

YOGA DIARIO

Por: Sage Rountree

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

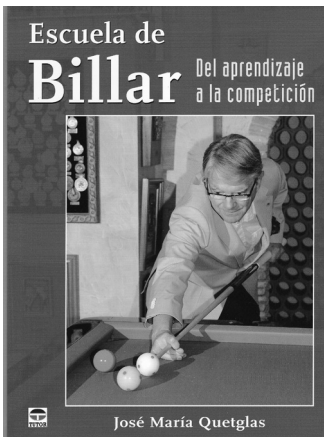
Madrid, 2016. 168 páginas. P.V.P: 18,50 euros

En esta guía de secuencias de yoga ilustradas en color se incluyen posturas que desarrollan la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza de todo el cuerpo, la recuperación y el rango de movimiento, buscando ayudar a personalizar la práctica para lograr los objetivos. Ofrece secuencias para

desarrollar la fuerza en la zona media (core), la flexibilidad de las caderas, la relajación del cuerpo y la concentración mental. Pudiendo realizar todo ello en el hogar.

Se habla de calentamientos integrales y vueltas a la calma reconstituyentes; secuencias de pie y de suelo

para mejorar la fuerza de la zona media, el equilibrio y la flexibilidad; cómo simplificar o complicar las posturas de yoga; secuencias cortas y largas, desde 5 hasta 50 minutos; así como ejemplos de programas para organizar la práctica en casa.



ESCUELA DE BILLAR. Del aprendizaje a la competición

Por: José María Quetglas

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid, 2016. 144 páginas. P.V.P: 19,95 euros

La presente obra es un libro con una metodología contrastada, única y progresiva para iniciarse en el billar como juego y como deporte.

Ofrece de modo sencillo y profusamente ilustrado todo lo necesario para los aficionados interesados en el aprendizaje del juego, para sí mismos o para quienes, con un cierto conocimiento y grado de experiencia,

quieran convertirse en monitores de este deporte.

Se presentan todos los elementos, principios y bases de este apasionante juego: desde el análisis de la posición general del cuerpo y del mecanismo personal (con sus correcciones y ejercicios), a los complementos y útiles necesarios –mesa, taco, tiza y bolas–; la especialidad matriz o básica: la libre, don-

de concurren todos los golpes y matices que el jugador de billar debe conocer; las especialidades de cuadro, de banda y de tres bandas con sus reglas de juego, fundamentos y ejercicios ilustrados con gráficos precisos. Y, para finalizar, un plan de entrenamiento con el que desarrollar tus aptitudes billarísticas y un breve glosario. Todo ello con 112 gráficos en color claramente explicados.



VELOCIDAD DE JUEGO EN EL FÚTBOL

Por: D. Bate e I. Jeffreys

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid, 2016. 240 páginas. P.V.P: 19,95 euros

El deporte más popular del mundo es también uno de los más exigentes. Actualmente los futbolistas más fuertes, más inteligentes y más ágiles han aumentado la intensidad y el ritmo del juego. El éxito depende de la capacidad para leer las jugadas, reaccionar y ejecutar. Tanto para los jugadores individuales como para los equipos, la velocidad es una necesidad.

Esta obra trata todos y cada uno de los aspectos del juego, incluye instrucciones paso a paso y 36 ejercicios para desarrollar la velocidad táctica y técnica en el pase, la recepción, el regate, el tiro a puerta, el contraataque y la defensa. Es un trabajo innovador; más que una guía de entrenamiento se trata de un plan de ejecución que abarca todos los aspectos para el éxito en el fútbol ofensivo, de ataque y de ritmo rápido de hoy en día. En estas

páginas, se enseña cómo desarrollar las siguientes habilidades: Velocidad, agilidad y equilibrio para defender, atacar, reaccionar y ejecutar; las técnicas más efectivas, como los pases imaginativos y los cambios de ritmo, para poner a prueba al rival y lograr su desequilibrio; inteligencia de juego, o la capacidad para reconocer y aprovechar instantáneamente las debilidades del rival; toma de decisiones en el campo con y sin balón.