

300 ABDOMINALES

Por: Brett Stewart

Colección: En Forma. Edita: Ediciones Tutor S.A. (Marqués de Urquijo 34, 2ª izda.- 28008 Madrid.

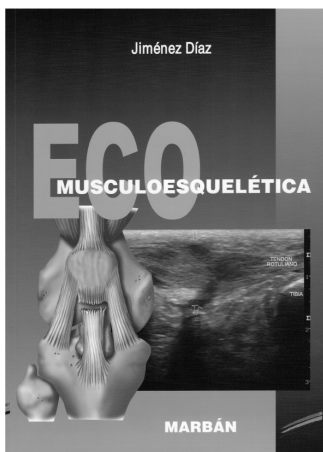
TI: 91-5599832.- Fax: 91-5410235.- E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid, 2013. 156 Páginas. P.V.P: 12,95 euros

Este libro, ofrece planes de entrenamiento diario probados en "test de campo", e incluye más de 30 ejercicios para trabajar su segmento somático central. Sirve a los principiantes que se embarcan en un nuevo régimen de

ejercicio y a los deportistas que buscan ampliar sus opciones de entrenamiento de la fuerza. Contiene numerosas tablas aclaratorias y fotografías explicativas; resume todo lo que se necesita saber sobre los ejercicios definitivos para el

tronco y, además, se incluyen: Instrucciones sobre cómo hacer elevaciones de tronco perfectas; programas de entrenamiento progresivo fáciles de seguir; y retos añadidos para lograr el máximo fortalecimiento.



ECO MUSCULOESQUELÉTICA

Por: José Fernando Jiménez Díaz

Edita: Marbán. (Joaquín María López 72.-28015 Madrid TI: 91-5433767.- Fax: 91-5441380.-

E-mail: libreria@marbanlibros.com Web: www.marbanlibros.com

Madrid, 2010. 356 Páginas. P.V.P: 80 euros

Es conocida la prolongada curva de aprendizaje que implica el conocimiento de este método de imagen. Sin embargo, con obras tan didácticas como la que nos ofrece el Dr. Jiménez Díaz se dulcifica este aprendizaje, llegando el ecografista inexperto a avanzar en el manejo de la sonda y en el conocimiento de las lesiones de los tejidos blandos de forma rápida.

El texto está rigurosamente ordenado y puesto al día, se adereza además con más de mil imágenes de una calidad excepcional. En él se incluyen dos primeros capítulos sobre los aspectos generales de la técnica y sobre la exploración de las lesiones de los tejidos básicos, describiéndose a

continuación de forma sistemática en seis capítulos, la ecografía de cada una de las grandes articulaciones.

Ya dentro de ellos, se estudia el examen de cada uno de los compartimentos que componen la articulación, con especial atención a la técnica de examen y a la anatomía ecográfica. A continuación se describen las lesiones más frecuentes, generalmente ordenadas por estructuras, como sucede en la articulación del hombro, y en otros casos por tejidos, valorando todas la patología de las estructuras blandas que componen el aparato locomotor e incluso citando lesiones óseas.

Dado el auge de la ecografía terapéutica, en este texto se incluye

finalmente un capítulo de técnica intervencionista para desarrollar tratamientos eco-dirigidos y como novedad, un capítulo de ecografía tridimensional aplicado al diagnóstico del aparato locomotor. Sin duda esta aplicación tecnológica, facilita el diagnóstico de algunas lesiones en comparación a la ecografía en modo bidimensional.

En definitiva, la experiencia en técnica ecográfica del aparato locomotor acumulada a lo largo de años por el autor, unido a su largo bagaje en el tratamiento de las lesiones de partes blandas en el ámbito del deporte, ha dado como resultado este texto atractivo y de cómoda lectura, que facilita el aprendizaje de esta técnica diagnóstica.



TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Por: Joaquín Dosil e Isabel Díaz

Edita: Consejo Superior de Deportes (Subdirección Gral. de Deporte y Salud.- Servicio de Documentación y Publicaciones. Martín Fierro s-nº.- 28040 Madrid.- Web: www.csd.gob.es)

Madrid, 2012. 212 páginas. P.V.P. 10 euros

En este trabajo se analizan los factores que determinan el riesgo de que un deportista desarrolle un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), utilizando el cuestionario de Hábitos Alimentarios del Deportista CHAD, elaborado para este trabajo, y a

partir de los datos obtenidos desarrollar pautas para la prevención de TCA en el ámbito deportivo. Se divide en tres partes: se lleva a cabo la elaboración y validación del cuestionario CHAD. Se realiza un segundo estudio mediante el que se pretende conocer la vulnera-

bilidad de los deportistas en general, ante los trastornos de la alimentación y por último un tercer estudio donde se analizará dicha vulnerabilidad en deportistas que forman parte de un Centro de Alto Rendimiento (CARD, CEAR o CTD).