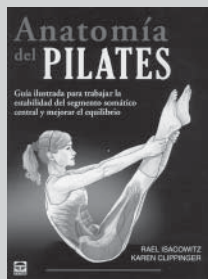


LIBROS

Por: Rael Isacowitz
y Karen Clippinger
Colección: En Forma
Edita: Ediciones
Tutor S.A.
Marqués de Urquijo
34, 2º izda
28008 Madrid
Tel: 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@
edicionestutor.com
Web: www.
edicionestutor.com
Madrid, 2011
216 Páginas
P.V.P: 25 euros



Anatomía del Pilates

Esta guía ilustrada es Pilates en estado puro. Con sus detalladas descripciones, instrucciones paso a paso y sensacionales ilustraciones anatómicas en color, nos introduce en el seno de ejercicios y programas que tonifican el cuerpo, estabilizan el segmento somático central, mejoran el equilibrio y aumentan la flexibilidad.

Partiendo del trabajo original de Joseph Pilates se aprende: a emplear los músculos claves; cómo introduciendo variantes y ajustes menores se influye en la efectividad;

y que la respiración, la alineación, la postura y el movimiento están todos esencialmente conectados entre sí.

Divididos en distintos niveles de exigencia, presenta más de 45 ejercicios entre los que elegir para trabajar una región corporal concreta y profundizar en ella para estirar, fortalecer y coordinar con precisión músculos específicos. También encontramos en la obra técnicas para la respiración, la concentración y la conciencia de uno mismo que permiten disfrutar de una singular experiencia del ejercicio que mejora la mente y el cuerpo.

Por: Steve Speirs
Edita: Ediciones
Tutor S.A.
Marqués de Urquijo 34
2º izda
28008 Madrid
Tel: 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@
edicionestutor.com
Web: www.
edicionestutor.com
Madrid, 2011
144 Páginas
P.V.P: 12,95 euros



100 Fondos de brazos

El "fondo" es el ejercicio más básico que se utiliza en el entrenamiento deportivo ciudadano o en educación física; y sobre todo en el entrenamiento físico militar. Esta obra, profusamente ilustrada, plantea un programa de entrenamiento progresivo fácil de seguir, diseñado para todos: desde los principiantes embarcados en un nuevo régimen de entrenamiento, hasta los deportistas que buscan mejorar su sistema de entrenamiento de la fuerza. Siguiendo el programa de 7 semanas

propuesto en este libro se conseguirá fortalecer y modelar brazos, abdominales, pecho, espalda y glúteos.

Además de los últimos ejercicios específicos para el desarrollo de su potencia, se incluyen: Instrucciones sobre cómo hacer fondos perfectos; definición de cada músculo que actúa y desarrolla su fuerza con los fondos; y alternativas de fondos más difíciles para quienes dominan los tradicionales.

Por: Fe Robles
Fernández y
Rosa María Pérez
Bernalte
Edita: Ediciones
Tutor S.A.
Marqués de Urquijo 34
2º izda
28008 Madrid
Tel: 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@
edicionestutor.com
Web: www.
edicionestutor.com
Madrid, 2011
144 Páginas
P.V.P: 5,95 euros



Guía de bolsillo para controlar la hipertensión caminando

Caminar es una actividad física cada vez más recomendada a todos los niveles por sus beneficios físicos y psicológicos. Sin descartar que es un deporte barato.

Esta breve obra ofrece información básica sobre las enfermedades coronarias y la hipertensión, e incluye pautas de alimentación que, junto con las prescripciones médicas y una actividad física cotidiana,

ayudarán a controlarla. Para ello propone la caminata como actividad deportiva principal y aporta tres programas de entrenamiento –suave, moderado y fuerte– para realizarlos de forma progresiva o para seguir siempre el adecuado a la forma física de cada uno. No olvidando informar sobre la equipación idónea, el horario y la frecuencia más aconsejable para su práctica.