

GUÍA PARA DEPORTISTAS DE RESISTENCIA A PARTIR DE LOS 50

Por: Joe Friel

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

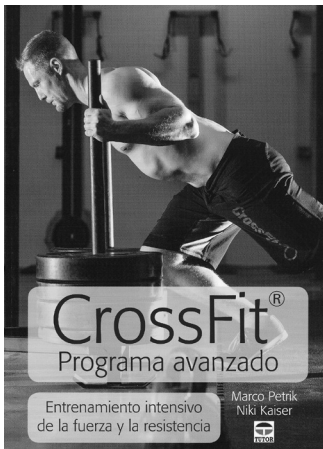
Madrid 2015. 352 páginas. P.V.P: 25,00 euros

Hacerse mayor no tiene por qué significar volverse más lento. Con un enfoque correcto del entrenamiento, la edad no es más que un número. Basándose en las investigaciones más actuales sobre el envejecimiento y el rendimiento deportivo, el autor demuestra cómo los atletas que superan los 50 años de edad pueden competir

con excelentes resultados y mantenerse con buena salud. Mediante el entrenamiento adecuado para protegerse de los efectos del envejecimiento, los deportistas pueden prolongar su carrera deportiva durante décadas; y competir para ganar.

La obra, indicada para cualquier deportista que desee mantener su

ritmo deportivo durante más años: ciclistas, corredores, nadadores, esquiadores, triatletas... ofrece una serie de normas acreditadas de programas de entrenamiento de alta intensidad, centradas en el trabajo de la fuerza, la recuperación, el entrenamiento cruzado y la nutrición para conseguir un alto rendimiento.



CROSSFIT® PROGRAMA AVANZADO. Entrenamiento intensivo de la fuerza y la resistencia

Por: Mario Petrik y Nicole Kaiser

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid 2015. 128 páginas. P.V.P: 19,95 euros

El CrossFit® es un sistema de entrenamiento para conseguir un rápido incremento de la fuerza y la resistencia con y sin aparatos. En el entrenamiento siempre hay que aspirar a llegar a los límites personales de rendimiento y proponerse superar nuevos retos. Este libro presenta nuevos ejercicios pensados especialmente para practicantes de nivel intermedio-avanzado de CrossFit®.

Se entrena con el propio peso corporal, con *kettlebells*, con peso libre, con *Slam Balls* y con anillas de gimnasia. El plan de entrenamiento incluido ofrece instrucciones para la organización de los *Workouts* (WODS, entrenamientos del día) individuales.

En sus páginas se presenta todo lo referente a: Movilidad; Nuevos aparatos para el entrenamiento de nivel inter-

medio-avanzado; *Bodyweight Exercises*; Ejercicios con peso libre, con *kettlebells*, con anillas y con *Slam Balls*; Entrenamiento CrossFit®: Fundamentos, planificación, estructura del entrenamiento; Plan de entrenamiento para 8 semanas: Calentamiento, secciones de aprendizaje y de fuerza, *workout of the day* (WOD); y Alimentación y CrossFit®: Dieta de la zona (Dieta Sears) y Paleodieta.



PILATES PARA LA RECUPERACIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Por: Naomi Aaronson y Ann Marie Turo

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid 2016. 240 páginas. P.V.P: 19,95 euros

Independientemente de si se está en tratamiento, de los efectos secundarios que se puedan experimentar o del nivel de forma física general, Pilates es una manera segura y efectiva de ayudar a recuperar flexibilidad, potencia y resistencia a la vez que de aliviar de los efectos adversos del tratamiento como, por ejemplo: edema linfático, fatiga, depresión, neuropatía periférica, osteoporosis o discapacidades en los miembros superiores. Las autoras,

terapeutas ocupacionales e instructoras de Pilates, muestran cómo usar suaves ejercicios para fortalecer los brazos y los hombros, y recuperar el rango de movimiento; reducir el dolor y la hinchazón, así como estirar zonas tensas afectadas por cicatrices; desarrollar la fuerza de la zona media y la estabilidad de la espalda, especialmente importante después de cirugía de reconstrucción mamaria mediante colgajo miocutáneo transverso de

recto abdominal (TRAM) o de la arteria perforante epigástrica inferior profunda (DIEP); mejorar el equilibrio y la coordinación; facilitar la realización de tareas básicas cotidianas; y aliviar el estrés y aumentar la energía.

En la obra e incluyen programas que pueden hacerse tumbada, sentada o de pie. Se busca ayudar a lograr el máximo bienestar en el momento actual y durante todo el resto del periplo vital después del cáncer.