

ELECTROCARDIOGRAFÍA PARA MEDICINA DEPORTIVA

Por: E. Luengo

Edita: FEMEDE (Apartado 1207. 31080 Pamplona)

Telf: 948 267 706 - Fax: 948 171 431

E-mail: femede@femede.es Web: www.femede.es

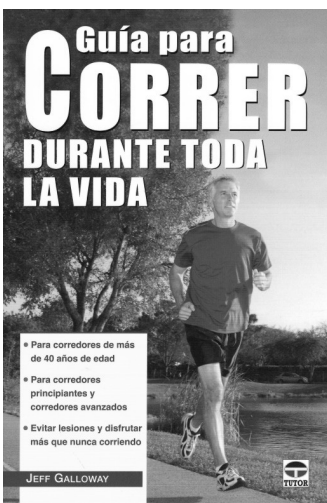
Pamplona, 2013. 81 Páginas. P.V.P.: 25 euros.

La ECG es una exploración imprescindible en la clínica cardiológica. Se ha erigido como una herramienta al mismo nivel que una exploración física dedicada. En Medicina del Deporte el ECG es el complemento necesario para detectar enfermedades de riesgo en el

reconocimiento médico preparticipación deportiva.

Este pequeño manual intenta introducir los conceptos elementos de ECG, orientados fundamentalmente a la práctica de la medicina deportiva. Estructurado en los capítulos tradi-

cionales de la electrocardiografía, ahonda en los detalles que permiten detectar enfermedades de riesgo, o al menos sospecharlas para avanzar en el estudio clínico mediante pruebas más complejas.



GUÍA PARA CORRER DURANTE TODA LA VIDA

Por: Jeff Galloway

Colección: EN FORMA

Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34, 2ª izda. 28008 Madrid)

Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235. E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

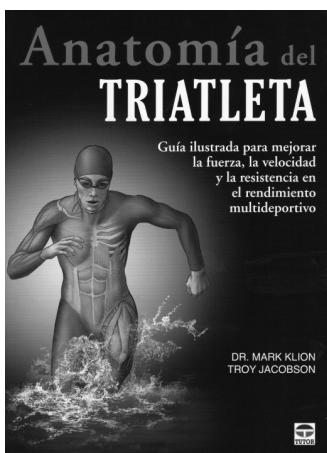
Madrid, 2013. 208 Páginas. P.V.P.: 18 euros.

El corredor olímpico Jeff Galloway ha trabajado con decenas de miles de corredores de entre 40 y 80 años. Usando su método Run-Walk-Run™ (Correr-Caminar-Correr), la mayoría de ellos pueden disfrutar corriendo con menos molestias y dolores. A sus casi 70 años de edad, afirma no haber tenido ninguna lesión desde hace más de 30

años. En este libro explica la manera de lograrlo, cómo conservar la motivación y aumentar la satisfacción de correr durante toda la vida.

Guía para correr durante toda la vida trata, entre otros temas, de: los ajustes que hay que hacer de acuerdo con la edad; cómo evitar lesiones; el efecto beneficioso que correr tiene

sobre los huesos, las articulaciones y el corazón; la nutrición y la quema de grasa; cómo equilibrar el ejercicio con el descanso; cómo establecer objetivos adecuados; cómo determinar el actual nivel de forma; y cómo disfrutar del ejercicio y cómo mejorar la calidad de vida.



ANATOMÍA DEL TRIATLETA

Por: Mark Klion y Troy Jacobson

Colección: EN FORMA

Edita: Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34, 2ª izda. 28008 Madrid)

Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235. E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid, 2013. 208 Páginas. P.V.P.: 25 euros.

Este libro prepara para la prueba y también sitúa en medio de la competición vinculando cada ejercicio con su aplicación al triatlón. Se descubre cómo fortalecer los músculos y aumentar la resistencia para nadar en aguas abiertas, ascender o descender en bicicleta fuertes pendientes y correr por diversos terrenos hasta finalizar la

prueba. Muestra variantes de los ejercicios para incidir en áreas anatómicas específicas, y reducir la tensión muscular y el riesgo de padecer las lesiones más comunes. Y lo mejor: enseña a conjugarlo todo para desarrollar un programa de entrenamiento acorde a las necesidades y objetivos personales del lector.

Este libro muestra cómo mejorar el rendimiento aumentando la fuerza muscular y optimizando la eficiencia de todos los movimientos implicados.

Incluye 82 de los ejercicios multi-deportivos más efectivos, cada uno con descripciones paso a paso e ilustraciones anatómicas en color que resaltan los músculos en acción.