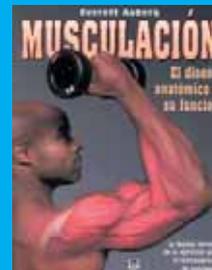


Musculación. El diseño anatómico y su función

Esta obra muestra de forma clara cómo entrenar para ganar fuerza, definición y volumen muscular utilizando 65 de los ejercicios más efectivos para los más importantes grupos musculares.

Mediante la combinación de unas magníficas ilustraciones anatómicas a todo color y una experta guía técnica, este libro ayudará a comprender mejor cómo trabajar adecuadamente cada grupo muscular o músculo, específico, utilizando el mejor alineamiento, colocación y técnica de levantamiento en cada ejercicio.

Además a lo largo de sus páginas se indica como diseñar programas efectivos de entrenamiento de resistencia para alcanzar metas específicas a corto y largo plazo. Así en su índice se recoge: el diseño anatómico y su función; selección de ejercicios efectivos; la técnica óptima de los ejercicios; ejercicios de tronco y del segmento somático central; ejercicios compuestos para el tren inferior; individualizados para dicho tren; de empuje para el tren superior, de tracción para este mismo tren; concluyendo con el diseño del programa y la bibliografía, además de una referencia sobre el autor.



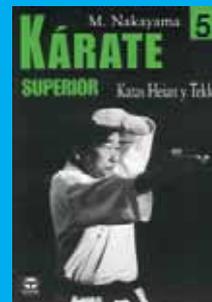
Por: Everett Aaberg
 Colección: En Forma-Musculación
 Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34. 28008 Madrid.
 TI: 91-5599832.
 Fax: 91-5410235.
 E-mail: info@edicionestutor.com
 www.edicionestutor.com
 Madrid, 2006
 P.V.P: 25 euros
 232 páginas

Karate superior. Katas Heian y Tekki

Recibimos esta nueva edición en español de la colección Karate Superior del maestro Nakayama. Es una obra de referencia desde su publicación allá por el año 1979.

Los katas, los ejercicios formales del entrenamiento del kárate, fueron la esencia de la práctica en Okinawa y China, y siguen constituyendo el método básico de entrenamiento.

Se detallan aquí, en 1500 fotos secuenciales (las demostraciones fueron realizadas por el propio autor (cinturón negro noveno dan) y por Y. Osaka), los cinco katas Heian (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Gondan) y los tres Tekki (Shodan, Nidan, Sandan), cuyo dominio es necesario para la obtención del primer dan; además de previa y brevemente hacer una introducción, especificar qué es el karate-do; y hablar de las katas, de su significado, de los puntos importantes.



Por: M. Nakayama
 Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34. 28008 Madrid.
 TI: 91-5599832.
 Fax: 91-5410235.
 E-mail: info@edicionestutor.com
 www.edicionestutor.com
 Madrid, 2006
 P.V.P: 11,95 euros
 144 páginas

Tercera edad, actividad física y salud. Teoría y Práctica

Ha llegado a nuestras manos esta interesante obra, que pese a tener varios años sigue siendo de interés y teniendo vigencia. La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad.

Así, el hecho de que una persona adulta se plantee iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte un cambio sustancial en su vida interior, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar su reflejos y proporcionarle una agilidad que ya podía tener estancada o mermada y, en definitiva, mejorar su calidad de vida.

Recoge el índice seis capítulos divididos en dos secciones Teoría y Teórico-Práctica. En la primera se inicia con unas generalidades (biología del envejecimiento, características socio-afectivas, psíquicas), para continuar tratando sobre la alimentación o cuándo, para qué, donde y cómo hay que hacer actividad física. Se concluye con unas directrices metodológicas. En el apartado teórico-práctico hay capítulos teóricos dedicados a actividades con objetivo básicamente preventivo y de mantenimiento: yoga, relajación, masajes, Tai-chi...; otras de mantenimiento, recreativo y/o rehabilitador. Se recogen en el capítulo final (que ocupa casi la mitad del libro) fichas de ejercicios que van desde la gimnasia suave y yoga, pasando por la relajación, automasajes, actividades con sillas, pelotas, picas, gomas, expresión corporal, danzas, bailes de salón, natación terapéutica...



Por: Pilar Pont Geis
 Edita: Ediciones Paidotribo (Polig. Les Guixeres: c/ de la Energía 19-21. 08915 Badalona.
 TI: 93-3233311.
 Fax: 93-4535033
 91-5410235
 www.paidotribo.com
 Barcelona, 1994
 317 páginas

LIBROS

Por: Javier González Gallego, Pilar Sánchez Collado y José Mataix Verdú

Serie: Salud y Nutrición

Edita:

Fundación Universitaria Iberoamericana y Ediciones

Díaz de Santos

funiber@funiber.org

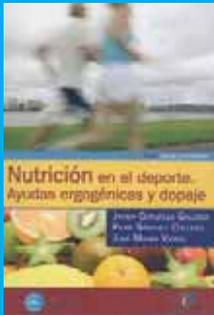
ediciones@diazdesantos.es.

www.funiber.org

diazdesantos.es/ediciones

Madrid 2006

475 páginas



Coordinan: B. Moreno Esteban y A. Charro Salgado

Edita: Editorial

Panamericana

Alberto Alcocer 24.

28036 Madrid.

Tl: 91-1317800.

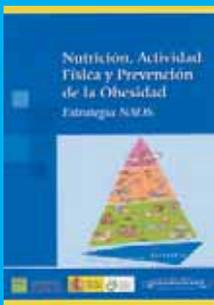
Fax: 91-1317805.

E-mail: info@medicapana-
mericana.es

medicapanamericana.com

Madrid, 2007

161 páginas



Por: Carlos D'Angelo

Edita: Editorial Dunker

Ayacucho 357.

C1025AAG.

Buenos Aires.

Tl: 54-1-49547700.

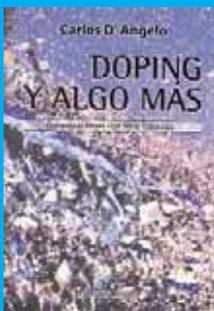
E-mail:

info@dunker.com.ar

www.dunker.com.ar

Buenos Aires, 2006

72 páginas



Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje

Este texto trata de dar una información clara y concisa de los principios hoy día admitidos en nutrición deportiva, así como de aquellas áreas en las que aún es necesario profundizar y ser prudentes en el establecimiento de pautas o recomendaciones nutricionales.

Estructurado en 21 capítulos, a lo que se añade un completo glosario y una importante bibliografía, los autores del libro se vieron empujados a la redacción

de un texto que contuviera información con una sólida base científica para evitar inducir a profundos errores cuando se realizan recomendaciones nutricionales. Pues está sobradamente demostrado que una nutrición adecuada puede permitir una mejor ejecución deportiva, prevenir lesiones, facilitar la recuperación tras el ejercicio, alcanzar un peso corporal correcto, mejorar los hábitos de vida y sobre todo mantener un estado general de buena salud.

Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Estrategia NAOS

España se ha incorporado como país piloto a la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS, a través de la Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS). Se trata por tanto de una oportunidad única para formular y aplicar una estrategia eficaz encaminada a reducir sustancialmente la mortalidad y morbilidad de la obesidad –un problema cada vez de más importancia debido al sedentarismo generalizado tanto en adultos como en menores-, mejorando la alimentación y promoviendo la actividad física –parte muy destacada, sin duda-. Es posible diseñar y realizar intervenciones eficaces para posibilitar que las personas vivan más años y lleven una vida más sana.

Este libro pretende exponer de una manera sencilla las acciones de la Estrategia NAOS, para ello y con la participación de noventa profesionales (todos ellos vinculados de otra manera con el tema de referencia: endocrinos nutricionistas, fisiólogos, enfermeras, pediatras, cirujanos, dietistas, cardiólogos, especialistas en medicina preventiva, médicos del deporte...) se recogen en siete capítulos, tras un prólogo, puntos tan diversos como: Introducción y ámbitos de intervención; Epidemiología y monitorización; Genética de la obesidad; La obesidad en la infancia y la adolescencia; Determinantes sanitarios de la obesidad: prevención diagnóstico y tratamiento; Objetivos nutricionales y de actividad física, e Investigación de la Obesidad.

Doping y algo más. Conversaciones con Milo Taboada

Hemos tenido acceso a esta breve obra. El autor, rompe su estructura de funcionamiento para hablar de dopaje en el alto rendimiento. Un mundo tan cruel y competitivo. Para él “el alto rendimiento, superprofesionalizado, mercantilizado y manipulado políticamente es la clave de esta gran problemática del doping”. Lejos del mundo de los controles y sanciones enfatiza su discurso y pone el acento en la humanización de las reglas deportiva. Señala como el gran cambio debe venir desde abajo, desde los educadores. Propone un

debate en toda la sociedad deportiva, para que haya una mayor comprensión sobre el entorno del deportista. Paso a paso va revelando hechos que conmovieron todo el ambiente del deporte.

Habla de la mecanización, del derecho a perder, del resultado, de la ética y del goce, de los miedos, de los viejos tiempos, desde el laboratorio...

Una cuando menos curiosa obra, en la que el autor denuncia con mucho fundamento; y lucha contra todo lo que sea mediático. Sin duda merece la pena leerse.