

## Fundamentos de fisiología de la actividad física y el deporte

Los usuarios de instalaciones deportivas como practicantes, los monitores deportivos como profesionales y el público en general, son conscientes de los beneficios que tiene la actividad física para la promoción de la salud y prevención de ciertas patologías. Cada vez es mayor el interés por parte de los usuarios y personas que se inician en estas materias conocer los mecanismos que llevan a las adaptaciones de nuestro organismo cuando

uno sigue un programa de entrenamiento. En este texto se explica cómo se producen ciertos procesos biológicos. El texto es claro y conciso, acompañado de dibujos didácticos que ayudan a una mejor comprensión. Los contenidos se desarrollan en cuatro capítulos: aparato locomotor, sistema cardiorrespiratorio, metabolismo y nutrición y, finalmente atlas de anatomía. En cada uno de ellos se dan consejos sobre el tipo de ejercicio o hábitos más beneficiosos.

## Guía de Bolsillo. Mal de Montaña

Interesante guía de bolsillo que nos presenta información actualizada para prepararse y adaptarse a la altitud; alturas superiores a 2.100 metros. Consejos expertos sobre el reconocimiento, tratamiento y prevención de los problemas de salud relacionados con la altura, incluida la enfermedad aguda de montaña y los edemas pulmonares y cerebrales de las grandes alturas. Normas de actuación,

puestas al día, para quienes ascienden con afecciones previas. Se presentan igualmente una serie de casos reales, que son puntualmente analizados.

Concluye con un glosario básico y tablas fáciles de consultar que detallan los síntomas y signos indicadores del mal de montaña, así como con los medicamentos más útiles para las grandes alturas.

## Media Maratón. Tú puedes hacerlo

El autor de esta obra, deportista olímpico, centró su interés en conseguir un programa de entrenamiento para la maratón sin sufrir lesiones lo que le llevó en 1977 a desarrollar programas de entrenamiento en grupo. El método por él patentado de correr-caminar-correr ofrece un programa paso a paso que comienza estableciendo el entrenamiento a seguir cada semana. Muestra cómo elegir un objeti-

vo realista y cuáles son los ejercicios necesarios para preparar el cuerpo. Incluye numerosos consejos sobre cómo mantenerse motivado, la forma de correr, la dieta del deportista, como aprovechar la meteorología, ejercicios para los días que uno no corre, eliminar las molestias, el dolor y las lesiones. Resumiendo, una guía de preparación con programas de entrenamiento para corredores de todos los niveles.

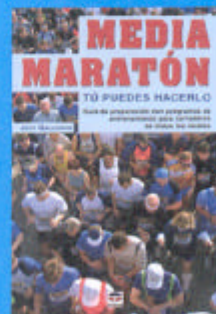
## LIBROS



**Por:** Alex Meri  
**Edita:** Editorial Médica Panamericana  
 (Alberto Alcocer 24, 28036 Madrid.  
 Tl: 91-1317800.  
 Fax: 91-1317805.  
 E-mail: info@medicapanamericana.es  
 Web: www.medicapanamericana.com  
 Madrid, 2005  
 P.V.P: 36 euros



**Por:** Stephen Bezruchka  
**Fondo:** En Forma Alpino  
**Edita:** Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34.- 28008 Madrid.  
 Tl: 91-5599832  
 Fax: 91-5410235  
 E-mail: info@ediciones-tutor.com  
 Web: www.edicionestutor.com  
 Madrid, 2007  
 P.V.P: 9,95 euros



**Por:** Jeff Galloway  
**Colección:** En Forma  
**Edita:** Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34.- 28008 Madrid.  
 Tl: 91-5599832  
 Fax: 91-5410235  
 E-mail: info@ediciones-tutor.com  
 Web: www.edicionestutor.com  
 Madrid, 2006