

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA CORREDORES

Por: Jeff Horowitz

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 2808 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-54102355

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

Madrid, 2014. 208 páginas. P.V.P.: 19,95 euros

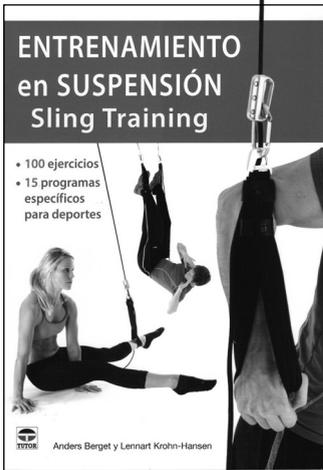
El entrenamiento de la fuerza es la clave para correr mejor y prevenir las lesiones. Pero hay que saber qué ejercicios son los que mejor funcionan para los corredores y conseguir motivarse para entrenar más allá de las salidas a correr.

En esta obra, el autor, simplifica el entrenamiento de la fuerza en tan solo dos sesiones semanales, de 20 minutos, sin gimnasio ni equipamiento costoso.

Diseñado específicamente para corredores, se centra en los ejercicios que realmente funcionan. En sus páginas aparece: Una guía de cómo el entrenamiento de la fuerza lleva a mejorar la técnica de carrera y la forma física; 40 ejercicios específicos, con fotografías que los ilustran paso a paso e instrucciones claras; programas de entrenamiento progresivos y opciones

de ejercicios avanzados para incrementar la fuerza y mejorar el estado físico; y consejos para diseñar programas de trabajo a largo plazo para conservar el estado de forma durante mucho tiempo.

Este programa, altamente efectivo y fácil de seguir, busca conseguir un corredor más fuerte y más rápido dedicándole menos de 1 hora a la semana.



ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN. SLING TRAINING

Por: Anders Berget y Lennart Krohn-Hansen

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 2808 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-54102355

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

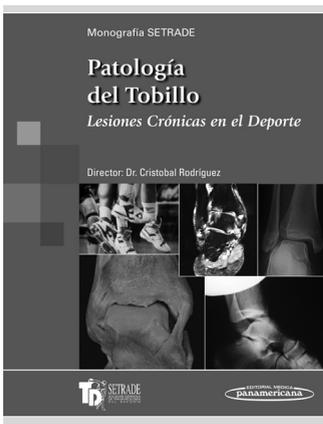
Madrid, 2014. 208 páginas. P.V.P.: 25 euros

Entrenamiento en suspensión. *Sling Training* busca ser la guía definitiva para este tipo de entrenamiento con el propio peso corporal (autocarga) y para la preparación física funcional en su mejor expresión: agilidad, fuerza y equilibrio. Todos los ejercicios activan los músculos de la zona media (*core*).

Magníficamente ilustrado en color el texto Incluye 100 ejercicios de todos los niveles, desde fáciles hasta extremos.

Cada capítulo, centrado en una región anatómica, permite desde ejercitar músculos aislados hasta realizar movimientos integrales, con todo el cuerpo.

La obra incluye 15 programas específicos para varios deportes, elaborados por deportistas de élite, entrenadores y fisioterapeutas. Tanto si se practica el golf como el fútbol o el *snowboard*, se podrá mejorar el rendimiento añadiendo en las rutinas entrenamiento en suspensión.



PATOLOGÍA DEL TOBILLO; LESIONES CRÓNICAS EN EL DEPORTE

Por: Cristóbal Rodríguez Hernández, Juan Ayala Andrade y otros.

Edita: Editorial Panamericana

Quintanapalla 8, 4ºB. 28050 Madrid. Telf: 91 1317800

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

Madrid, 2014. 118 Páginas. P.V.P.: Pendiente

La medicina y la traumatología del deporte juegan un papel vital para minimizar el riesgo de lesión, y cuando se produce, lograr un diagnóstico certero y un tratamiento adecuado para reintegrar al deportista lo antes posible y evitar la reaparición de nuevas patologías.

Las lesiones crónicas más frecuentes se producen en la articulación del tobillo, especialmente las que afectan

al ligamento lateral. Esta obra pretende aportar los últimos avances en esta patología tan común entre los deportistas. Destacan los siguientes aspectos clínicos: La estabilidad crónica desarrollada en los esguinces; Las lesiones de las sindesmosis tibioperonea que con relativa frecuencia pasan desapercibidas; Los pinzamientos anteriores y posteriores que limitan el rango de movilidad del tobillo; La patología tendinosa de los

tendones que circundan la articulación; Las lesiones subastragalinas, poco frecuentes y de difícil diagnóstico; Las fracturas de estrés o por sobrecarga.

Patología del tobillo; Lesiones crónicas en el deporte es un manual de referencia dirigido a todos los profesionales relacionados con el mundo de la patología deportiva, sobre todo, traumatólogos y médicos deportivos.