

LIBROS

Por: Jane Johnson
 Edita: Editorial
 Médica Panamericana
 (Quintanapalla 8,
 4º B. 28050 Madrid
 Tel: 91-1317800
 Fax: 91-1317805
 E-mail: info@
 medicapanamericana.es
 Web: www.
 medicapanamericana.
 com
 Madrid, 2011
 180 Páginas
 P.V.P: 32 euros

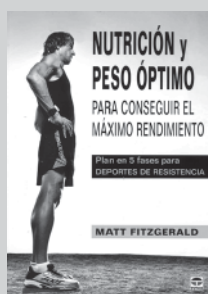


Masaje profundo para la liberación de tejidos blandos. Guía Ilustrada

Quizá la masoterapia sea uno de los tratamientos más antiguos aún vigentes y hoy son cada vez más numerosos los profesionales que la utilizan mediante diversas técnicas y que requieren información correcta para aplicarla con fines terapéuticos. El que ahora presentamos es un libro claro, conciso y práctico; una guía imprescindible para entender y emplear con propiedad esta técnica. Se acompaña de numerosas fotografías a todo color que muestran las fijaciones y los estiramientos. Se ha dividido el texto en cuatro partes; la parte I introduce los fundamentos de la liberación de los tejidos blandos

(LTB): cómo actúa la técnica, a quién puede beneficiar, algunas consideraciones sobre la seguridad y una breve descripción de los tres métodos de aplicación. La parte II ofrece instrucciones para aplicar los tres métodos: el pasivo, el activo-asistido y el activo. Incluye un resumen de las instrucciones y una fotografía representativa de cada estiramiento. La parte III explica e ilustra cada estiramiento en forma detallada y los capítulos están organizados por región anatómica. Por último, la parte IV contiene un capítulo exhaustivo sobre la consulta con el paciente y el diseño de programas individualizados de LTB.

Por: Matt Fitzgerald
 Edita: Ediciones Tutor
 Marqués de Urquijo 34
 28008 Madrid
 Tel. 91-5599832
 Fax: 91-5410235
 E-mail: info@
 edicionestutor.com
 Web: www.
 edicionestutor.com
 Madrid, 2011
 296 páginas
 P.V.P: 19,95 euros



Nutrición y peso óptimo

Los deportistas conocen que cada quinientos gramos extra que se tengan que transportar va a tener un coste en tiempo, un mayor consumo de energía y más estrés sobre sus articulaciones, lo cual afectará a su rendimiento. La obra que comentamos, aparecida en abril, presenta un plan de cinco fases para optimizar la composición corporal y mejorar el rendimiento. Es el primer libro que explica cómo deben perder peso los deportistas de resistencia –corredores,

ciclistas, triatletas, esquiadores de fondo, remeros, nadadores–. Basado en principios científicos sólidos, seleccionados de los últimos estudios sobre el deporte, expone fases fáciles de seguir para adelgazar -y conseguir una nutrición correcta con recetas de una triatleta profesional y dietista- con el objetivo de participar en carreras y eventos deportivos. Explica cómo evitar los errores más comunes en el entrenamiento y cómo embarcarse en un entrenamiento de la fuerza que funcione.

Por: Lucy Smith
 Edita: Ediciones Tutor
 Marqués de Urquijo 34
 28008 Madrid
 Tel. 91-5599832
 Fax: 91-5410235
 E-mail: info@
 edicionestutor.com
 Web: www.
 edicionestutor.com
 Madrid, 2011
 144 páginas
 P.V.P: 19,95 euros



Tu primer triatlón

Esta guía, aparecida en abril, para el triatlón de corta distancia, fácil de usar y dirigida a principiantes, es una lectura obligada para el atleta que se está preparando para una competición de resistencia. Con este libro el principiante aprenderá a prepararse, física y mentalmente, para el

triatlón de distancia sprint. En él se guía a los triatletas desde la fase de entrenamiento en 16 semanas, hasta terminar con éxito su primer triatlón. Contiene toda la información esencial expuesta de modo claro, sobre entrenamiento que el triatleta novel necesita.

Pilates para adelgazar (con DVD)

El Método Pilates es una excelente forma de crear un perfecto equilibrio físico y mental. Durante décadas sus practicantes han usado el Método Pilates para mejorar su bienestar y crear un eficiente, saludable y enérgico físico de dentro afuera. En combinación con una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio cardiovascular, el Pilates puede contribuir de forma importante a la pérdida de peso efectiva. Programa paso a paso de Pilates para adelgazar incluye en 64 páginas

a todo color un plan de trabajo completo de Pilates. Con alternativas para simplificar los ejercicios para los principiantes y posibilidades de aumentar su intensidad para un trabajo más exigente. Cada ejercicio viene acompañado por fotografías que ilustran con claridad cada paso. El DVD ofrece todos los ejercicios del programa e incluye además cinco sesiones de entrenamiento diseñadas para áreas específicas del cuerpo y la posibilidad de simplificar o intensificar el programa.

Guía práctica de nutrición deportiva

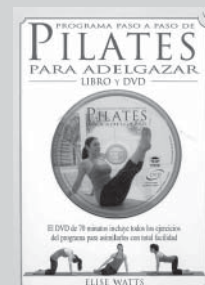
Esta obra es un libro único, en el sentido de que todos los capítulos están escritos por expertos en la materia y en ella se exponen los últimos avances científicos, explicándolos con mensajes prácticos, de manera que puedan ser comprendidos fácilmente por los deportistas, quienes verán resultados inmediatos que les ayudarán en su rendimiento o recuperación. Pero no es sólo se muestra

la teoría, sino que esta guía también contiene consejos claros, y con su lectura, los deportistas y entrenadores pondrán ponerse al día de los últimos avances científicos, serán capaces de distinguir entre los hechos y los mitos, y podrán decidir los cambios necesarios en su preparación nutricional, lo que beneficiará sus resultados deportivos. Tiende así un puente entre la ciencia y su aplicación práctica.

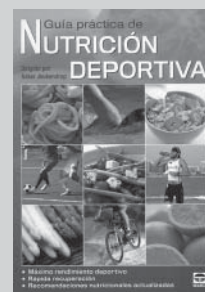
Guía ilustrada del masaje deportivo

El masaje deportivo eficaz, ciencia y arte a partes iguales, se basa en la aplicación reflexiva de conocimientos y en la experiencia por parte del quiromasajista terapéutico. Esta obra proporciona unas nociones sólidas, ayudando al masajista a trabajar eficientemente con su cuerpo y a aplicar cada técnica con sensibilidad. Con su énfasis en la mecánica corporal correcta y la colocación efectiva del lesionado, está pensada para el masajista deportivo, pero también será útil para otros especialistas en trabajo corporal que deseen mejorar su técnica, reducir las tensiones al trabajar y ofrecer una atención terapéutica de mejor calidad. Ofrece las herramientas esenciales para aplicar las técnicas básicas de masaje con una orientación deportiva

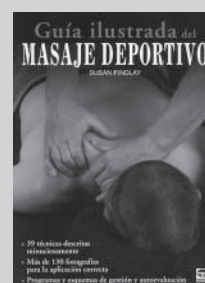
no excluyente de la general. Cuenta con instrucciones minuciosas y más de 130 fotografías en color que ilustran la aplicación correcta de cada pase de masaje para los grupos musculares del cuello, el hombro, el tronco, la pelvis, la pierna y el pie. También muestra cómo usar posiciones avanzadas de trabajo con el paciente en decúbito prono, supino, lateral y sentado para tratar cada grupo muscular, ayudando a conseguir una sesión más cómoda y terapéutica. Se hace hincapié en la mecánica correcta del quiromasajista terapéutico, incluyendo la postura de trabajo, la altura adecuada de la camilla y la colocación efectiva del paciente para favorecer la realización de la técnica y reducir las tensiones sobre sus brazos, manos y espalda.



Por: Elise Watts
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo 34
28008 Madrid
Tel. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2011
64 páginas + DVD
R.V.P: 19,95 euros



Por: Asker Jeukendrup
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo 34
28008 Madrid
Tel. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2011
192 páginas
R.V.P: 16 euros



Por: Susan Findlay
Colección: En Forma
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo 34
28008 Madrid
Tel. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail: info@edicionestutor.com
Web: www.edicionestutor.com
Madrid, 2011
176 páginas
R.V.P: 25 euros