

GUÍA PARA EL CORREDOR DE MONTAÑA. TRAIL RUNNING

Por: Jeff Galloway

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-5410235

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

Madrid 2015, 192 páginas, P.V.P: 18 euros

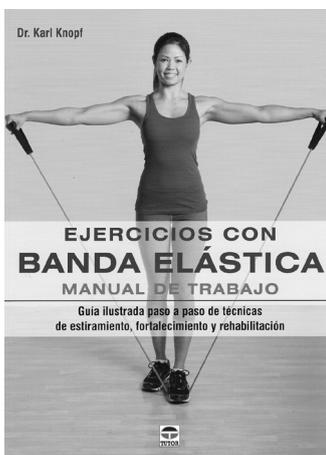
Para experimentar la verdadera belleza y libertad de correr en un entorno natural, y si las carreras por la ciudad empiezan a hacerse monótonas, el *trail running* es la manera de mejorar la experiencia de carrera.

El atractivo de iniciarse en esta modalidad está en encontrar el propio camino por senderos de montaña y establecer los objetivos personales, porque ninguna carrera de *trail* puede compararse a otra.

El autor, gurú del *running*, brinda en esta obra su particular enfoque sobre cómo empezar, garantizando un estilo de carrera libre de lesiones. Con su método Correr-Caminar-Correr (*Run-Walk-Run™*), ayuda a los principiantes a iniciarse correctamente en el *trail running*. Al mismo tiempo, los corredores avanzados podrán emplear un programa especializado que les ayudará a prevenir el

sobreentrenamiento, lesiones y otros contratiempos con los que podrían toparse durante las sesiones intensas de entrenamiento.

El libro expone también la extensa variedad de productos para *trail running* existentes, sobre todo la amplia gama de zapatillas especializadas. Todo aquel que desee pasarse al *trail running*, encontrará aquí la guía básica para hacerlo.



EJERCICIOS CON BANDA ELÁSTICA. MANUAL DE TRABAJO

Por: Karl Knopf

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-5410235

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

Madrid 2015, 128 páginas, P.V.P: 15 euros

Las bandas elásticas (también llamadas gomas, tensores o tubos), que antes se usaban en fisioterapia para el entrenamiento contrarresistencia de baja intensidad en la rehabilitación de pacientes, son hoy en día uno de los aparatos de gimnasia más populares. Son ligeras y fáciles de transportar, tienen diferentes resistencias y son perfectas para

centrarse y trabajar los principales grupos musculares.

Con la utilización de este sencillo aparato se puede: Aumentar la fuerza muscular y la densidad ósea; mejorar el equilibrio; reducir la lumbalgia; favorecer la circulación sanguínea; y/o rehabilitar lesiones

Esta obra ofrece más de 70 ejercicios eficaces y seguros –con instruc-

ciones y fotografías paso a paso– que pueden realizarse prácticamente en cualquier sitio, en cualquier momento. Están agrupados por la zona del cuerpo en la que se centran y los ejemplos de rutinas van desde ejercicios básicos hasta avanzados. Además, incluye programa específicos para deportes, problemas físicos y enfermedades.



ENTRENAMIENTO COMBINADO DE FUERZA Y RESISTENCIA

Por: Claudio A. Gillone

Edita: Editorial Médica Panamericana-España.

Quintanapalla 8, 4º. 28050 Madrid. Telf: 91-1317800

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

Madrid 2015, 215 páginas, P.V.P: 33,25 euros

El entrenamiento simultáneo de dos cualidades condicionales tan complejas, como la fuerza y la resistencia, y su interacción, merecen un tratamiento especial para evitar que se interpongan o se neutralicen. La mayoría de las publicaciones se dedican por separado al tratamiento de la cualidad fuerza o resistencia; en esta obra, se propone una integración conceptual entre ambas, desde el punto de vista metabólico y neuromuscular, tratando de dar pautas básicas de las condiciones, cuidados y análisis que deben tenerse en cuenta en el momento de

entrenar, en especial, en deportes en los que la necesidad de resistencia y de fuerza es fundamental.

Para ello, se ha optado por una descripción fisiológica y de entrenamiento en la cual, sin descuidar el aspecto científico, se destaca el componente didáctico, lo que facilitará a los profesionales y estudiantes de las ciencias y la medicina del deporte una comprensión cabal de los temas abordados. Se describe la fisiología neuromuscular y metabólica de la fuerza y la resistencia, sus formas de clasificación, el entrenamiento de fuerza y resisten-

cia en los niños, la interrelación en el entrenamiento simultáneo de fuerza y resistencia, los análisis técnicos de los principales ejercicios que se pueden utilizar, además de una gran cantidad de ejemplos y de combinaciones prácticas.

El objetivo es transmitir al lector los aspectos sobresalientes en la combinación del entrenamiento de estas capacidades condicionales, indispensables no sólo para el rendimiento deportivo, sino también para el desenvolvimiento normal en la vida diaria, desde el nacimiento hasta la vejez.