

LIBROS

Por: Hal Higdon
 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, 2008
 416 páginas
 P.V.P: 25 euros



Maratón. La más completa y actual guía de entrenamiento

Esta obra constituye un completo manual no sólo para prepararse para un primer maratón sino que también para lograr buenos resultados en los siguientes. Tanto si el objetivo es terminar la carrera como establecer un record personal o clasificarse en un maratón profesional, este libro

explica cómo conseguirlo. Se exponen con total claridad todos los conceptos básicos para el primer maratón, además de cómo alcanzar nuevas metas y mejorar los tiempos. No olvida el autor el apartado de la dieta, ni las lesiones, así como la importancia de la hidratación durante la carrera

Por: Piti Pinsach
 Edita: Pio García
 Edicions
 E-mail: editorial@
 piogarcia.com
 Galicia, 2009
 144 Páginas

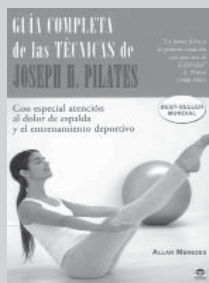


Guía imprescindible de electroestimulación

A través de las páginas de esta breve obra se nos da a conocer, de manera sencilla y completa, las ventajas de utilizar un electroestimulador para obtener los mejores resultados: tener un buen tono muscular, disminuir la grasa localizada, evitar el dolor, mejorar la circulación, y aumentar el rendimiento deportivo. La electroestimulación eléctrica neuronal (EENM) es un método cuya eficacia está demostrada científicamente. La finalidad de este libro es doble: ampliar los conocimientos de los profesionales de la salud o del deporte y facilitar

que el usuario saque el mayor partido en su utilización. Para ello se inicia el texto con unas generalidades, beneficios y ventajas de su utilización; tratando a continuación de los avances tecnológicos en el entrenamiento con este aparato; investigaciones sobre la electroestimulación; pautas de uso; frecuencias, tiempos de contracción y reposo en los diferentes programas; posiciones óptimas y colocación de los electrodos; energía o intensidades apropiadas; tiempos adecuados en cada programa; aplicaciones prácticas de un electroestimulador; y planificación de entrenamientos por objetivos.

Por: Allan Menezes
 Edita: Ediciones
 Tutor S.A.
 Marqués de Urquijo
 34. 28008 Madrid
 Tel: 91-5599832
 Fax: 91-5410235
 E-mail: info@
 edicionestutor.com
 Web:
 www.edicionestutor.com
 Madrid 2009
 224 Páginas
 P.V.P: 19,95



Guía completa de las técnicas de Joseph H. Pilates

Este exhaustivo libro de ejercicios Pilates ofrece un completo sistema de fitness, combinando elementos clave del yoga y el trabajo físico, con técnicas originales, que define la mus-

culatura, reduce el estrés e incrementa la energía. Estructurado en 12 capítulos, incluye 115 ejercicios Pilates en rutinas básica, intermedia y avanzada, con 176 fotografías de los ejercicios paso a paso.

Manual de natación total

La autora de esta obra está considerada como la mejor nadadora de fondo de todos los tiempos. Sus récords permanecieron imbatidos durante más de 20 años. Nos muestra en el libro el entrenamiento olímpico para mejorar la condición física y alcanzar el máximo rendimiento. Se describen 60 entrenamientos y 12 programas progresivos

para adaptar las sesiones de natación según la distancia, intensidad y objetivo. Las técnicas de brazada correctas, las ventajas de diferentes equipamientos, series de intervalos y fases de entrenamiento para hacer cada sesión más productiva mediante estiramientos, desarrollo de la musculatura del segmento corporal central y sesiones de calentamiento y vuelta a la calma.

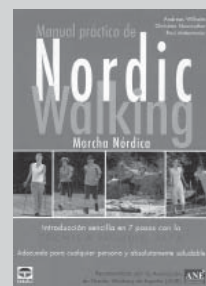


Por: Janet Evans
Colección:
En Forma / Maestros
Edita: Ediciones
Tutor S.A.
Marqués de Urquijo
34. 28008 Madrid
Tel: 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@
edicionestutor.com
Web:
www.edicionestutor.com
Madrid 2009
232 Páginas
P.V.P: 19,95

Manual práctico de Nordic Walking

El Nordic Walking se ha transformado en el deporte de moda. Es una forma ideal de movimiento que pone el cuerpo en forma de una manera uniforme, explicado con la Técnica ALFA -**A**ndar derecho, **L**argos los brazos, **F**ormar un triángulo con el bastón y **A**decuar el paso-, que se aprende muy fácilmente en siete pasos: Conocer, Primeras Experiencias,

Coger y soltar; Ponerse derecho; Áreas de movimiento; Trabajo activo del pie; y Variaciones. Da igual la edad y el estado físico de partida para la práctica de esta actividad física aceptada y apreciada tanto desde el punto de vista recreativo como desde el punto de vista médico, pues nadie duda de las ventajas que ofrece su práctica para la salud.



Por: Andreas Wilhelm, Christian Neureuther, Rosi Mittermaier
Colección: Maestros
Edita: Ediciones Tutor S.A.
Marqués de Urquijo
34. 28008 Madrid
Tel: 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web:
www.edicionestutor.com
Madrid 2009
128 Páginas
P.V.P: 19,95

Impacto del deporte en la economía navarra

Reseñamos esta publicación, que si bien es antigua, no por ello deja de ser interesante. Es el primer estudio realizado de este tipo en la Comunidad Foral de Navarra. Comunidad que presenta el mayor porcentaje nacional de práctica y asociacionismo deportivos y las más altas tasas de voluntariado. El deporte es un fenómeno extenso e intrincado cuya mayor implantación social o la emergencia

de nuevas manifestaciones han conformado un ámbito de actividad económica con significación propia. El diseño inicial de la investigación se vio superada en su transcurso por lo que ampliarse como consecuencia de los descubrimientos que el equipo iba realizando, constituyendo una primera investigación válida en Economía del Deporte que puede incorporarse a la escasa literatura existente sobre esta cuestión en España



Colección: Cuadernos Técnicos del Deporte
Edita: Instituto Navarro de Deporte y Juventud Gobierno de Navarra
Dirección Gral. de Publicaciones.
Navas de Tolosa 11
31002 Pamplona
Tel: 848-427121
Fax: 848-427123
E-mail: fondo.publicaciones@cfnavarra.es
Web:
www.cfnavarra.es/
publicaciones
Pamplona, 2003
251 Páginas