

MUSCULACIÓN DEL TREN INFERIOR

Por: Tim Bishop

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A. Marqués de Urquijo 34, 2º izda. 28008 Madrid. Tl: 91-5599832. Fax: 91-5410235.

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

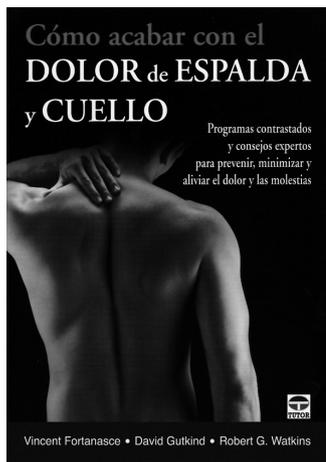
Madrid, 2013. 192 Páginas. P.V.P: 19,95 euros

El autor es uno de los mejores expertos a nivel mundial de la fuerza y el acondicionamiento físico. Proporciona en este texto los ejercicios y programas más efectivos para incrementar la fuerza, el volumen, la potencia y la definición de los miembros inferiores, llevando el entrenamiento de sus miembros inferiores al nivel más elevado con Musculación del tren inferior.

Centrándose en todos los grupos musculares del tren inferior, especialmente en los más descuidados por los sistemas de entrenamiento más populares, esta obra ofrece 91 ejercicios para levantadores de cualquier nivel y deportistas, en los que se incluyen instrucciones detalladas para perfeccionar la técnica y variantes avanzadas para ayudar a superar las mesetas de

estancamiento en su entrenamiento.

A través de 19 programas exclusivos y planes de entrenamientos de aplicación inmediata con ilustraciones anatómicas detalladas, explicaciones de los ejercicios y sus variaciones, y los últimos y más avanzados métodos de entrenamiento proporciona una guía completa y exhaustiva; necesaria para conseguir los resultados deseados.



CÓMO ACABAR CON EL DOLOR DE ESPALDA Y CUELLO

Por: Vincent Fortanasce, David Gutkind, Robert G. Watkins

Edita: Ediciones Tutor S.A. Marqués de Urquijo 34, 2º izda.- 28008 Madrid.- Tl: 91-5599832.

Fax: 91 5410235. E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid, 2013. 256 Páginas. P.V.P: 19,95 euros

En este libro, tres eminentes especialistas en la salud de la espalda proporcionan, junto con las últimas investigaciones e información profesional, programas de eficacia probada para prevenir y aliviar el dolor y las molestias.

A través de sus páginas se trata de identificar la fuente de las molestias

y determinar el mejor plan de acción para eliminarlas. Se muestra cómo unos simples cambios en el estilo de vida, mejoras posturales y ejercicios de estiramientos pueden prevenir la recurrencia del dolor. Aún más importante, busca eliminar el miedo y la incertidumbre sobre las molestias

y guiar al lector hacia el control de su propia recuperación.

Tanto si se padece un primer episodio de dolor importante, como si es un problema persistente, esta obra muestra información, respuestas y programas con los que mejorar la calidad de vida, libre de dolor.



ENTRENAMIENTO INTELIGENTE PARA MARATÓN

Por: Jeff Horowitz

Edita: Ediciones Tutor S.A. Marqués de Urquijo 34, 2º izda. 28008 Madrid. Tl: 91-5599832.

Fax: 91-5410235. E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid, 2013. 224 Páginas. P.V.P: 18 euros

Los planes de entrenamiento para maratón de la vieja escuela exigen a los corredores hacerse entre 110 y 160 km a la semana. Ventaja: muchos kilómetros. Inconveniente: se llega agotado al día de la prueba. Con el texto que se presenta se puede entrenar para alcanzar, invirtiendo menos tiempo, el mejor rendimiento en un maratón o medio

maratón haciendo menos kilómetros. Y evitando la monotonía y las lesiones que ocurren por correr en exceso.

Se plantea un enfoque saludable y asequible del entrenamiento, haciendo hincapié en la calidad por encima de la cantidad. Eliminando kilómetros semanales inútiles, añade un programa dinámico de fuerza y entrenamiento

crucado para desarrollar la forma física general. Se busca preparar el maratón sin que robe mucho tiempo y sin sobreentrenamientos mientras aumenta la fuerza, la potencia y la resistencia a las lesiones, con más de 75 ejercicios detallados y seis programas de entrenamiento fáciles de seguir para maratones y medios maratones.