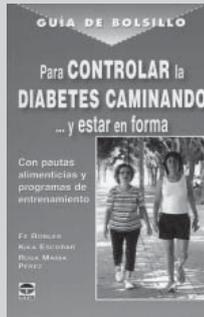


LIBROS

Por: Fe Robles,
Kika Escobar,
Rosa María Pérez
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo
34. 28008 Madrid
Tel. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail. info@
edicionestutor.com
Web: www.
edicionestutor.com
Madrid, 2010
104 páginas
PVP: 4,95 euros

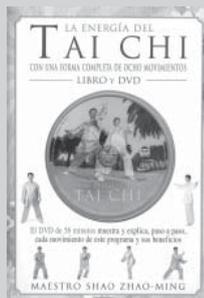


Guía de bolsillo para controlar la diabetes caminando

Esta breve pero didáctica guía ofrece pautas alimenticias y un programa de entrenamiento dirigidos a los diabéticos, para realizar una actividad física cotidiana con la que bajar peso, reducir el azúcar en la sangre y mejorar la resistencia, el estado físico y la salud en general. Para ello propone incorporar la caminata deportiva a la vida normal; una

actividad física recomendada a todos los niveles, que se puede realizar a cualquier hora, con cualquier edad y en los lugares más diversos. Además de informar de los riesgos que conlleva la realización de ejercicio físico para los diabéticos y cómo prevenir la hipoglucemia, se aconseja igualmente sobre la equipación idónea, el horario más adecuado, el cuidado de los pies...

Por: Shao Zhao-Ming
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo
34. 28008 Madrid
Tel. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail. info@
edicionestutor.com
Web: www.
edicionestutor.com
Madrid, 2010
64 páginas + DVD
PVP: 19,95 euros

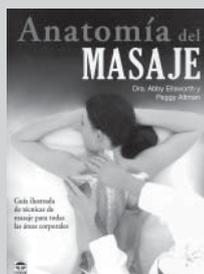


La energía del Tai Chi (Libro y DVD)

El Tai Chi se describe a veces como "meditación en movimiento" y proporciona beneficios a largo plazo para el cuerpo, la mente y el espíritu. Este libro contiene una forma completa de ocho movimientos del estilo Yang, descomponiendo cada movimiento en pasos sencillos, acompañados de fotografías en color que ilustran cada paso. También se incluyen

ejercicios de calentamiento y secciones que tratan de la meditación e introducen el concepto del Qi. Este texto es adecuado para todas las edades y niveles de forma física. El programa ha sido diseñado para mejorar la movilidad, el equilibrio y la fuerza del cuerpo, así como para calmar la mente. El DVD supone también una magnífica ayuda al desarrollo de esta actividad.

Por: Abby Ellsworth
y Peggy Altman
Edición: En Forma
Edita: Ediciones Tutor
Marqués de Urquijo 34.
28008 Madrid
Tel. 91-5599832
Fax: 91-5410235
E-mail. info@
edicionestutor.com
Web: www.
edicionestutor.com
Madrid, 2010
160 páginas
PVP: 19,95 euros



Anatomía del masaje

A caba de aparecer este detallado manual del masaje sueco básico, con magníficas fotografías e ilustraciones que muestran paso a paso cómo se trabajan y manipulan los músculos. Presenta una selección de técnicas y métodos para cada parte del cuerpo: parte superior (espalda y torso); extremidades inferiores, tanto parte posterior como anterior; cabeza

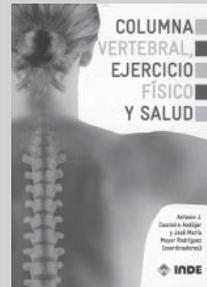
(cuello, cara y cabeza). Con consejos útiles y sugerencias orientadas a calmar la tensión, aliviar lesiones deportivas y sacar el mayor partido de cada masaje. En la parte final se detallan unos masajes específicos (para usuarios de ordenador, para aliviar la tensión de la parte superior del cuerpo, y para pies y piernas cansados) así como unos glosarios.

Columna vertebral, ejercicio físico y salud

En *Columna vertebral, ejercicio físico y salud* se hace una profunda revisión de aspectos preventivos en cuanto al acondicionamiento muscular, articular e higiene postural para evitar las patologías más frecuentes de la columna vertebral. Gran parte de dichas lesiones y dolores de espalda se deben a una escasa tonificación de la musculatura lumbar, paravertebral y abdominal, por lo que se proponen los ejercicios más adecuados para el fortalecimiento y estiramiento de estos músculos.

También se analizan las actitudes posturales negativas más habituales en la realización de dichas actividades, proponiendo alternativas saludables orientadas a conseguir los mismos beneficios musculares, sin repercusión en la morfología raquídea.

Es un manual dirigido a todos los técnicos deportivos, profesores, médicos, fisioterapeutas, masajistas y personal relacionado con el ejercicio físico y la salud raquídea.



Por: Antonio J. Casimiro Andujar y José María Muñor Rodríguez (coordinadores)
Edita: Editorial INDE
Pl. Sant Pere, 4, bis baixos 2^a
08003 Barcelona
Tel: 93-3199799
Fax: 93-3190954
E-mail: editorial@inde.com
Web: www.inde.com
Barcelona, 2010
224 páginas

Breve historia del Kung-Fu

En esta obra se realiza un ameno pero riguroso recorrido por la historia de las artes marciales chinas, desde la Prehistoria hasta la actualidad. Se analizan los mitos (como las leyendas del Monasterio de Shaolin, o del inmortal taoísta Zhang Sangfeng) y las evidencias históricas que soportan el desarrollo del kung-fu en los diversos periodos de la historia china. Entre las mismas, las habilidades militares de los ejércitos chi-

nos, los exámenes militares imperiales, la Academia Central de Guoshu, las unidades de cuchillos largos, etc. Se explican las diferencias entre el kung-fu practicado por el ejército y el practicado por la población civil. Finalmente, se repasa la evolución del kung-fu en el siglo XX, su repercusión en Occidente y las influencias que la televisión y el cine (con exponentes como David Carradine, Bruce Lee...) han tenido en el público en general.



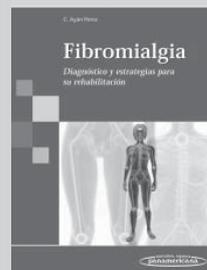
Por: William Acevedo, Carlos Gutiérrez y Mei Cheung
Colección: Breve Historia
Edita: Ediciones Nowtilus S.L.
Camino de Vinateros, 40 local 32. 28030 Madrid
Tel: 91-2426594
Fax: 91-2426596
E-mail: prensa@nowtilus.com
Web: www.nowtilus.com
Madrid, 2010
256 páginas
PVP: 9,95 euros

Fibromialgia. Diagnóstico y estrategia para su rehabilitación

La fibromialgia es, a día de hoy, una de las patologías de origen desconocido de mayor prevalencia en el mundo. Las características de sus síntomas, sumado a la reciente unificación de los criterios para su diagnóstico, ha propiciado la aparición de numerosas investigaciones científicas, destinadas a tratar de identificar sus causas y hallar posibles soluciones.

Esta obra recoge los últimos avances en el estudio de la fibromialgia desde una perspectiva multidisciplinar. Muestra los aspectos propios de la enfermedad, el impacto que

ésta tiene en las personas y, finalmente, ofrece pautas orientativas para el empleo de estrategias terapéuticas alternativas. Además, como novedad, se presenta el abordaje de la fibromialgia desde el punto de vista de la rehabilitación física, convirtiéndolo en un manual de obligada referencia para futuros profesionales de la salud y el ejercicio físico. Por último, el carácter narrativo y descriptivo que acompaña a la presentación de los contenidos, hace de ésta una obra de fácil lectura y comprensión, muy recomendable tanto para los propios enfermos como para el público en general.



Por: Carlos Luis Ayán Pérez
Edita: Editorial Médica Panamericana
Alberto Alcocer 24.
28036 Madrid
Tel: 911317800
Fax: 911713805
E-mail: info@medicapnamericana.es
Web: www.medicapanamericana.com
Madrid, 2010
200 páginas
P.V.P.: 29 euros