

## MANUAL PRÁCTICO PARA UNA CADERA SANA

Por: Karl Knopf

Colección: En Forma

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

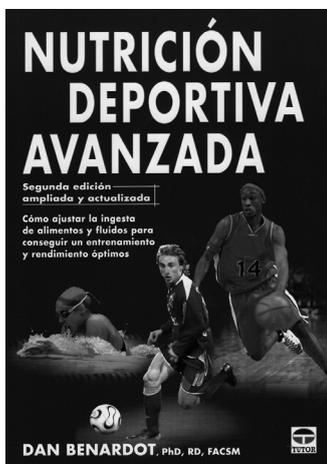
E-mail: [info@edicionestutor.com](mailto:info@edicionestutor.com) Web: [www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)

Madrid, 2013. 136 Páginas. P.V.P: 15 euros

Cada año, millones de personas sufren patologías debilitantes de cadera. Este sencillo e instructivo manual reseña las causas de las patologías más comunes de la cadera, incluyendo los pinzamientos, las fascitis de la banda iliotibial, la osteoartritis y el dolor ciático.

Esta obra permite identificar las posibles patologías de la articulación de la cadera a través del aprendizaje, para saber escuchar al cuerpo y prestar atención a lo que le dice. Ofrece 77 ejercicios detallados y de fácil ejecución para desarrollar la fuerza; mejorar la flexibilidad; acelerar la recuperación; evitar futuras lesiones. Ofrece también

programas especialmente diseñados para evitar la aparición de problemas de la cadera (como distensiones inguinales y artritis) y preparar mecánicamente al cuerpo para todas las exigencias motoras que implican las tareas cotidianas y los deportes de mayor impacto en la articulación de la cadera (como el ciclismo, el fútbol, la carrera y el esquí).



## NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA (2ª Ed)

Por: Dan Benardot

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

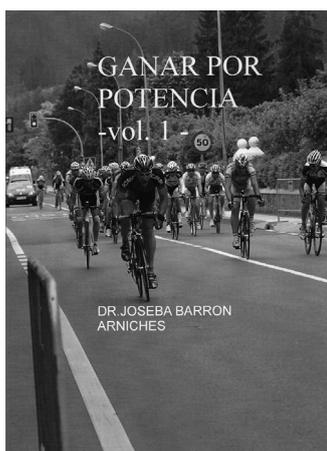
E-mail: [info@edicionestutor.com](mailto:info@edicionestutor.com) Web: [www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)

Madrid, 2013. 464 Páginas. P.V.P: 29,95 euros

Esta obra, ampliada y puesta al día en esta nueva edición, ofrece directrices importantes para el deportista. Incluye los últimos conceptos nutricionales para los atletas de cualquier disciplina deportiva. El autor desglosa la química del mejor rendimiento en principios ganadores que aseguran que los sistemas energéticos clave del deportista estén siempre abastecidos adecuadamente: pautas sobre el ritmo de ingesta de

comida, energía y nutrientes para mantener el equilibrio energético crucial durante todo el día; proporción y cantidad idóneas de nutrientes, vitaminas y minerales para cualquier deporte; normas óptimas de identificación y mantenimiento de la composición corporal para desarrollar potencia, fuerza y rendimiento deportivo máximos; las últimas investigaciones sobre ayudas ergogénicas, tales como la quercetina

y la cafeína; estrategias para evitar el estrés gastrointestinal durante la actividad y reducir la inflamación inducida por el ejercicio; los efectos de los viajes, la altitud y la edad en las necesidades nutricionales y el rendimiento; estrategias en el consumo equilibrado de fluidos y electrolitos para evitar la deshidratación y la hiperhidratación; pautas específicas de cada deporte para incrementar la potencia, la fuerza y la resistencia.



## GANAR POTENCIA (Vol. 1)

Por: Joseba Barrón Arniches

Edita: Ediciones Bubok (Web: [www.bubok.es/libros/221028/GANAR-POR-POTENCIA](http://www.bubok.es/libros/221028/GANAR-POR-POTENCIA) (Volumen 1)

Bilbao, 2013. 102 Páginas. P.V.P: 40 euros (papel); 30 euros (pdf)

Método de entrenamiento para el ciclismo por medio del Potenciómetro. La obra completa se compone de 3 volúmenes. En esta primera parte se aborda la preparación de los tres primeros meses del ciclista y el modo de

usar los vatios. Es válido para cualquier nivel de ciclista, cicloturista o triatleta. Se han ido desarrollando muchas de estas formas de entrenamiento a través de las competiciones realizadas por el propio autor. Tras más 7 años

de poner en práctica su método PCP (Potencia - Cadencia - Pulso) lo pone al servicio de todo el que esté interesado en mejorar su rendimiento mejorando su salud.