

Entrenamiento de la fuerza. Nueva edición ampliada y actualizada

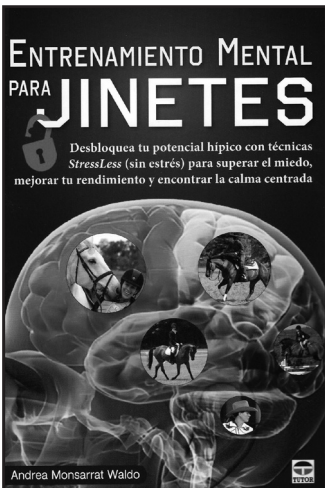
Por: NSCA
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax. 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2017, 400 páginas, P.V.P: 49,95 euros

En una época en la que estamos rodeados de información, el reto es encontrar una ciencia segura y eficaz que se base en datos objetivos. Pues bien, eso es justo lo que nos ofrece la NSCA, la autoridad mundial en el campo de la fuerza y el acondicionamiento. La primera edición de "Entrenamiento de

la fuerza" redefinió las reglas del ejercicio físico con una ciencia sensata y clara. Ahora, esta nueva edición ampliada y actualizada pone el listón aún más alto.

Escrito por un equipo de expertos seleccionados por la NSCA, esta obra combina la información más valiosa con las mejores indicaciones para obtener

unos resultados demostrados a la hora de: evaluar la fuerza para personalizar los programas; incorporar nuevos ejercicios y aparatos para una mayor variedad; aumentar la masa muscular, así como la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos; prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.



ENTRENAMIENTO MENTAL PARA JINETES

Por: Andrea Monsarrat Waldo
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax. 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2017, 224 páginas, P.V.P: 19,95 euros

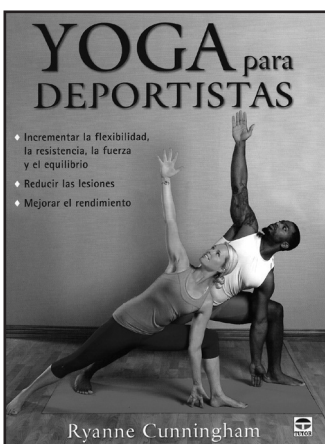
¿Sabía el lector que existe una zona de su cerebro conocida como "Cerebro Reptiliano" que piensa solo en el momento inmediato y cómo sobrevivir? Si, en determinadas circunstancias, nuestro "Cerebro Racional" puede dejar de funcionar y quedarnos a merced de un reptil... la boca seca, sudamos, temblamos, siendo incapaces de pensar

con claridad... aunque sepamos que no deberíamos hacerle caso.

¿Cuándo toma las riendas el cerebro reptiliano? Puede suceder en cualquier situación poco familiar, incómoda, desafiante o estresante, con caballos o sin ellos. Pero aquí viene lo bueno: con el entrenamiento correcto, se puede aprender a controlar el reptil

que llevamos dentro, lo que conduce a una mayor confianza con los caballos, un mejor rendimiento ecuestre y, en definitiva, a un entorno feliz en la cuadra, en las competiciones y en cualquier otro punto entre medias.

Esta obra ayudará al lector a lidiar con emociones incómodas y perfeccionar el juego mental



YOGA PARA DEPORTISTAS

Por: Ryanne Cunningham
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax. 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2018, 256 páginas, P.V.P: 29,95 euros

Desde el campo de fútbol hasta la pista de tenis, los mejores atletas conocen hoy los beneficios del yoga. Por eso, tantos lo han convertido en un componente esencial de sus programas de entrenamiento y acondicionamiento. La autora, ha trabajado con algunos de los nombres más destacados del

deporte. Ha ayudado a mantener en el campo a algunos de los jugadores más duros de la NFL, y a correr durante más tiempo y con mayor potencia a atletas de resistencia sobresalientes.

Esta obra está pensada para todos los deportistas, desde aficionados de fin de semana hasta profesionales, de

deportes tales como: tenis, fútbol, golf, running, natación, baloncesto, ciclismo, etc. Utilizando demostraciones de las posturas físicas, respiración y visualización mental guiada, se busca mejorar el rendimiento, reducir el riesgo de lesión y potenciar al máximo los resultados del entrenamiento.