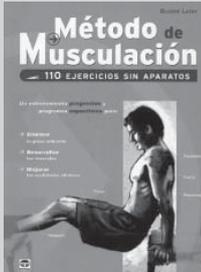


LIBROS

Por: Olivier Lafay
Colección: En Forma
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo
34. 28008 Madrid
Tel. 915599832
Fax: 915410235
E-mail. info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2009
224 páginas
PVP: 25 euros



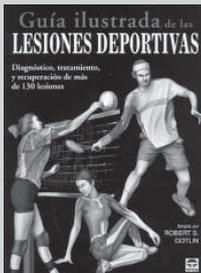
Método de musculación

Este original e innovador libro, con una excelente iconografía, aúna un concepto de musculación eficaz con ilustraciones de gran calidad. Se dirige a cualquier persona que desee muscularse sin utilizar aparatos.

Olivier Lafay propone un método que permite obtener resultados rápidos y duraderos con un entrenamiento progresivo y programas específicos. De este modo, cada practicante, cualquiera que sea su nivel, podrá alcanzar los resultados deseados: eliminar la grasa sobrante, desarrollar la musculatura, mejorar las cualidades atléticas.

Los 110 ejercicios propuestos permiten muscularse en cualquier lugar y en cualquier momento. No precisan de ningún material de musculación (pesas, bancos, máquinas...). También pueden realizarlos aquellos que ya utilizan pesas, con el fin de completar y diversificar su entrenamiento. Sin olvidar la flexibilidad y la resistencia. El libro dedica a estos dos elementos programas específicos, de los que cada cual podrá extraer aquello que mejor se adapte a sus necesidades y a sus deseos.

Por: Robert S. Gotlin
(Director)
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo
34. 28008 Madrid
Tel. 915599832
Fax: 915410235
E-mail. info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2009
304 páginas
PVP: 35 euros



Guía ilustrada de las lesiones deportivas

La participación en deportes de ocio y actividades físicas está actualmente en su cima. Mientras que los beneficios de tal participación son evidentes observando el aumento de nuestra longevidad y bienestar, mantenerse físicamente en forma y deportivamente activos tiene también sus consecuencias. Afortunadamente, la mayor parte de las consecuencias negativas –las lesiones– son reveses menores y no tragedias que den al traste toda una temporada. Teniendo esto presente, la *Guía ilustrada de las lesiones deportivas* detalla las lesiones más comunes, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, que experimentan los deportistas, tanto los aficionados de fin de semana como los profesionales.

Existen muchos enfoques para el tratamiento de las lesiones deportivas, y este libro no incluye todos los métodos o filosofías. En lugar de abrumar con opciones confusas, la meta buscada por los autores, médicos y profesionales de la Medicina Deportiva, ha sido crear una guía sencilla, aunque amplia, de fácil comprensión. Las entradas de las lesiones, de fácil localización, incluyen una descripción de las causas habituales, indicaciones para identificación de la lesión, explicación de los síntomas, ilustraciones anatómicas, opciones de tratamiento y un plan para volver a la actividad deportiva de un modo rápido y seguro.

Estiramientos facilitados (3ª edición). Con DVD

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. Esta tercera edición presenta, entre otras características destacadas: Más de 80 ejercicios de estiramiento, que incluyen 13 ejercicios con asistencia de un compañero y 19 de autoestiramiento, nuevos o modificados; la descripción de los ejercicios de fortalecimiento de acuerdo con los patrones diagonales-espirales de la facilitación neuromuscular propioceptiva;

un total de 16 cuadros, 35 esquemas y 350 fotografías que ilustran los ejercicios; rutinas de estiramiento para distintas actividades, como carrera a pie, deportes de raqueta y de lanzamiento, ciclismo, golf, natación y estiramiento “para todos los días”. Además de 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.

Una obra clara y práctica para instructores deportivos, entrenadores, médicos del deporte, deportistas de alta competición y toda persona que desee optimizar su rendimiento físico.

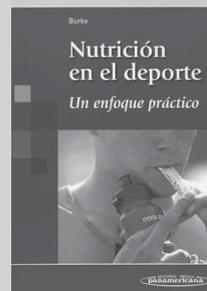
Por: Robert E. McAtee
y Jeff Charland
Edita: Editorial
Médica
Panamericana
Alberto Alcocer 24, 6º
28036 Madrid
Tel: 911317800
Fax: 911317805
E-mail: info@medicapamericana.es
Web: www.medicapanamericana.com
Madrid, 2009
212 páginas
PVP: 35 euros



Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico

A medida que los conocimientos y la práctica de la nutrición en el deporte se hacen cada vez más sofisticados, aumenta la comprensión sobre las diferentes necesidades nutricionales de los deportistas. Se exige ahora información especializada respecto de la nutrición para varios deportes o ejercicios; ya no resulta suficiente considerar al deportista en general o aspectos universales como la comida previa a una competición o el aporte alimentario para la recuperación. Actualmente se sabe que los jugadores de baloncesto, los nadadores, los fondistas, los gimnastas y los fisioculturistas tienen diferentes requerimientos nutricionales que surgen de la diversidad en las necesidades diarias para el entrenamiento, así como de las estrategias específicas para optimizar el rendimiento en una única sesión de ejercicio físico, como es una competición.

Esta obra es la primera en brindar recomendaciones detalladas específicas para cada deporte con consejos aplicables al contexto real de la práctica. Sus aspectos destacados son: La revisión pormenorizada de las características fisiológicas, nutricionales y culturales de los deportes más populares y el resumen de las investigaciones sobre la nutrición específica en cada uno de ellos; el enfoque práctico y el resumen de las estrategias e información útiles para alcanzar las metas nutricionales en los distintos deportes; el análisis de la influencia de la cultura y el ambiente de cada deporte en las creencias, los mitos nutricionales y las actitudes frente a los alimentos; las referencias a las nuevas investigaciones sobre alimentos, dietas y suplementos y a los métodos de práctica más modernos utilizados por los mejores deportistas y equipos del mundo.

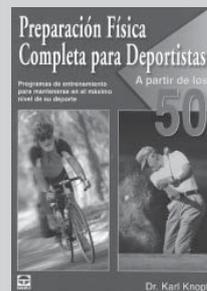


Por: Louise Burke
Edita: Editorial Médica Panamericana
Alberto Alcocer 24, 6°.
28036 Madrid
Tel: 911317800
Fax: 911317805
E-mail: info@medicapnamericana.es
Web: www.medicapanamericana.com
Madrid, 2010
536 páginas
PVP: 68 euros

Preparación física para deportistas a partir de los 50

Esta interesante obra, apoyada en una excelente iconografía, incluye programas orientados a la preparación y mejoramiento físicos para todos los deportes de la forma más rápida y efectiva. Proporciona ejercicios con el fin de conservar la flexibilidad necesaria para mantenerse competitivo. Siguiendo la disciplina que propone esta obra los resultados se comprueban donde

más importa: sobre el terreno de juego, sea cual sea el deporte practicado. Destacar la combinación de entrenamiento aeróbico, de la fuerza, pliométrico y funcional que se presenta, conteniendo ejercicios para personas de nivel principiante, intermedio y avanzado, con más de una docena de entrenamientos específicos en deportes como golf, tenis, fútbol, baloncesto, ciclismo, natación, carrera, esquí, hockey, remo, etc.



Por: Karl Knopf
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo 34.
28008 Madrid
Tel: 915599832
Fax: 915410235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2010
144 páginas
PVP: 15 euros

Diario de entrenamiento del corredor

De este mismo autor ya hemos reseñado anteriormente otras dos obras: "Guía para correr los 5000 y los 10000 m", y "Media maratón. Tu puedes hacerlo". Recibimos ahora esta tercera publicación que ayudará a los interesados a diseñar un programa en el que registrar sus esfuerzos diarios pues presenta la posibilidad de efectuar

anotaciones diarias –durante un año–; con programa de entrenamiento (para 5 km, 10 km, medio maratón y maratón); gráfica de pulso basal; registro de lesiones; diario de competiciones...

Una obra para recoger durante un año todos los datos del entrenamiento, registrar el estado físico y las carreras, evitar lesiones y conseguir los objetivos propuestos.



Por: Jeff Galloway
Colección: En Forma
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo 34.
28008 Madrid
Tel: 915599832
Fax: 915410235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2010
156 páginas
PVP: 9,95 euros