

Por un deporte limpio. Guía del deportista 2005

Breve y amena obra patrocinada por el CSD, la Fundación editora, el Gobierno de Navarra y el Comité Olímpico Español con el objetivo de proporcionar una información general sobre el Programa Nacional y Mundial Antidopaje, incluyendo los derechos y las responsabilida-

des que tiene el deportista en el proceso de control de dopaje. Se conceptúa qué es el dopaje, se facilita la lista de sustancias y métodos prohibidos, con descripción de la autorización de uso de dichas sustancias, ejemplos de medicamentos permitidos, descripción del control de dopaje...



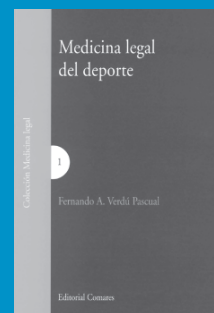
Por: Esteban Gorostiaga Ayestarán y Jesús Ibañez Abad
Edita: Fundación Miguel Indurain
 (http://deportelimpio.fundacionmiguelindurain.com)
 Pamplona, 2005
 47 páginas

Medicina legal del deporte

Fernando A. Verdú, profesor titular de Medicina Legal y Forense de la Universidad de Valencia es un asiduo colaborador de nuestra Federación y en concreto de la Revista *Archivos de Medicina del Deporte*. Nos presenta esta obra, muy interesante por ser, tenemos la sensación, de las primeras sobre este tema editada en nuestro país.

Junto a una inicial justificación del porqué de esta publicación, se habla de la relación mé-

dico-paciente; del secreto médico; de la historia clínica del deportista; se comenta cuáles son las bases de la responsabilidad profesional; no se olvida del tema del dopaje; de las lesiones en el deporte; de la muerte en el deporte. También trata la Medicina del Deporte y la prueba pericial médica. Para finalizar, y a lo largo de casi cincuenta páginas, en un anexo normativo se habla precisamente de esto: de normas en las que de alguna manera se implica a la Medicina del Deporte y/o al deporte.



Por: Fernando A. Verdú Pascual
Colección: Medicina Legal
Edita: Editorial Comares
 (Pol. Juncaril, parcela 208.18220 Albolote, Granada
 Tel: 958-465382.
 Fax: 958-465383.
 E-mail: comares@comares.com
 www.comares.com
 ISBN: 84-8444-881-9
 Granada, 2004
 166 páginas

5º Colloque International de l'ODSH "Méditerranée, Sport et Santé" (ACTES)

Christian Benezis nos tiene acostumbrados a sus publicaciones. Hombre desde hace muchos años dedicado al aparato locomotor y con buenas relaciones con nuestra Federación, hace algún tiempo organizó en Montpellier un coloquio internacional sobre el Mediterráneo, el deporte y la salud, dentro del III Symposium del GLMMS. Ésta es la obra que recoge lo allí tratado.

El tema inicial se refirió al "Mediterráneo: culturas y tradiciones deportivas"; en el segundo

se habló del "Mediterráneo: agua, sol, salud y deporte", moderado por el Dr. Biosca (Lérida); el tercero abordó el "Mediterráneo: mujer, rutina y deporte"; el cuarto tema que se tocó fue el de la alimentación; dedicando el quinto a las pubalgias y el deporte. No podía faltar el tema del Dopaje, moderado en esta ocasión por Francisco Comandré.

Interesante Monografía, resumen de una importante actividad.



Edita: Department de l'Herault
 Tel: 33-04-67 548200
 fax: 33-04-67548299
 E-mail: sec.dir@odsh.asso.fr
 Francia, 2003
 203 páginas

LIBROS

Por: **Mira Mehta y Krishna S Arjunwadkar**

Edita: EDICIONES TUTOR S.A. Marqués de Urquijo 34.-28008 Madrid.

Tel: 91-5599832 Fax: 91/5410235

E-mail:

info@edicionesetutor.com www.edicionesetutor.com

ISBN: 84-7902-517-4 Madrid, 2005 224 páginas Precio: 25 euros



Introducción al yoga

Todos sabemos que el yoga es muy útil para aliviar el estrés y mantener la salud física y mental, pero ¿comprendemos realmente cómo y por qué funciona? Utilizando modernos métodos de enseñanza, este libro descubre los secretos del estiramiento y de la flexión, de la alineación en el movimiento, de la torsión de la columna y del papel de la respiración en la estabilización y el control de la mente. También explica la importancia de los accesorios como ayuda para sacar el máximo partido posible a las posturas, independientemente del nivel que se

tenga en yoga. A lo largo de sus páginas, y tras un prólogo, las pautas para la práctica, una guía de la pronunciación sánscrita y otra rápida de conceptos de yoga, se desarrollan, a lo largo de doce unidades, diversos aspectos del yoga en la vida: vida y muerte, liberación del dolor, el azar y el destino, causa y efecto, cambio y constancia, lenguaje y pensamiento, pensamientos y emociones, tiempo y mente, la verdad, el fracaso, el éxito y el conocimiento.

Una obra muy completa con una magnífica iconografía.

Por: **Debbie Lawrence**
Colección: **En Forma**

Edita: EDICIONES TUTOR S.A.

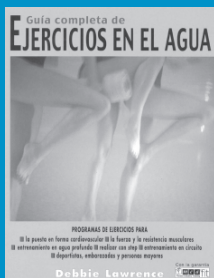
Marqués de Urquijo 34.-28008 Madrid.

Tel: 91-5599832 Fax: 91/5410235

E-mail:

info@edicionesetutor.com www.ediciones-tutor.com

ISBN: 84-7902-526-3 Madrid, 2005 224 páginas Precio: 18 euros



Guía completa de ejercicios en el agua

El ejercicio en el agua está disfrutando de un enorme incremento de popularidad. Recibimos ahora este práctico manual muy útil para todo aquel que hace ejercicio con regularidad, deseoso de ampliar sus conocimientos acerca de los beneficios del entrenamiento en agua y para el entrenador que busca desarrollarse en esta área específica de ejercitación. Este texto, amplio y actual, trata sobre el indudable valor de incorporar la ejercitación en el agua a un programa de puesta en forma y ofrece a lo largo de sus páginas y divididos en cinco

partes (El agua y la puesta en forma; La planificación de un programa de ejercicios en agua; El diseño de un programa de ejercicios en agua; Programas especiales; La enseñanza con música y la coreografía) ejercicios seleccionados para la puesta en forma cardiovascular, la fuerza y la resistencia musculares, así como programas para entrenamiento en agua profunda, ejercicios para realizar con step, recomendaciones sobre programas para personas mayores, para mujeres en periodos pre y postnatales... Sencilla e interesante obra.

Por: **Denise Austin**
Colección: **En Forma**

Edita: EDICIONES TUTOR S.A.

Marqués de Urquijo 34.-28008 Madrid.

Tel: 91-5599832 Fax: 91/5410235

E-mail:

info@edicionesetutor.com www.edicionesetutor.com

ISBN: 84-7902-521-2 Madrid, 2005 320 páginas Precio: 25 euros



Adelgazar y modelar la figura con balón y banda elástica

De la misma autora que PILATES PARA TODOS, ya anunciada en estas páginas, recibimos ahora esta obra que tiene como objetivo conseguir una mejor figura utilizando sólo 12 minutos al día. Dos poderosas herramientas de la puesta en forma: el balón de ejercicio y las bandas elásticas, actúan conjuntamente en este efectivo programa, completamente novedoso e increíble con el que conseguir modelar el cuerpo,

tonificar los músculos y perder peso. Estructurado en tres partes: balones, bandas y usted; lo básico del balón y las bandas; su plan de tres semanas; refleja igualmente un apartado para las listas de la compra. Un sistema para aplanar y afirmar el abdomen, adelgazar y definir los muslos, modelar y tonificar los brazos y fortalecer y elevar las nalgas.

Amena obra con abundante iconografía.