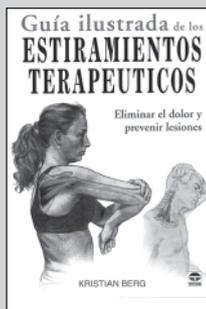


LIBROS

Por: Kristian Berg
 Edición: 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
 160 Páginas
 P.V.P: 19,95 euros



Guía ilustrada de los estiramientos terapéuticos

Hace mucho que los deportistas de élite confían en programas de estiramientos personalizados para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones. Pero es menos conocido que muchos de esos estiramientos específicos tienen una aplicación mucho más amplia que puede incorporarse fácilmente en la rutina diaria de cualquier persona, practique o no ejercicio regularmente. Incluye magníficas ilustraciones anatómicas en color y una explicación pormenorizada

de 40 de los estiramientos más efectivos para eliminar el dolor, aliviar las agujetas, mejorar el equilibrio y la flexibilidad, y prevenir lesiones comunes. Además, presenta ejemplos de programas de estiramientos que pueden seguirse literalmente o personalizarse, adaptándolos a las necesidades de cada cuerpo. Y lo mejor de todo: muestra cómo evaluar el dolor e identificar los estiramientos necesarios para reducir las molestias. Exhaustiva pero fácil de usar, es una interesante obra de consulta.

Por: Jeff Galloway y David Hannaford
 Edición: 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
 168 Páginas
 P.V.P: 15 euros



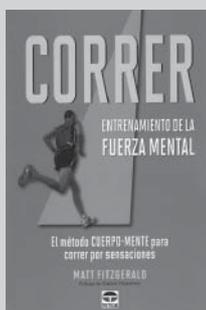
Las lesiones del corredor

Las lesiones del corredor ofrece consejos de fácil comprensión para la identificación, el tratamiento y la prevención de las lesiones más comunes que sufren los corredores y marchadores.

Escrito con un lenguaje asequible para el lector no versado, este libro ayudará a los corredores a identificar y entender cómo se

producen las lesiones, así como prevenir y recuperar lesiones de la rodilla, del pie, de la pantorrilla, de la banda iliotibial, la fascia plantar, el tendón de Aquiles, el neuroma y muchas otras. También incluye una sección sobre cómo reincorporarse a la actividad deportiva tras una lesión, y acerca de los ejercicios para mantenerse en forma mientras se está lesionado.

Por: Matt Fitzgerald
 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
 264 Páginas
 P.V.P: 22 euros



Correr. Entrenamiento de la fuerza mental

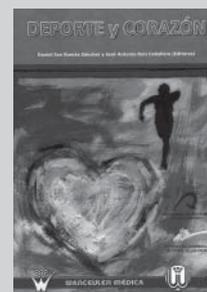
El cuerpo humano sabe cómo correr más rápido. ¿Pero se le escucha? Los mejores corredores de élite han aprendido que la clave para correr más rápido es escuchar lo que su cuerpo les está diciendo. Basándose en las investigaciones más recientes sobre deportes de resistencia, este prolífico autor, explora las prácticas de consumados corredores para explicar por qué las técnicas de estos pueden resultarles efectivas a otros

deportistas. En esta obra se muestra cómo alcanzar el máximo potencial empleando las mismas técnicas de entrenamiento, de modo más personalizado. El método Cuerpo-Mente intenta revolucionar el entrenamiento, redefiniendo sus límites y aumentando el potencial del corredor. Se busca encontrar el equilibrio óptimo entre intensidad y disfrute, volumen y recuperación, repetición y variación, lo que le permitirá correr más rápido y con mayor disfrute.

Deporte y corazón

En este libro de bolsillo se formula una nueva definición de la medicina ortopédica como la especialidad que trata la función del individuo en las actividades diarias que implican el movimiento de músculos, huesos, articulaciones, ligamentos y cartílagos con el mínimo esfuerzo y sin dolor ni molestias. El propósito de este libro es facilitar la identificación

de las deficiencias, sean permanentes o transitorias, desde el momento en que se detectan para no tener que llegar a la intervención quirúrgica. En el texto aparecen ilustraciones para que todos los aspectos del examen físico queden claros. Se revisan las distintas opciones de tratamiento siempre con el objetivo de que el cuerpo recupere su función normal.



Por: Daniel San Román Sánchez y José Antonio Ruiz Caballero (Editores)
Edita: Wanceulen Médica Editorial Deportiva S.L.
Cristo del Desamparo y Abandono 56
41006 Sevilla
Tel: 95-4921511 / 95-4656661
Fax: 95-4921059
E-mail: infoeditorial@wanceulen.com
Web: www.wanceulen.com
Sevilla, 2011
342 Páginas
P.V.P: 29 euros

Prescripción del ejercicio físico para la prevención y tratamiento de la enfermedad

Este libro pretende ser una herramienta de formación que impulse el uso de la actividad física tanto en personas sanas como en personas con ciertas patologías, desde los diferentes ámbitos de la atención sanitaria. Se aportan los conocimientos científicos actuales que demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio y los mecanismos por los cuales potencia la salud. Así mismo, se busca que, aquellas personas que desarrollan su trabajo en la atención sanitaria, conozcan los elementos básicos de la actividad física que les permita prescribir el ejercicio como un elemento favo-

recedor de la salud, y por tanto preventivo, e incluso como parte del tratamiento en algunos problemas de salud.

Los objetivos de este libro son: Que los diversos profesionales de atención sanitaria conozcan los beneficios del ejercicio físico en la salud física, mental y social; que conozcan las indicaciones del ejercicio físico, como actividad que fomenta la salud y previene la enfermedad, en los distintos grupos de población sana y con diferentes patologías; que integren el ejercicio físico en sus recomendaciones, como estrategia para fomentar la salud de la población.

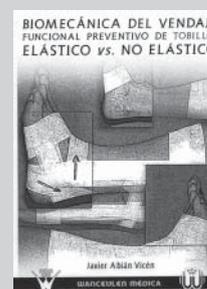


Por: Benjamín Fernández García
Edita: Wanceulen Médica Editorial Deportiva S.L.
Cristo del Desamparo y Abandono 56.
41006 Sevilla.
Tel: 95-4921511
95-4656661
Fax: 95-4921059
E-mail: infoeditorial@wanceulen.com
Web: www.wanceulen.com
Sevilla, 2011
218 Páginas
P.V.P: 22 euros

Biomecánica del vendaje funcional preventivo de tobillo: Elástico vs no elástico

En esta obra se ha puesto a punto la metodología para valorar por medio del análisis de fuerzas de reacción diferentes tipos de tests de salto y amortiguación, que posteriormente se han utilizado para comparar dos vendajes funcionales preventivos de tobillo; uno elástico y otro no elástico.

El objetivo del libro ha sido analizar el efecto del vendaje funcional preventivo de tobillo (elástico y no elástico) en la capacidad de restricción de movimientos y en la posible pérdida de eficacia en la realización de diferentes tipos de tests, así como analizar la fatiga del vendaje después de realizar los tests.



Por: Javier Abián Vicén
Edita: Wanceulen Médica Editorial Deportiva S.L.
Cristo del Desamparo y Abandono 56
41006 Sevilla
Tel: 95-4921511
95-4656661
Fax: 95-4921059
E-mail: infoeditorial@wanceulen.com
Web: www.wanceulen.com
Sevilla, 2011
146 Páginas
P.V.P: 19 euros