

PROGRAMAS PARA DESARROLLAR LA ZONA MEDIA (CORE)

Por: NSCA.- Director: J. M. Willardson
 Colección: En Forma. 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 2015, 240 páginas, P.V.P.: 19,95 euros

La organización mundial puntera en el campo del acondicionamiento deportivo, la *National Strength and Conditioning Association* (NSCA), presenta en este libro la mayor compilación acreditada de conocimientos sobre el fortalecimiento de la zona media para potenciar el rendimiento deportivo. Es una fuente de conocimientos y pautas de entrenamiento muy fiable para entrenadores y deportistas. Proporciona un vínculo

fundamental entre el laboratorio y el campo de juego.

Los deportistas de élite se enorgullecen de su forma física y de su fuerza. No hay más que ver sus piernas musculosas o sus brazos bien definidos. No obstante, tanto si son conocidos por su potente *swing* de golf como por sus altos porcentajes de tiro en baloncesto, los mejores deportistas tienen todos algo en común: una fuerte y bien acondicionada zona media (también

denominada core o segmento somático central).

Con colaboraciones de 17 de los nombres más destacados del entrenamiento, el acondicionamiento y las ciencias del deporte, esta obra incluye: 73 de los ejercicios más efectivos; herramientas de evaluación de base científica; programas específicos para 11 deportes con tablas organizadas con variables; y consejos expertos para desarrollar un programa personalizado para el core.



MÁS RÁPIDO. LA FÍSICA Y EL TRIATLETA

Por: Jim Gourley
 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 2015, 224 páginas, P.V.P.: 19,95 euros

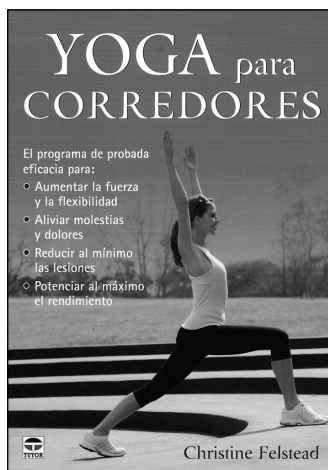
Todo triatleta quiere ir más rápido. Pero, aunque el entrenamiento proporcione grandes mejoras en los inicios, con el tiempo solamente el trabajo duro mantendrá el statu quo. Se puede tratar de aumentar la velocidad con mejoras en el material, pero el costoso equipamiento de alta tecnología no siempre proporciona los resultados que se están buscando.

La presente obra permitirá dominar al dedillo la velocidad "gra-

tis" (más rápido con menor coste energético). Su autor, ingeniero aeroespacial y experimentado triatleta, enseña en sus páginas cómo convertir los conocimientos en potencia, explorando las fuerzas que más importan en triatlón. Enseña a saber cómo sacar el máximo partido del entrenamiento, de las mejoras en el material y de la tecnología.

Incluso los atletas más en forma están sometidos a las leyes de la física,

como la resistencia al avance, el rozamiento o la resistencia a la rodadura. Comprendiendo las fuerzas que actúan sobre el deportista y el equipamiento en natación, ciclismo y carrera a pie, se podrá contar con una gran ventaja. También se conseguirá llegar a conocer los hechos científicos en los que se basan las tendencias y novedades en la técnica, instrumentos de entrenamiento y diseño de productos.



YOGA PARA CORREDORES

Por: Christine Felstead
 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 2015, 288 páginas, P.V.P.: 19,95 euros

Cada corredor, golpea el suelo más de 600 veces por kilómetro, con una fuerza de dos o tres veces su peso corporal. Puede sentir ese impacto en los músculos, los ligamentos y la estructura ósea de todo su cuerpo. Este libro aborda tanto las demandas físicas como mentales de este deporte.

Tanto si se está empezando con el yoga como si se practica desde hace años, esta obra ofrece las posturas

más efectivas (más de 80), descritas con detalle para asegurar su correcta ejecución y conseguir beneficios físicos reduciendo el riesgo de lesiones.

Enseña a elaborar un programa global incorporando sencillas técnicas de yoga en las sesiones y rutinas de carrera. Muestra cómo cada postura puede secuenciarse para afrontar una necesidad específica, como por ejemplo, fortalecer y elongar los isquiotibia-

les; fortalecer y aumentar la movilidad de la articulación coxofemoral; eliminar molestias lumbares y del tren superior; acelerar el proceso de recuperación después de una carrera de entrenamiento o una prueba; mantener una zona media (core) fuerte; simplemente restablecerse con vistas a la preparación para una prueba inminente. Estas secuencias se centran en todas las regiones musculares problemáticas.