

EL SECRETO ES QUE TÚ CREAS QUE EXISTE UN SECRETO

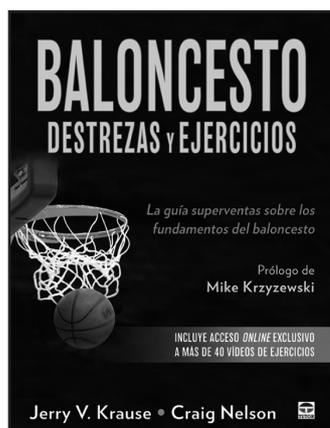
Por: Raquel Landín Cobos
 Edita: Ediciones Tutor. Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf.: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2019. 286 páginas. P.V.P.: 21 euros

Raquel Landín, atleta, entrenadora, viajera y escritora, narra desde su conocimiento y experiencia de toda una vida dedicada al atletismo y al mundo de la actividad física, la esencia descubierta en sus cinco intensas estancias en Iten: pequeño y remoto pueblo de Kenia situado en el valle del Rift, donde su arco de bienvenida reza: "Welcome

to Iten. Home of Champions" (Bienvenidos a Iten. Cuna de campeones).

Páginas repletas de un profundo trabajo de investigación sobre aquello que sucede en las tierras altas de Kenia. El lector puede descubrir la fórmula #TheKenyanEndurance su compuesto marca la diferencia. Apoyada de historia, datos, curiosidades,

interesantes testimonios de algunos de los mejores entrenadores de fondo del mundo y atletas. Que a la vez se ve contrastada con #Somethingischanging que refleja todo lo nuevo que está sucediendo en aquellas tierras que, puede o no, cambiar el futuro de sus corredores y de su innegable dominio.



BALONCESTO, DESTREZAS Y EJERCICIO

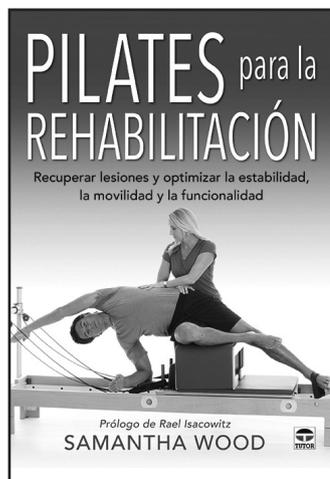
Por: Jerry V. Krause y Craig Nelson
 Edita: Ediciones Tutor. Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf.: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2019. 352 páginas. P.V.P.: 35 euros

LeBron James y Stephen Curry hacen que el baloncesto parezca fácil. Pero antes de que estos jugadores ascendieran a la élite, debían dominar los fundamentos en todas las fases del juego. Como obra puntera de este deporte, este libro ha sido fundamental en la formación de jugadores y entrenadores de todo el mundo. Ahora, en esta

nueva edición ofrece el plan perfecto para sentar las bases que todos los jugadores completos y todos los equipos campeones necesitan.

El lector encontrará 103 ejercicios formativos sobre todos los aspectos, desde la postura y el trabajo de pies hasta las jugadas anotadoras y las transiciones. Mejorado con el acceso

online exclusivo a 42 vídeos que muestran las destrezas en acción, tendrá una guía óptima para dominar: la posición de los jugadores, los movimientos sin el balón, el manejo del balón y la visión de juego, los tiros, los movimientos en el perímetro, los movimientos en el poste y los rebotes.



PILATES PARA LA REHABILITACIÓN

Por: Jerry V. Krause y Craig Nelson
 Edita: Ediciones Tutor. Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf.: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2019. 352 páginas. P.V.P.: 35 euros

Clientes y deportistas demandan y se merecen soluciones personalizadas y adaptables cuando sus movimientos y rendimiento se ven afectados por una lesión o dolor crónico. El pilates, conocido por su enfoque de acondicionamiento físico, es la manera perfecta de ayudarlos a recuperarse, a rehabilitarse y a alcanzar sus objetivos. Con este libro, el lector, aprende a aplicar métodos demostrados del

pilates para tratar disfunciones y ayudar a lograr un rendimiento óptimo. Respaldada por estudios y protocolos probados, la autora proporciona asesoramiento experto y ejercicios detallados para rehabilitar y curar lesiones, mejorar la fuerza funcional, fomentar movimientos eficientes y gestionar el dolor.

Junto con las instrucciones detalladas de los movimientos con las

máquinas de pilates y los ejercicios de suelo, se aprenden las indicaciones y contraindicaciones de cada ejercicio, y los principales músculos implicados, para saber determinar cuándo el ejercicio es apropiado para un usuario en concreto. Las variantes y progresiones permiten adaptar los ejercicios en función de la fase de rehabilitación o la gravedad de la lesión o problema a tratar.