

Iniciarse con el triatlón

Llega a nuestras manos esta obra recientemente aparecida (Septiembre 2004), traducción de la primera edición inglesa publicada en 2003. En este primer libro de la serie de entrenamiento para Ironman se cubren todos los fundamentos. A lo largo de once capítulos, e iniciándose con una definición de términos, además de la carrera, ciclismo y natación se

presenta información sobre todo lo necesario desde el entrenamiento con pesas hasta la nutrición, pasando por la flexibilidad. Se muestran programas de entrenamiento, tratándose igualmente los suplementos nutricionales y la concentración mental. En el último capítulo además de las referencias de los autores se sitúan direcciones de interés.

10 minutos de pilates con balón

El método Pilates es una de las mejores formas de ejercicio para elongar y tonificar las extremidades, lograr una excelente postura y fortalecer increíblemente los abdominales.

Emplear el cada vez más popular balón de fitness potencia al máximo los resultados, además de proporcionar la base segura y perfecta para realizar los ejercicios.

En este libro, publicado inicialmente en inglés en el año 2003, la autora explica e ilustra

sencillas series -cortas y fáciles de ajustar a la jornada de cualquier persona-, adaptando las técnicas empleadas por bailarines de ballet y deportistas para adecuarlas a todos los niveles de forma física.

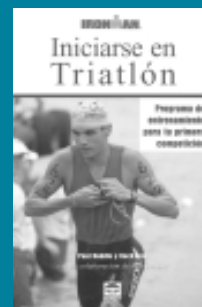
Esta práctica obra incluye métodos para incrementar la forma física; ejercicios para aliviar los problemas de espalda; y ejercicios especiales de preparación para el parto.

Andar es vivir +

Caminar es una actividad deportiva en pleno crecimiento; influye, sin duda, que es una actividad accesible: no requiere grandes esfuerzos ni inversiones y puede realizar a cualquier edad. Andar es Vivir + es un programa para practicar la caminata de modo organizado, eficaz y acorde con las capacidades físicas de cada individuo, atendiendo además a las recomendaciones que en materia de salud se dictan desde diversos Organismos y entidades.

A lo largo de las tres partes en que se estructura la obra se contesta a la pregunta de por qué caminar, trata la metodología, tipos de caminata, superficies, cómo empezar, equipamiento, resultados, y se incluyen testimonios. Así se habla de la formación de grupos y sus ventajas frente a la caminata en solitario, se presentan programas de diferentes niveles de esfuerzo y consejos nutricionales, se establecen los diferentes tipos de caminatas y superficies adecuadas para practicarlas, dedicando especial atención a la técnica adecuada al caminar.

LIBROS



Por: Paul Huddle, Roch Frey, Bob Babbitt

Fondo: En forma-Ironman

Edita: Ediciones Tutor S.A. (Marqués de Urquijo 34, 2º izda 28008 Madrid)

Tl: 91559 98 32.

Fax: 91541 02 35

E-mail: info@edicionestutor.com

Web: www.edicionestutor.com

ISBN: 84-7902-464-X
Madrid. 2004
P.V.P: 18 euros
158 Páginas



Por: Lesley Ackland

Fondo: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A. (Marqués de

Urquijo 34, 2º izda. 28008 Madrid)

Tl: 91-559 98 32

Fax: 91-541 02 35

E-mail: info@edicionestutor.com

Web: www.edicionestutor.com

ISBN: 84-7092-466-6
Madrid. 2004
P.V.P: 15 euros
176 Páginas



Por: Fe Robles, Kika Escobar

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A. (Marqués de

Urquijo 34, 2º izda 28008 Madrid)

Tl: 91-559 98 32

Fax: 91-541 02 35

E-mail: info@edicionestutor.com

Web: www.edicionestutor.com

ISBN: 84-7902-456-9
Madrid. 2004
P.V.P: 7,95 euros
112 Páginas