



MANUAL DE LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

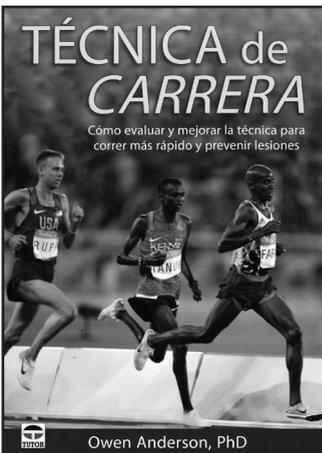
Por: NSCA (National Strength and Conditioning Association)
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2018, 288 páginas, P.V.P: 49,95 euros

Desarrollado por la NSCA, este manual es un recurso práctico, tanto para los que aspiran a ser profesionales de la fuerza y el acondicionamiento y entrenadores personales, como para los que ya ejercen como tales. Con inigualables demostraciones visuales de una serie de ejercicios con pesos libres o máquinas, este libro es una valiosa herramienta para quienes preparan sus certificacio-

nes por la NSCA y un recurso excelente para los que diseñan programas para deportistas y clientes de cualquier edad y nivel de forma física.

En el libro se describe, paso a paso y con fotografías en color, la técnica adecuada de 54 ejercicios con peso libre y 16 con máquina, para todos los grupos musculares, e incluye: un vídeo online demostrativo de cada ejercicio

de entrenamiento de fuerza; la identificación de los músculos implicados y el agarre correcto, así como la postura y el rango de movimiento de cada ejercicio; la descripción de las acciones articulares, sugerencias sobre la participación de ayudantes y consejos para prevenir lesiones; y una sección especial sobre modalidades de trabajo e implementos no tradicionales, entre ellos las *kettlebells*.



TÉCNICA DE CARRERA

Por: Owen Anderson
 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 2018, 240 páginas, P.V.P: 19,95 euros

Para muchos corredores, la técnica de carrera es algo en lo que no piensan hasta que una lesión o un estancamiento en su progresión les impide alcanzar sus objetivos. Este libro recalca la importancia de la técnica correcta y enseña a mejorar el rendimiento y prevenir el riesgo de lesión. El autor describe los problemas más comunes

de los corredores: frenan a cada paso que dan, adoptan posturas ineficaces o se arriesgan a sufrir lesiones por su excesivo impacto contra el suelo.

A continuación, detalla los componentes de la técnica correcta: apoyo del pie, ángulo de la tibia y el muslo, tiempo de apoyo, cadencia, inclinación del cuerpo y postura; para ayudar

al lector a entender dónde puede hacer pequeños cambios que logren mejoras significativas. Además, con la ayuda de una cámara de vídeo básica o un teléfono móvil, se puede analizar la propia técnica y poner en práctica entrenamientos y ejercicios específicos para corregir posibles deficiencias.



MI ENTRENADOR DE MUSCULACIÓN

Por: David Costa
 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 2018, 288 páginas, P.V.P: 29,95 euros

El autor de la presente obra, entrenador en contacto permanente con practicantes de musculación de todos los niveles, debe hacer frente a diario a numerosas preguntas sobre el entrenamiento, los estiramientos, el cardio, la pérdida de grasa, el aumento de masa, la alimentación y los suplementos nutricionales. Con un enfoque práctico y su gran

experiencia, David Costa responde a más de 160 preguntas basándose en los estudios científicos más recientes. Así, podrá el lector aumentar su fuerza y musculatura, y perderá grasa más rápidamente. Tendrá acceso a numerosos consejos prácticos para progresar respetando su cuerpo.

La obra muestra una presentación inédita de más de 90 ejercicios ilustrados

y descritos con gran detalle. Se podrá corregir y mejorar la técnica gracias a instrucciones simples, y comprender los posibles errores de posicionamiento. Así mismo, multiplicar las sensaciones durante los movimientos y descubrir referencias precisas para reclutar los músculos con precisión y eficacia.