

ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Guía ilustrada para mejorar la movilidad y la fuerza

ISBN 978-84-18655-07-4
 Autor: K. Carr y M.K. Feit
 Editorial: Tutor, S.A.
 Formato: 19,5 x 26,5 cm
 Páginas: 208
 Ilustraciones: Color
 Encuadernación: Rústica cosida

El entrenamiento funcional no es un tipo especial de entrenamiento, sino uno inteligente y con un propósito: recuperar la calidad de movimiento, mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesión. Es una manera de entrenar para desenvolverse físicamente mejor en la vida diaria y rendir más en la competición. Este libro es una guía práctica ilustrada que te ayudará a mejorar la movilidad y la fuerza en los tres planos de movimiento: sagital, frontal y transversal.

También muestra cómo seleccionar los ejercicios más adecuados para entrenar según el funcionamiento y la estructura anatómica del cuerpo humano. Las ilustraciones e instrucciones detalladas de los 56 ejercicios, garantizan su ejecución con seguridad y de modo correcto. En la sección "Objetivo funcional" de cada ejercicio se describe cómo transferirlo a actividades deportivas específicas.



ELLAS ENTRENAN

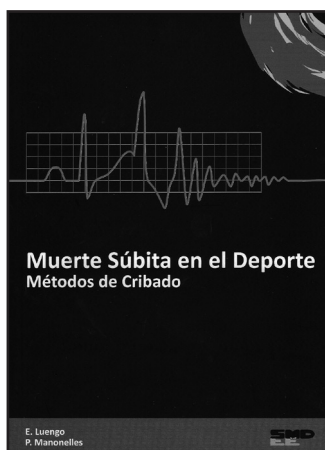
El movimiento es vida y puedes evitar que tu cuerpo sea un factor limitante

ISBN 978-84-18655-09-8
 Autora: Sara Tabares
 Editorial: Ediciones Tutor, S.A.
 Formato: 17 x 24 cm
 Páginas: 176
 Ilustraciones: Color
 Encuadernación: Rústica cosida

Incorporar el entrenamiento a tu rutina; ganar consciencia corporal; aprender a escuchar el cuerpo; saber para qué entrenas... Esa es la base necesaria para: subir unas escaleras sin fatigarte, cargar la compra, coger un niño en brazos, empujar el coche que te ha dejado tirada, pegar un *sprint* cuando llegas tarde, rebasar un obstáculo, botar un balón, salir a rodar por la calle sin más pretensiones que disfrutar de lo que haces, sin sufrir... Todo ello son maratones, aunque *a priori* no lo parezcan.

Este libro no habla de *fitness*, tampoco es un método con nombre

propio, es una obra real, con imágenes de mujeres reales, que pretende ser un medio para que consigas tu propio maratón en el proceso vital en el que te encuentres. Avalado por la ciencia y cada día más reconocido y recomendado, el ejercicio es una herramienta con múltiples beneficios para la salud, es una medicina potente sin efectos secundarios. El éxito está en su dosis; pero no es solo eso, es: autonomía, empoderamiento, fuerza, igualdad, autoestima, experiencia, proceso, identidad y superación.



MUERTE SÚBITA EN EL DEPORTE. MÉTODOS DE CRIBADO

Por: E. Luengo, P. Manonelles
 Edita: Esmon Publicidad S.A. Sociedad Española de Medicina del Deporte. Apartado 1207. 31080 Pamplona.
 Telf. 948 267 706 - Fax: 948 171 431
 Email: femede@femede.es Web: www.femede.es
 Barcelona, 2016. 72 páginas. P.V.P: 25 euros

La muerte súbita es un hecho fatal en la práctica deportiva, especialmente por la trascendencia que tiene, tanto para el que la sufre como por la repercusión que tiene. Su familia, sus compañeros de actividad física, los

practicantes de su mismo deporte, la sociedad en general, los dirigentes deportivos y las autoridades, todos quedan afectados.

La muerte súbita es un episodio frecuentemente cardiovascular. Este

manual está orientado a apoyar la decisión de los médicos que harán el reconocimiento a los deportistas, para detectar las anomalías cardiovasculares más frecuentes que pueden desembocar en ese fatal acontecimiento.