

El yoga y la salud

Todo el mundo sabe que el Yoga es beneficioso para la salud, pero la mayoría de las personas ignora por qué. En esta obra, por primera vez, los beneficios prácticos del Yoga son examinados a la luz del Ayurveda, la ciencia médica india.

Este libro ofrece instrucciones y fotografías detalladas de las posturas y secuencias de Yoga para fortalecer y eliminar tensión de todas las partes del cuerpo. Contiene sencillas series de práctica para el principiante, pero está también lleno de información para antiguos estudiantes y consumados profesores de Yoga.

También contiene lecturas que elevan el espíritu, traducidas de los principales textos sánscritos del Yoga, a fin de ofrecer las opiniones que el Yoga mantiene sobre la existencia y fomentar una serena actitud mental.

Recoge la obra a lo largo de sus 240 páginas profusamente ilustradas los Fundamentos del Yoga, Introducción al Ayurveda; La comprensión del Yoga mediante el Ayurveda; Sesiones de práctica para la Longevidad; Lecturas para alcanzar la serenidad; Notas sobre las fuentes; una Guía de pronunciación del sánscrito; Abreviaciones; e Índice Temático.



Por : Mira Mehta
Edita: Ediciones Tutor S.A. (Marqués de Urquijo 34, 2º izda. 28008 Madrid.
 Tel: 91-559 98 32
 Fax: 91-541 02 35
 E-mail: info@edicionestutor.com
 Web: www.edicionestutor.com
 ISBN: 84-7902-476-356-9
 Madrid. 2004
 P.V.P: 25 euros

Programa paso a paso de Pilates (libro y DVD)

Desde que Joseph Pilates desarrollase el método de ejercicio físico que lleva su nombre a comienzos del siglo XX, este sistema se ha popularizado en todo el mundo como medio para conseguir un cuerpo más fuerte, esbelto y flexible, mayores niveles de energía y un incremento en la capacidad de afrontar las tensiones de la vida diaria.

Tomando prestados principios de filosofías del ejercicio físico orientales y occidentales, y respaldado por profesionales de la medicina y educación física, el sistema Pilates no consiste en repeticiones de ejercicios sin sentido, sino en un método holístico para crear equilibrio mediante la coordinación del cuerpo, la respiración y la mente.

Se estructura en diversos capítulos, a partir de una introducción, hablándose de los beneficios, cuestiones prácticas, cómo centrarse y respirar. Se trata del ejercicio respiratorio; conciencia postural y estabilidad pélvica; movilidad espinal; calentamiento abdominal; fortalecimiento abdominal; rotación de la columna; estabilidad lateral; fortalecimiento de la espalda; integración corporal; y estiramientos. Se presenta un glosario de terminología muscular; terminando la obra con una conclusión.

Así se describe paso a paso una sesión completa de ejercicios de Pilates al que acompaña un DVD de 42 minutos que servirá de guía al practicante para asimilarlos con total facilidad, si más equipo que una colchoneta deportiva.



Por : Jennifer Pohlman
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
 ISBN: 84-7902-484-4
 Madrid. 2004
 P.V.P: 19,95 euros
 64 Páginas
 (incluye DVD)

LIBROS

Por : Joachim Grupp

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)

ISBN: 84-7902-490-9

Madrid. 2005

P.V.P: 15,00 euros

224 Páginas



Katas de karate shotokan. Vol.1

Los katas son la columna vertebral del karate. Su práctica continua permite que se manifieste todo el espectro de posibilidades contenido en este arte marcial. Su descripción en esta obra ayudará a comprenderlos mejor para llegar a conocer las situaciones en las que pueden aplicarse y cómo mejorarlos en la rutina diaria de entrenamiento, así como en los exámenes de grado y en las competiciones.

A través de sus páginas y tras una introducción se presentan 217 katas con todo detalle, además de sus Bunkais: los katas básicos, los Tekki, los superiores básicos y una selección de katas superiores avanzados. Finaliza la obra con una bibliografía.

Interesante obra con muy buena iconografía que ha de ser muy interesante sin duda para todos los que gustan del deporte del karate.

Por : Nick Evans

Fondo: En Forma

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:

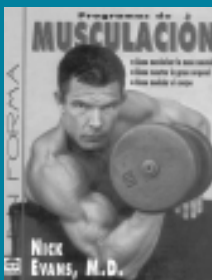
www.edicionestutor.com)

ISBN: 84-7902-493-3

Madrid. 2005

P.V.P: 15,00 euros

208 Páginas



Programas de musculación

Recibimos esa obra cuyo autor, cirujano traumatólogo y especialista en medicina del deporte es una autoridad en el entrenamiento de la fuerza, la nutrición y el tratamiento de las lesiones derivadas de los ejercicios con peso, además de modelo culturista y de fitness.

A través de sus páginas se nos presenta una prescripción de comprobada eficacia para la perfección física. El lector puede elegir uno de los tres programas que se exponen: El programa generador de masa muscular, para desarrollar rápidamente la musculatura; el programa para acabar con la grasa corporal, para consumir calorías; o el programa integral de fortalecimiento corporal, que combina el crecimiento muscular con la pérdida de grasa. Así el índice se estructura en tres partes. Una primera para maximizar la masa muscular,

dedicándose al desarrollo de la masa muscular, al entrenamiento centrado en la contracción, a la conquista de la ventaja anabólica y a un programa generador de masa muscular. La segunda parte busca recortar la grasa corporal, hablando del entrenamiento para un cuerpo fibroso, la provisión del combustible muscular y un programa para acabar con la grasa corporal. La tercera parte se dedica al modelado corporal, con la superación de la escala de intensidad, se hace una revisión de los esteroides anabolizantes, una recopilación de los super suplementos; se reseña un programa integral de fortalecimiento corporal y se habla de los cuidados y mantenimiento del músculo.

Concluye la obra con un apéndice relativo a datos sobre nutrición y otro con registros de entrenamiento, nutrición y progresos.