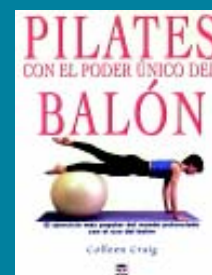


## Pilates con el poder único del balón

**E**n este texto se nos ofrece a través de la práctica del método Pilates, potenciado con el uso del balón de ejercicio, una manera nueva de trabajar la forma física, de bajo impacto y alta eficacia. Además, incluye una agenda de ejercicios en la que anotar y revisar el progreso individual. A lo largo de sus diez capítulos se presentan técnicas de respiración, ejercicios de postura, abdo-

minales, de extensiones, se trabajan brazos y pies. Se trata la restauración y reconstrucción, los estiramientos, el manejo del estrés y ejercicios cardiovasculares. Se dan instrucciones detalladas paso a paso con una abundante iconografía; especificándose las sesiones de ejercicios dependiendo de las necesidades y nivel de forma física de cada practicante.



Por: Colleen Craig  
 Colección: En Forma  
 Edita: Ediciones Tutor  
 Marqués de Urquijo  
 34. 28008 Madrid  
 Tl: 91-5599832  
 Fax: 91-5410235  
 E-mail:  
[info@edicionestutor.com](mailto:info@edicionestutor.com)  
 Web:  
[www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)  
 Madrid, 2006  
 P.V.P: 18 euros  
 192 páginas

## Programa paso a paso de Pilates con banda elástica (libro y DVD)

**E**diciones Tutor acaba de publicar lo último de Pilates. La autora nos muestra cómo integrar una banda elástica en una sesión de Pilates de suelo, pue de simular la resistencia lograda normalmente con las máquinas de Pilates. La banda elástica permite desarrollar de forma gradual la fuerza abdominal que nos ayudará a distribuir el peso del tronco y las extremidades. Posteriormente la resistencia de la banda elástica puede intensificar la concentración en el abdomen y esculpir hombros y brazos.

Con este nuevo método -acompañado del DVD-, está al alcance de los interesados aprender de forma sencilla los ejercicios propuestos para mejorar su fuerza, postura, realineación física, flexibilidad, vitalidad, resistencia y bienestar. Otra interesante obra de la autor del Best Seller Programa paso a paso de Pilates (editado en 2004), ya recensado en estas mismas páginas.



Por: Jennifer Pohlman  
 Colección: En Forma  
 Edita: Ediciones Tutor  
 Marqués de Urquijo  
 34. 28008 Madrid.  
 Tl: 91-5599832.  
 Fax: 91-5410235  
 E-mail:  
[info@edicionestutor.com](mailto:info@edicionestutor.com)  
 Web:  
[www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)  
 Madrid, 2006  
 64 páginas

## Fisiología del Ejercicio

**H**emos recibido la tercera edición de la Obra Fisiología del Ejercicio en la que junto a una información precisa, completa y rigurosa de los conocimientos ya establecidos se presentan conclusiones obtenidas de las últimas investigaciones. En sus más de mil páginas y en cincuenta y un capítulos en sección dedicadas al control del movimiento, fuentes energéticas en el ejercicio, respuestas y adaptaciones hematológicas, cardiovasculares, pulmonares al ejercicio, capacidad funcional aeróbica y anaeróbica, respuestas y adaptaciones de sistemas funcionales, la edad y el género en relación al ejercicio,

estrés medioambiental, fatiga, ayudas ergogénicas y rendimiento deportivo, y fisiología clínica, se han revisado, completado y actualizado los capítulos clásicos y se ha incorporado nuevos capítulos como respuesta a las inquietudes de los profesionales de las Ciencias de la Salud en esta disciplina. Se ha añadido una revisión de la función del músculo esquelético, ampliando los temas referidos a la fuerza y el ejercicio anaeróbico, incorporando -como novedad- la implicación de la Fisiología del Ejercicio en diversas patologías.



Por: J. López Chicharro, A. Fernández Vaquero  
 Edita: Editorial Médica Panamericana (Alberto Alcocer)  
 24.- 28036 Madrid  
 Tl: 91-1317800  
 Fax: 91-1317805  
 E-mail: [info@medicapanamericana.es](mailto:info@medicapanamericana.es)  
 Web:  
[www.medicapanamericana.com](http://www.medicapanamericana.com)  
 Madrid, 2006  
 P.V.P: 100 euros  
 1.005 páginas