

## LIBROS

Por: Karl Knopf  
 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@edicioneztutor.com  
 Web: www.edicioneztutor.com  
 Madrid, 2012  
 160 Páginas  
 P.V.P: 16 euros



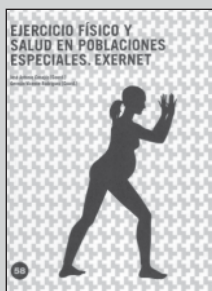
## Manual práctico para un hombro sano

Cada año, millones de personas sufren de problemas discapacitantes de la cintura escapular. Este sencillo e instructivo manual, profusamente ilustrado, reseña las causas de las patologías más comunes del hombro, incluyendo los pinzamientos, las tendinitis del manguito de los rotadores, las distensiones y las lesiones por sobreutilización o movimientos repetitivos. Ofrece además 100 ejercicios de fácil

ejecución para: Desarrollar la fuerza; Mejorar la flexibilidad; Acelerar la recuperación; Prevenir las lesiones.

También incluye programas especiales diseñados para revertir, o mejorar, las distensiones secundarias a la práctica del deporte y de ocupaciones con riesgo de lesiones, como son: el trabajo en la construcción, de despacho, el tenis, el golf, además de otros.

Por: José Antonio Casajús y Germán Vicente-Rodríguez (Coord)  
 Colección: ICD, Investigación en Ciencias del Deporte  
 Edita: Consejo Superior de Deportes. Subdirección Gral. de Deporte y Salud. Serv. Documentación y Publicaciones.  
 Martín Fierro, s/n  
 28040 Madrid  
 Web: www.csd.gob.es/documentacion  
 Madrid, 2011  
 160 Páginas  
 P.V.P: 10 euros



## Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales

La inactividad física se ha convertido en uno de los problemas de salud más importante en los países desarrollados. Son cientos de miles de personas que mueren anualmente como consecuencia de la inactividad y los costes económicos directos son enormes. Las evidencias científicas muestran que la actividad y el ejercicio físico conforman una estrategia fundamental en la prevención de enfermedades y mejora del estado de salud, convirtiéndose en una herramienta básica de salud y en un asunto de salud pública prioritario.

En los diferentes capítulos que conforman este libro, fruto de las investigaciones de los diversos grupos y componentes de la Red

de Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales (Exernet), se puede observar que la actividad física y la prescripción de ejercicio son muy beneficiosas en este grupo, mejorando su salud y su calidad de vida. Las poblaciones que se denominan "especiales" son muy sensibles a la inactividad. La sobreprotección, el miedo o la ignorancia convierten en sedentarios a grupos como diabéticos, hipertensos o discapacitados que se beneficiarían mucho de una prescripción de ejercicio físico adaptada a sus características y posibilidades. Los efectos de la actividad física sobre la salud de la población en general resultan todavía más trascendentes cuando se trata de embarazadas, niños y adolescentes o portadores de enfermedades crónicas.

Por: Juan Bosco Calvo  
 Edita: Editorial Medica Panamericana  
 Quintanapalla 8,  
 4ª planta  
 28050 Madrid  
 Tel: 91-1317800  
 Fax: 91-1317805  
 E-mail: info@medicapanamericana.es  
 Web: www.medicapanamerica.com  
 Madrid, 2012  
 425 Páginas  
 P.V.P: 59 euros



## Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor

Este es el primer libro sobre el método Pilates aplicado a la rehabilitación de los problemas del aparato locomotor. La obra da una explicación exhaustiva de los fundamentos de la aplicación de Pilates a la medicina y la fisioterapia y presenta protocolos organizados según las diferentes fases del tratamiento. Pilates es un sistema de ejercicios diseñado para promover la salud física y mental, situado hoy en la cima de la popularidad por sus resultados constatables. Sin embargo, la dificultad de encontrar fuentes fiables de protocolos terapéuticos actualizados y adaptados a las diferentes patologías, hace imprescindible establecer pautas concretas y someterlas a una evaluación permanente para conseguir los mejores resultados.

Este texto tiene como características destacadas: Establecer los criterios y los fundamentos que avalan la transferencia de los ejercicios Pilates a un entorno terapéutico y detallar la multitud de aspectos prácticos para llevarlos a cabo; abordar los problemas del aparato locomotor en los que tienen mayores indicaciones los ejercicios basados en el método Pilates, organizados según las grandes regiones y articulaciones corporales; exponer, en cada uno de los capítulos, los patrones de ejercicios que actúan más específicamente sobre cada articulación; incluir un capítulo sobre problemas generales del aparato locomotor que requieren un planteamiento diferente, y otro sobre las lesiones que provoca el propio método Pilates cuando se practica de forma inadecuada.