

GUÍA DE PREVENCIÓN DEL DOPAJE

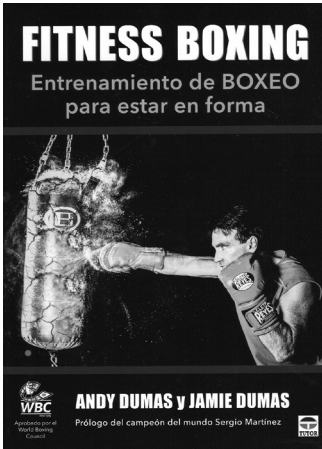
Por: Pedro Manonelles Marqueta y Antonio Luque Rubia
 Edita: UCAM, Universidad Católica. San Antonio de Murcia
 Campus de los Jerónimos nº 135. 30107 Guadalupe-Murcia. Telf: 968 278 801
 E-mail: info@ucam.edu
 Murcia, 2015
 321 páginas. P.V.P: Gratuito

La presente obra trata en profundidad, pero con conceptos claros y comprensibles por todos los interesados en el deporte (deportistas, técnicos, dirigentes, aficionados) los antecedentes históricos del dopaje, sus significado y su normativa en el contexto del deporte y de la competición, para entrar a continuación en la

descripción de las sustancias y métodos de dopaje, describiendo los efectos buscados por el deportista y los que tiene sobre la salud.

A continuación se describen las medidas específicas de prevención para tratar del control de la salud del deportista y de las formas de tratamiento para evitar incurrir en dopaje, la nutri-

ción y la utilización de suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas, las formas de preparación del deportista y sus aspectos psicológicos, para terminar el apartado con la prevención del dopaje desde la educación e información al deportista. Incluye igualmente el Código ético antidopaje y el Decálogo antidopaje de la UCAM.



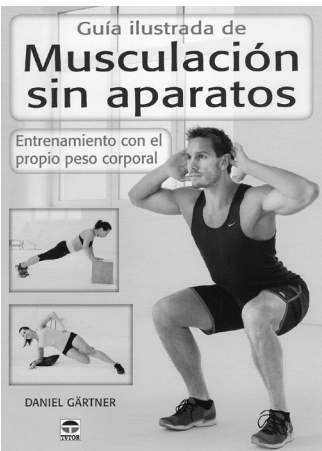
FITNESS BOXING. ENTRENAMIENTO DE BOXEO PARA ESTAR EN FORMA

Por: Andy Dumas y Jamie Dumas
 Edita: Ediciones Tutor S.A.
 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, 2015, 160 páginas, P.V.P: 19,95 euros

Los beneficios del entrenamiento de boxeo son muchos: pérdida de peso, tonificación, mejora de la velocidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

Esta obra cubre todas las técnicas empleadas en el programa de entrenamiento de un boxeador y enseña a personalizarlas para adecuarlas a las necesidades individuales mediante el

uso de fotografías en color y orientaciones paso a paso. Es una guía exhaustiva para un entrenamiento cardiovascular sin contacto que sea seguro, ameno y efectivo.



GUÍA ILUSTRADA DE MUSCULACIÓN SIN APARATOS

Por: Daniel Gärtner
 Colección: En Forma
 Edita: Ediciones Tutor S.A.
 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, 2015, 176 páginas, P.V.P: 25,00 euros

El cuerpo humano es un aparato perfecto de *fitness*; no se precisa nada más: con el propio peso corporal cada uno puede entrenarse de la forma más efectiva y, además, en el lugar que de-see. Gracias a un incremento progresivo del rendimiento se consigue mejorar eficazmente el cuerpo haciéndolo resistente, vigoroso y saludable.

En esta obra se presenta una gran variedad de ejercicios con los que poder entrenar tanto todo el cuerpo de forma global, como determinados grupos musculares. Los planes individuales de entrenamiento que contiene posibilitan comenzar de inmediato con sesiones propias. Así sus páginas recogen con magníficas

ilustraciones anatómicas muy precisas -señalándose los grupos musculares especialmente implicados en cada uno de los ejercicios- en tres apartados diferenciados: Entrenamiento con autocargas; ejercicios con el propio peso corporal; y planes diversos de entrenamiento.