



PERFECCIONA TU ENTRENAMIENTO

Por: Nick Tumminello

Edita: Ediciones Tutor. Editorial El Drac.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.

Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

Madrid 2019. 320 páginas. P.V.P: 29,95 euros

Cada sesión de entrenamiento pretende solo una cosa: maximizar los resultados. Tanto si los resultados son la forma física, la función y el rendimiento, la pérdida de grasa o mejorar el físico, tu mayor deseo es que el esfuerzo merezca la pena.

Esta obra contiene 243 ejercicios y 71 programas, e incluso sesiones

alternativas para desarrollarlas en casa o en el gimnasio de un hotel y en las que se utiliza el peso corporal. Además, el lector podrá aprender: los errores que pudiera estar cometiendo; pequeños cambios en la técnica que pueden producir grandes resultados; por qué ciertos ejercicios son preferibles a otros; si el hombre y la mujer deben entrenar

de modo diferente; ejercicios que han de evitarse y principios probados que han de seguirse; y combinaciones y secuencias que maximizan los resultados. Altamente didáctico y de aplicación inmediata, este libro ayudará al deportista a ajustar el progreso en la forma y acondicionamientos físicos.



CÓMO RESPIRAR PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

Por: Eric Franklin

Edita: Ediciones Tutor. Editorial El Drac.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.

Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

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

Madrid 2019. 72 páginas. P.V.P: 15 euros

El maestro internacional Eric Franklin enseña, a través de las páginas de este libro, a desarrollar más energía y atención y a mejorar el rendimiento físico y deportivo optimizando algo que solemos dar por hecho: la respiración. Respirar es necesario para producir energía; una respiración sumamente funcional abre oportunidades para alcanzar un rendimiento máximo. La presente obra es un texto conciso y ampliamente ilustrado que ayudará al lector a aprender a: mejorar su función respiratoria para beneficiar su salud e incrementar el rendimiento

deportivo; comprender la anatomía de la respiración, todos los músculos implicados y cómo interactúan entre sí; practicar 35 ejercicios respiratorios para mejorar la técnica respiratoria funcional; estudiar y entrenar el músculo vital de la respiración, el diafragma; comprender la función y el movimiento de la caja torácica y su relación con la respiración; e integrar todos los elementos involucrados en la respiración para conseguir una óptima función respiratoria.

Durante más de 30 años de enseñanza, el autor ha puesto a prueba

las ideas y ejercicios presentados en este libro. Bailarines, practicantes de yoga, monitores de pilates, actores, logopedas, profesores de canto, fisioterapeutas, nadadores, corredores y otros muchos profesionales han utilizado sus principios. Su descripción detallada de la anatomía implicada, su presentación de los ejercicios y su capacidad de integrar esta información de manera práctica convierten este texto en una referencia importante para quienes persiguen alcanzar su máximo rendimiento en el deporte y en la vida.



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.