



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA TRANSFORMAR TODO EL CUERPO

Por: Juan Carlos Santana
 Edita: Tutor S.A.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235. E-mail: edicionestutor.com - Web: www.editorestutor.com
 ISBN: 978-84-16676-84-2. Referencia: 502138.

Nº páginas: 272. Encuadernación: Rústica. Formato: 21,5 x 28 cm.
 Precio sin IVA: 28,80 euros - Precio con IVA: 29,95 euros

Este libro proporciona más de 100 *workouts*, diseñados de manera profesional y con probada eficacia. También proporciona consejos nutricionales que te ayudarán a alcanzar tus objetivos más rápido de lo que jamás creíste posible. Famoso por su enfoque funcional del entrenamiento, el autor, "JC" Santana ha creado innumerables *workouts* y sabe cómo

obtener resultados para transformar todo el cuerpo con el incremento del rendimiento atlético, la fuerza y la funcionalidad.

Incluye consejos para el uso de múltiples implementos, incluidas barras, mancuernas y balones medicinales, para trabajar distintos músculos y añadir variedad. También aporta consejos nutricionales para

ayudar a quemar grasa y aumentar la masa muscular; y recomendaciones sobre el descanso y la nutrición. Los *workouts* tienen en cuenta las necesidades singulares de hombres y mujeres, y proporcionan modificaciones para distintos tipos de implementos y máquinas, y directrices sobre cómo secuenciar el trabajo para crear programas diarios, mensuales y anuales.



ENTRENAMIENTO CON MANCUERNAS

Por: Allen Hedrick
 Edita: Tutor S.A.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: edicionestutor.com - Web: www.editorestutor.com
 ISBN: 978-84-16676-83-5. Referencia: 502137

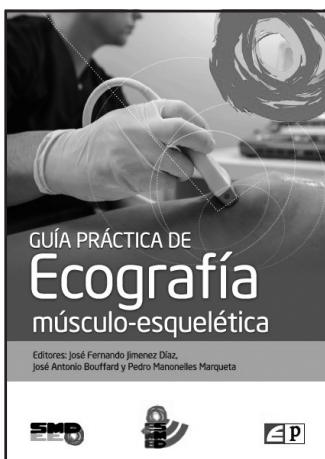
Nº páginas: 304. Encuadernación: Rústica. Formato: 17 x 24 cm
 Precio sin IVA: 24,04 euros - Precio con IVA: 25,00 €

Las mancuernas son uno de los implementos más versátiles y eficaces; hace mucho tiempo que forman parte de la fórmula perfecta de entrenamiento para aumentar la fuerza y la potencia, y para tonificar todo el cuerpo. Este libro describe la forma de utilizar las mancuernas como elemento de trabajo físico principal para alcanzar los resultados deseados. Ya seas un deportista que desea mejorar el rendimiento, o un entusiasta del ejercicio físico que quiere mejorar su

régimen habitual de trabajo, puedes usar mancuernas para lograr tus objetivos de forma física, pérdida de peso o aumento de masa muscular.

Se presentan más de 110 ejercicios para trabajar el core, el tren superior, el tren inferior y todo el cuerpo. Encontrarás fotografías y descripciones concisas de los ejercicios, así como variantes de los mismos, lo que hace que sea muy fácil comprenderlos y ponerlos en práctica por tu cuenta. También

descubrirás 66 programas destinados a tus objetivos específicos. Entre ellos, los orientados a la preparación física ayudan a perder grasa, lograr un buen acondicionamiento físico general, aumentar la hipertrofia y mejorar la fuerza; mientras que los planes basados en el rendimiento ofrecen métodos para aumentar la potencia, la velocidad, la agilidad y el equilibrio en ocho deportes diferentes.



GUÍA PRÁCTICA DE ECOGRAFÍA MÚSCULO-ESQUELÉTICA

Por: José Fernando Jiménez Díaz, José Antonio Bouffard y Pedro Manonelles Marqueta (Editores)

Edita: Esmon Publicidad. S.A.
 Balmes 206, 3º 2º. 08006 Barcelona
 Telf: 932 159 034 - Fax: 934 874 064
 E-mail: redaccion@esmon.es
 ISBN: 978-84-17394-44-8.

Nº páginas: 131. Encuadernación: Rústica. Formato: 14,85 x 21 cm
 Barcelona, 2019. Precio con IVA: 30,00 €

Guía elaborada por el Grupo de Ecografía del Aparato Locomotor de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) que describe aspectos técnicos y de procedimiento

entre los que destacan las condiciones de realización de la ecografía músculo-esquelética, sus indicaciones y limitaciones, el informe ecográfico, la ecoprevención, la formación del ecografista, la

ecografía músculo-esquelética en otras especialidades médicas y las consideraciones legales.