



## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA CICLISTAS

Por: Björn Kafka Y Olaf Jenewein

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

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

Madrid, 2014. 160 Páginas. P.V.P.: 19,95 euros

El entrenamiento funcional es un tipo de entrenamiento de la fuerza, que integra todos los aspectos del movimiento humano y se realiza sin máquinas de musculación.

La obra presenta ejercicios diseñados específicamente hacia un objetivo concreto y planes de entre-

namiento con los que se conseguirán resultados sorprendentes en la forma física del ciclista. Este nuevo enfoque trabaja los puntos débiles, refuerza la estabilidad del tronco e incrementa la fuerza y coordinación muscular. De este modo, combinando estos ejercicios con el entrenamiento en la bicicleta, se

abren nuevos horizontes de mejora del rendimiento. Los ejercicios logran: Una gran eficacia mediante el adecuado trabajo muscular; una estructuración sencilla del entrenamiento de la fuerza con posibilidades flexibles de aplicación; la utilización de escasos aparatos técnicos auxiliares.



## ANATOMÍA DE LOS ESTIRAMIENTOS

Por: Arnold G. Nelson y Jouko Kokkonen

Colección: En Forma

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

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

Madrid, 2014. 224 Páginas. P.V.P.: 25 euros

Esta nueva edición de "Anatomía de los estiramientos" muestra cómo incrementar los rangos de movilidad, completar el entrenamiento, mejorar la recuperación y optimizar la eficacia de los movimientos. También se obtiene una comprensión detallada de los efectos de cada estiramiento en el cuerpo.

No solo se muestran ilustraciones en color de todos los músculos en acción, sino también cómo los cambios de posición pueden modificar la intensidad y la dificultad sobre el mús-

culo, y cómo las variaciones pueden mejorar la seguridad y la eficacia de los estiramientos.

En cada ejercicio hay un nuevo apartado titulado "Comentario" que proporciona información específica concerniente al cómo y el porqué de la necesidad del estiramiento, así como consideraciones de seguridad. También, en algunos estiramientos, se incluyen variantes acordes con el nivel de flexibilidad del practicante. Cada ejercicio contiene instrucciones

detalladas acerca de cómo y cuándo estirar, la incidencia sobre los músculos principales y los secundarios, y qué músculos se activan como soporte postural. Se han añadido además dos capítulos: uno sobre estiramientos dinámicos con los ejercicios más eficaces para calentamientos deportivos, y otro capítulo para personalizar un programa de estiramientos basado en sus necesidades individuales, con tablas de estiramientos para la práctica de 23 deportes y actividades físicas.



## GUÍA PRÁCTICA PARA MANTENER SU CORAZÓN SANO

Por: Morag Thow, Keri Graham y Choi Lee

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

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

Madrid, 2014. 176 Páginas. P.V.P.: 15 euros

Este libro proporciona un enfoque positivo y original para proteger el corazón y vivir con un estilo de vida saludable. En sus páginas se descubre qué es la enfermedad coronaria y cómo se trata; los aspectos emocionales y físicos a atender después de un evento cardíaco; cómo

una «ITV cardíaca» puede ayudar a evaluar el riesgo de enfermedad coronaria; los ejercicios más efectivos para la prevención y recuperación: las últimas investigaciones y consejos para adoptar una dieta cardiosaludable; y cómo manejar el estrés y la ansiedad.

Cuenta con figuras y tablas que facilitan la comprensión y enriquecen el texto. Con propuestas de alimentación así como con consejos prácticos sobre ejercicio y actividad física, Da las pautas necesarias para afrontar la recuperación y vivir una vida larga y plena.