicio (apoyado además por el DVD). Es un plan de entrenamiento que ayuda a mantenerse en forma. La sesión de entrenamiento cardiovascular trabaja los cuatro aspectos principales de

la puesta en forma: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad. El programa comienza con un calentamiento, seguido por las secciones de equilibrios y estiramientos, un trabajo cardiovascular de alta intensidad, acondicionamiento muscular y, finalmente, la vuelta a la calma. Está indicado para todos los niveles de forma física e incluye consejos sobre cómo aumentar o disminuir la intensidad.



Por: Julia Filep
Edita: Ediciones Tutor Marqués de Urquijo 34 28008 Madrid Tl. 91-5599832 Fax: 91-5410235 E-mail. info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com Madrid, 2011 64 Páginas + DVD R.V.P: 19,95 euros