

LESIONES MUSCULARES EN EL DEPORTE

Por: Ramón Balius Matas y Carles Pedret Carballido (Coord)

Edita: Editorial Médica Panamericana. Quintanapalla 8, 4ª pl. 28050 Madrid.

Tel. 911 317 800 - Fax: 914 570 419

E-mail: info@medicapanamericana.es Web: www.medicapanamericana.com

Madrid 2013. 314 páginas. P.V.P.: 37,05 euros

Esta obra, es una herramienta práctica para todos aquellos que deseen abordar la lesión muscular en el ámbito del deporte. Los coordinadores, médicos especialistas en medicina deportiva, han contado con especialistas de otras áreas necesarias en el abordaje multidisciplinar de las lesiones musculares: la anatomía; la radiología y la fisioterapia; y por último, la medicina del deporte.

Entre las características más importantes de este libro se pueden

destacar que se divide en secciones que tratan en primer lugar los principios básicos de la lesión muscular, como la anatomía, biomecánica y respiración muscular; las entidades fisiopatológicas en la lesión muscular desde diferentes puntos de vista, como la hernia muscular y la miositis osificante; y una última sección dedicada a las lesiones específicas por músculos, como el tríceps sural, recto femoral, isquiosurales y aductores.

Presenta herramientas didácticas que facilita la comprensión de la materia, como una síntesis conceptual y textos destacados, así como abundante iconografía. Y dispone de un sitio web complementario con multitud de vídeos y material gráfico vinculados a los capítulos dedicados a la valoración y el diagnóstico mediante estudios ecográficos, y con ejercicios de recuperación funcional de las diferentes lesiones descritas a lo largo de la obra.



CROSSFIT. PROGRAMA DE INICIACIÓN

Por: Marco Petrik

Edita: Ediciones Tutor S.A. Marqués de Urquijo 34, 2ª Izda. 2808 Madrid.

Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 2355

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

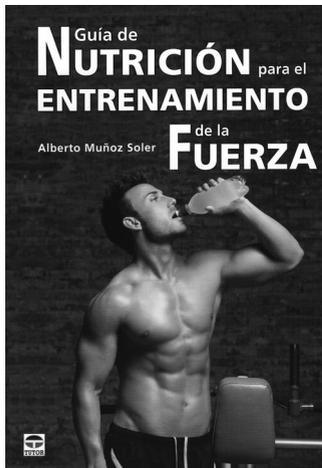
Madrid 2014. 128 páginas. P.V.P.: 19,95 euros

CrossFit®, en palabras de su fundador, Greg Glassman, es "movimiento funcional constantemente variado y ejecutado a alta intensidad". Los *Workouts* (WODS, entrenamientos del día) ofrecen a cualquier deportista un reto.

Puede practicarse con independencia de ser un deportista activo o

no haber practicado antes ningún deporte, estando motivado, abierto a aprender nuevos ejercicios en las sesiones y buscar los límites personales de resistencia y superarlos. Se aprecia cómo se fortalece y se mejora la forma, a la vez que hay una evolución siempre positiva del estado físico general.

La obra, profusamente ilustrada, recoge en sus páginas todo lo referente al: equipamiento básico y ropa; calentamiento, movimiento y movilidad; los ejercicios CrossFit® con consejos profesionales para la realización correcta de las técnicas de cada ejercicio; *Workouts of the Day*: planes de entrenamiento de 8 semanas con 26 WODS para fitness, fuerza y resistencia.



GUIA DE NUTRICIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Por: Alberto Muñoz Soler

Edita: Ediciones Tutor S.A. Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 2808 Madrid.

Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

Madrid 2014. 128 páginas. P.V.P.: 9,95 euros

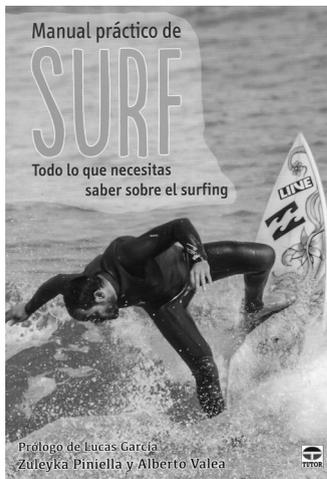
El entrenamiento de la fuerza es fundamental para la preparación psicofísica de cualquier deportista, con independencia de la disciplina deportiva que éste practique y de su pertenencia al ámbito de la alta competición o al del deporte de ocio.

Todos los que forman parte del entorno deportivo saben que, además de las sesiones de trabajo, es vital prestar atención a la nutrición del que entrena,

y en el caso de la fuerza a las particularidades dietéticas que impone esta modalidad de trabajo muscular. Con ello se conseguirá el mejor rendimiento posible del sobreesfuerzo del músculo sometido a cargas elevadas y se evitará la aparición de una posible lesión.

Esta Guía de nutrición para el entrenamiento de la fuerza expone las bases fundamentales de alimentación que deben conocer estos deportis-

tas, así como las pautas dietéticas especiales que pueden modificar su estatus nutricional. Cubre a largo de los ocho capítulos en que se estructura, entre otras, cuestiones tales como: Los nutrientes que aportan energía y los que no la aportan; el equilibrio hidroelectrolítico: el agua y los iones; la producción de energía y el entrenamiento de la fuerza; las ayudas ergogénicas.



MANUAL PRÁCTICO DE SURF

Por: Zuleyka Piniella y Alberto Valea

Edita: Ediciones Tutor S.A. Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 2808 Madrid.

Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

Madrid 2014. 128 páginas. P.V.P.: 18 euros

Cada día hay más gente que se acerca al surf. Estos lo hacen atraídos tanto por el deporte en sí como por el estilo de vida en torno a su práctica: r opa, música, vida al aire libre, viajes, etc.

La obra que presentamos, Manual práctico de Surf, es un texto único por su enfoque didáctico basado en los más de 25 años de

experiencia de sus autores y porque recoge, como ningún otro texto lo había hecho hasta ahora, todo lo que se necesita saber acerca del surf y de su *lifestyle*: Breve historia del deporte; Equipamiento necesario y su mantenimiento; Consejos para iniciarse con seguridad; Las predicciones del mar e interpretar la playa; Principales

maniobras en el agua; Entrenamientos fuera del agua; Alimentación, medioambiente, etc.

Con más de 160 fotografías y un soporte visual atractivo, incluye también un capítulo dedicado a aspectos prácticos para la planificación de viajes a los destinos más buscados de surf.