

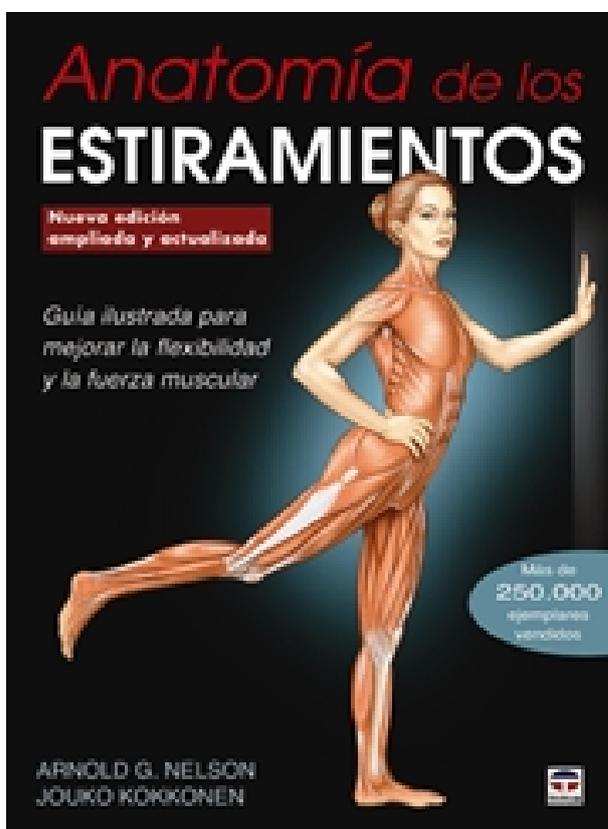
## NOVEDADES EDITORIALES

[novedades.pdf](#)

Si es usted **editor** o **autor** y quiere que difundamos sus publicaciones, envíenos un ejemplar para que aparezcan en esta sección.

### ANATOMÍA DE LOS ESTIRAMIENTOS. Nueva edición ampliada y actualizada

Arnold G. Nelson y Jouko Kokkonen



Precio sin iva: 24,04 €

Precio con iva: 25,00 €

ISBN: 978-84-7902-972-2

Páginas: 224

Referencia: 502113

Formato: 19,5 x 26,5 cm

Encuadernación: Rústica

#### Sinopsis

Observe cada estiramiento por dentro mientras aumenta su flexibilidad y mejora su fuerza muscular.

Esta nueva edición de Anatomía de los estiramientos le muestra cómo incrementar sus rangos de movilidad, completar su entrenamiento, mejorar su

recuperación y optimizar la eficacia de sus movimientos. También obtendrá una comprensión detallada de los efectos de cada estiramiento en su cuerpo.

Anatomía de los estiramientos es como tener una radiografía de cada estiramiento, pero aún mejor. No solo verá ilustraciones en color de todos los músculos en acción, sino también cómo los cambios de posición pueden modificar la intensidad y la dificultad sobre el músculo, y

cómo las variaciones pueden mejorar la seguridad y la eficacia de los estiramientos.

En cada ejercicio hay un nuevo apartado titulado “Comentario” que proporciona información específica concerniente al cómo y el porqué de la necesidad del estiramiento, así como consideraciones de seguridad. También, en algunos estiramientos, se incluyen variantes acordadas con el nivel de flexibilidad del practicante. Cada ejercicio contiene instrucciones detalladas acerca de cómo y cuándo estirar, la incidencia sobre los músculos principales y los secundarios, y qué músculos se activan como soporte postural.

En esta nueva edición se han añadido además dos capítulos: uno sobre estiramientos dinámicos con los ejercicios más eficaces para calentamientos deportivos, y otro capítulo para personalizar un programa de estiramientos basado en sus necesidades individuales, con tablas de estiramientos para la práctica de 23 deportes y actividades físicas.

Anatomía de los estiramientos le permitirá ver y sentir los beneficios de una técnica de estiramiento adecuada, tanto si es para incrementar su flexibilidad como si es para mejorar el rendimiento deportivo o reducir molestias y tensiones musculares.

La nueva edición actualizada y ampliada de la mejor guía anatómica de estiramientos, de la que se han vendido más de 250.000 ejemplares en todo el mundo.

Arnold G. Nelson

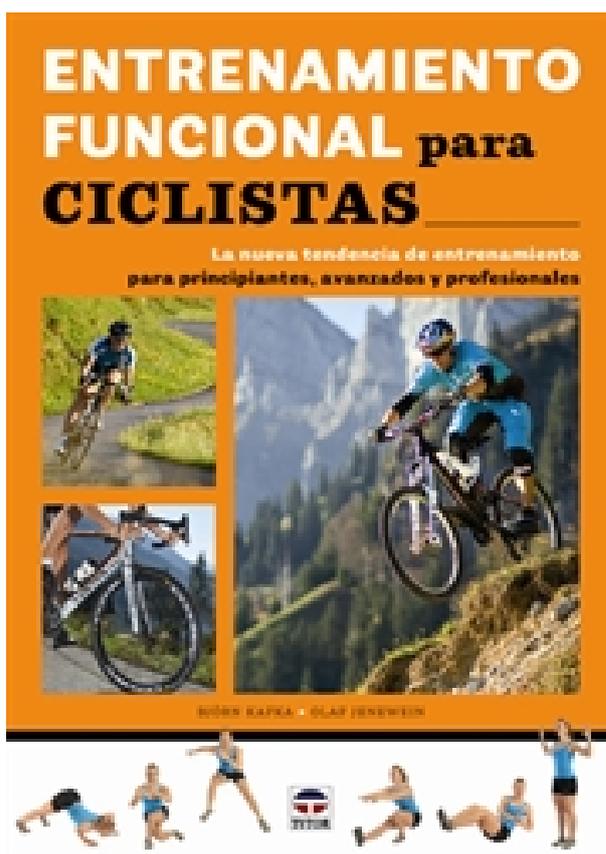
Arnold G. Nelson, PhD, es profesor en la Escuela de Kinesiología de la Louisiana State University. Destacado investigador de la flexibilidad, está considerado como una de las máximas autoridades en los efectos de los estiramientos en el rendimiento muscular. Nelson es miembro de la American College of Sports Medicine y se doctoró en fisiología muscular por la Universidad de Texas en Austin.

Jouko Kokkonen

Jouko Kokkonen, PhD, es profesor de ciencias del ejercicio en la Brigham Young University de Hawaii. Durante más de 20 años ha enseñado anatomía, kinesiología, fisiología del ejercicio y acondicionamiento deportivo, y durante 35 años ha sido entrenador de atletismo. Las investigaciones de Kokkonen han girado en torno a los efectos agudos y crónicos de los estiramientos. Se doctoró en fisiología del ejercicio en la Brigham Young University.

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA CICLISTAS**

**Björn Kafka y Olaf Jenewein**



PRECIO SIN IVA: 19,18 €  
PRECIO CON IVA: 19,95 €

ISBN: 978-84-7902-966-1  
» Páginas: 160  
» Referencia: 500585  
» Formato: 17 x 24 cm  
» Encuadernación: Rústica

### **Sinopsis**

El entrenamiento funcional es un tipo de entrenamiento de la fuerza, que integra todos los aspectos del movimiento humano y se realiza sin máquinas de musculación.

Entrenamiento funcional para ciclistas presenta ejercicios diseñados específicamente hacia un objetivo concreto y planes de entrenamiento con los que se

conseguirán resultados sorprendentes en la forma física del ciclista. Este nuevo enfoque trabaja los puntos débiles, refuerza la estabilidad del tronco e incrementa la fuerza y coordinación muscular. De este modo, combinando estos ejercicios con el entrenamiento en la bicicleta, se abren nuevos horizontes de mejora del rendimiento. Los ejercicios logran:

- Una gran eficacia mediante el adecuado trabajo muscular
- Una estructuración sencilla del entrenamiento de la fuerza con posibilidades flexibles de aplicación.
- La utilización de escasos aparatos técnicos auxiliares

**Björn Kafka**

Björn Kafka trabaja como redactor en Bike, la mayor revista europea dedicada a la mountain bike, y como freelance en las revistas Tour y Allmountain. El que fuera en tiempos ciclista de alto nivel se ocupa de las secciones de condición física y competición. Su profesión le aporta una visión muy amplia y general de los ciclistas. Además es asesor de profesionales de categoría mundial en lo que se refiere a la movilidad y al entrenamiento de la fuerza.

**Olaf Jenewein**

Olaf Jenewein (Bachelor of Science) trabaja como fisioterapeuta y profesor universitario en Hamburgo. Una vez finalizada su práctica en activo en deportes de fuerza y resistencia, Jenewein fijó su atención en el entrenamiento de los deportistas de alto nivel. Sus opiniones y consejos le han convertido en un experto muy solicitado que ha conseguido mejorar la forma física a campeones del mundo. Escribe para Bike, Tour y Allmountain.

## GUÍA PRÁCTICA PARA MANTENER SU CORAZÓN SANO

Choi Lee, Keri Graham y Morag Thow



PRECIO SIN IVA: 14,42 €  
PRECIO CON IVA: 15,00 €

ISBN: 978-84-7902-970-8  
Páginas: 176  
Referencia: 500589  
Formato: 17 x 24 cm  
Encuadernación: Rústica

### Sinopsis

Por fin respuestas, consejos y apoyo para millones de personas que han sido diagnosticadas de, o están viviendo con, una patología cardíaca.

Guía práctica para mantener su corazón sano le proporciona un enfoque positivo y original para proteger su corazón y vivir con un estilo de vida saludable. En sus páginas usted descubrirá:

- Qué es la enfermedad coronaria y cómo se trata.
- Los aspectos emocionales y físicos a atender después de un evento cardíaco.
- Cómo una «ITV cardíaca» le puede ayudar a evaluar el riesgo de enfermedad coronaria.
- Los ejercicios más efectivos para la prevención y recuperación.
- Las últimas investigaciones y consejos para adoptar una dieta cardiosaludable.

- Cómo manejar el estrés y la ansiedad.

Cuenta con figuras y tablas que facilitan la comprensión y enriquecen el texto con el fin de guiarle en sus progresos. Con propuestas de alimentación así como con consejos prácticos sobre ejercicio y actividad física, Guía práctica para mantener su corazón sano le da las pautas necesarias para afrontar su recuperación y vivir una vida larga y plena.

De la mano de las renombradas expertas Morag Thow, Keri Graham y Choi Lee esta es la guía completa y a la vez práctica a la que usted acudirá una y otra vez.

Choi Lee

Choi Lee, BSc, es dietista titulada que, desde 2008, se especializó en el trabajo con pacientes en rehabilitación cardíaca. Es miembro de la British Dietetic Association y del Health & Care Professions Council. Está interesada en las intervenciones sobre el estilo de vida dentro de la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiovascular, y ha ejercido como conferenciante invitada sobre el manejo y tratamiento de la enfermedad coronaria, dentro de los ciclos de clases para expertos de la Glasgow University.

Keri Graham

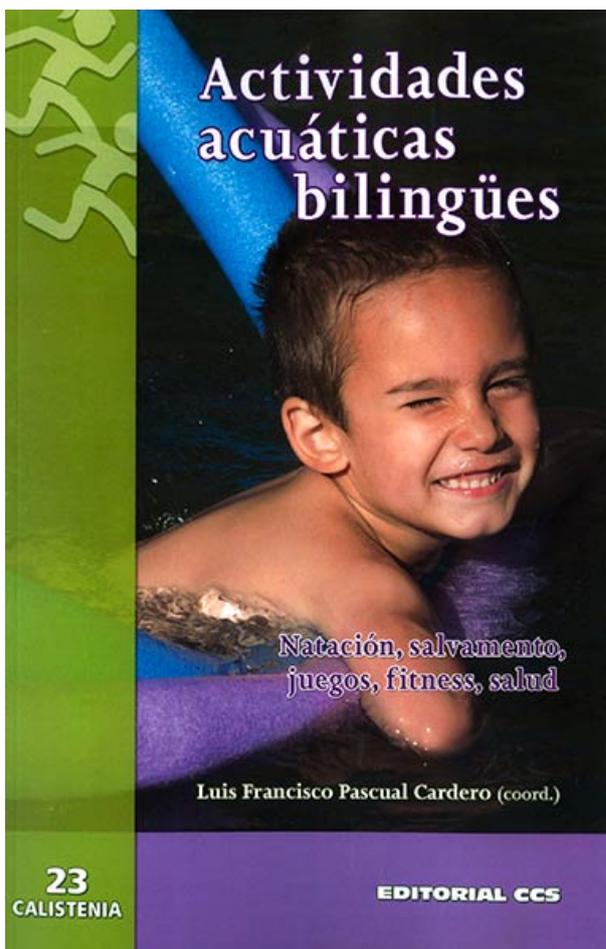
Keri Graham, MSc, BSc, es fisioterapeuta diplomada y ha trabajado en el ámbito hospitalario durante más de quince años, especializándose en rehabilitación cardíaca durante la última década. Es miembro de la BACPR y de la Association of Chartered Physiotherapists in Cardiac Rehabilitation (ACPICR), formando parte, así mismo, del grupo redactor de los estándares de actuación de la ACPICR para la Actividad Física y el Ejercicio en la población cardíaca del 2009 y 2012. Es profesora invitada habitual de la Glasgow Caledonian University.

Morag Thow

Morag Thow, PhD, BSc, Dip PE, ha sido profesora de fisioterapia, especializada en rehabilitación cardíaca, en la Glasgow Caledonian University durante más de veinticuatro años. Ha escrito dos libros anteriores a este sobre rehabilitación cardíaca y ha colaborado en otro más. También, escribe regularmente artículos para revistas sobre esta especialidad, y fue miembro del SIGN (Scottish Intercollegiate Guidelines Network), grupo para la Rehabilitación Cardíaca 2002. Es miembro de la BACPR y del Cardiac Rehabilitation Interest Group Scotland.

## **ACTIVIDADES ACUÁTICAS BILINGÜES**

**Pascual Cardero, Luis Francisco**



ISBN: 978-84-9023-120-3

Editorial CCS.

Pertenece a la colección Calistenia.

Este libro ha sido coordinado por un miembro del Grupo de Investigación en Actividades Acuáticas y Socorrismo, Luis Francisco Pascual Cardero (Doctor en Ciencias de la Actividad Física, profesor del Departamento de Educación Física del C.E.S. Don Bosco, adscrito a la Universidad Complutense de Madrid). Para conseguir este libro ha coordinado a un grupo de grandes profesionales, entre los que él mismo se encuentra, que demuestran una formación y experiencia acordes con los contenidos que desarrollan:

- Prudencio Rojo Rodríguez
- Carlos Sebastián López
- Tania Amor Pérez
- Raúl Martín Santodomingo
- María Jesús Lurueña
- Axier Rojo Cuenca
- Luis F. Pascual Cardero.

Las responsables lingüísticas de la edición han sido Miriam Fernández de Caleyá Dalmau y Marta Nieto García. Y el ilustrador José Francisco Martín Romanillos.

El libro presenta los siguientes bloques de contenidos:

- MATRONATACIÓN.
- NATACIÓN PARA PEQUES.
- CROL.
- ESPALDA.
- BRAZA.
- MARIPOSA.
- SALVAMENTO ACUÁTICO.
- RECREACIÓN.
- AQUAGYM.
- FITNESS ACUÁTICO EN SUSPENSIÓN.

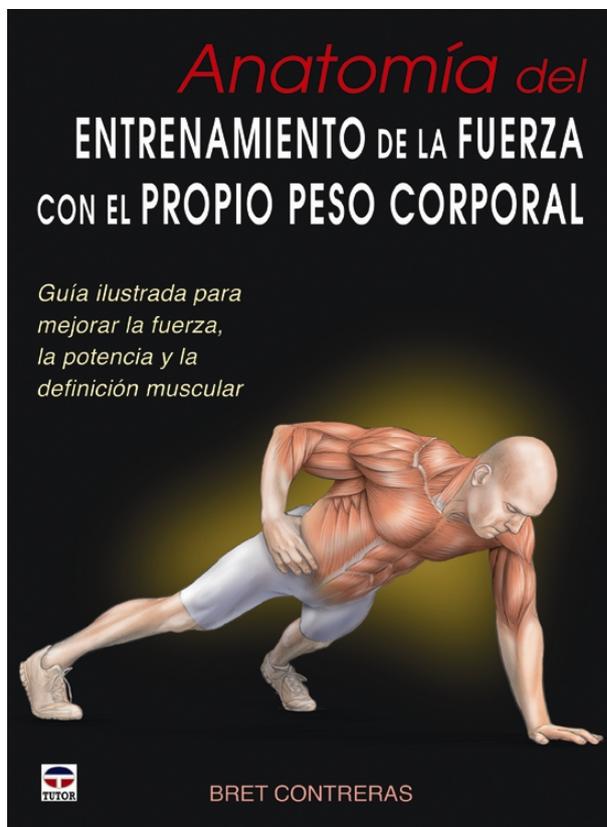
- ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA MAYORES.
- ACTIVIDAD ACUÁTICA DE COMPENSACIÓN.

Es un compendio de casi todas las actividades que se pueden trabajar en el medio acuático. Y, además, lleva un vocabulario en inglés para potenciar el conocimiento de este idioma.

La dirección de la editorial donde puede conseguirse el libro es la siguiente: [www.editorialccs.com](http://www.editorialccs.com)

## **ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CON EL PROPIO PESO CORPORAL. GUÍA ILUSTRADA PARA MEJORAR LA FUERZA, LA POTENCIA Y LA DEFINICIÓN MUSCULAR**

**Bret Contreras**



Disponible: tenemos ejemplares.  
 ISBN: 978-84-7902-968-5  
 Clasificación: MANTENIMIENTO  
 Editorial: TUTOR  
 224 Páginas  
 Editado en 2014  
 25,00 €

### **SINOPSIS**

Aumenta la fuerza, desarrolla masa muscular, quema grasa y define los músculos. Con ilustraciones anatómicas en color, instrucciones paso a paso y consejos de entrenamiento, Anatomía del entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal es la obra práctica más acreditada para esculpir el físico sin necesidad de utilizar peso libre, máquinas, ni

equipamiento costoso.

Centrándose en las principales regiones musculares (brazos, cuello y hombros, región pectoral, segmento somático central “core”, espalda, muslos, glúteos y pantorrillas), este libro presenta más de 150 de los ejercicios con el propio peso corporal más efectivos, que además pueden realizarse en cualquier momento, en cualquier lugar y se presentan en cuatro grados de dificultad. Con consejos expertos del renombrado entrenador de la fuerza Bret

Contreras, el lector aprenderá a modificar, combinar y secuenciar ejercicios para mejorar las rutinas y evitar períodos de estancamiento.

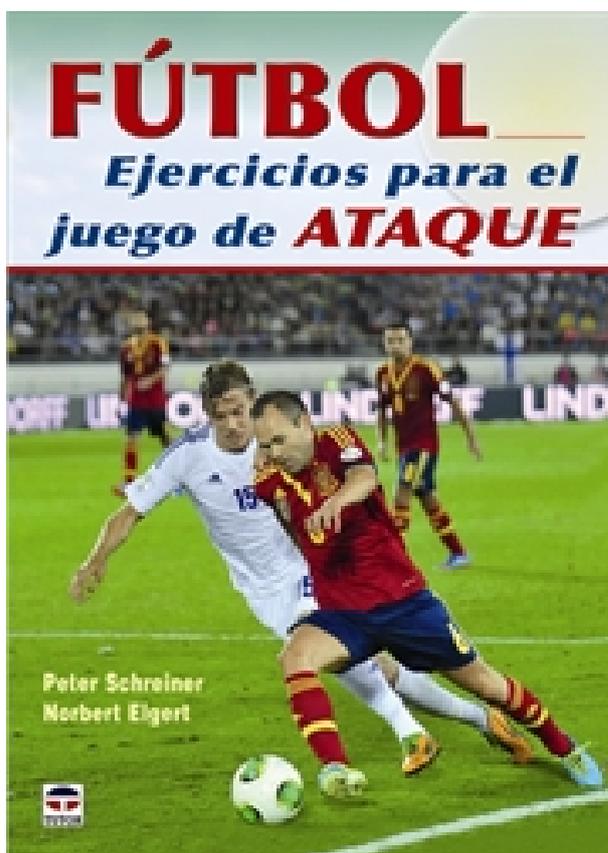
Anatomía del entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal, obra rigurosa pero práctica, adentra al lector en las profundidades de cada ejercicio mediante sensacionales ilustraciones anatómicas que ponen de relieve los principales músculos implicados en cada ejercicio junto con las estructuras adyacentes, incluyendo huesos, ligamentos y tendones.

Tanto si acabas de plantearte mejorar tu fuerza y forma física como si buscas un método de probada eficacia para entrenarte en casa, al aire libre o en cualquier lugar o situación, Anatomía del entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal es una obra de consulta única en el sector que te servirá constantemente de referencia.

Bret Contreras, Máster en Ciencias (MSc) y especialista certificado en entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento (CSCS), ha llegado a ser conocido en la industria de la fuerza y el acondicionamiento como the Glute Guy (el chico de los glúteos) debido a su reconocida experiencia en ayudar a sus clientes a desarrollar glúteos fuertes y torneados. Actualmente está preparando su doctorado en Ciencias del Deporte en la Universidad Politécnica de Auckland (Nueva Zelanda), donde ha estudiado con el experto en biomecánica John Cronin. Contreras ha llevado a cabo numerosos experimentos electromiográficos en sus investigaciones.

## FÚTBOL. EJERCICIOS PARA EL JUEGO DE ATAQUE

Norbert Elgert y Peter Schreiner



PRECIO CON IVA: 19,95 €

ISBN: 978-84-7902-967-8

Páginas: 160

Formato: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

Sinopsis

Los aficionados al fútbol de todo el mundo aman el juego ofensivo, con sus rápidas combinaciones, espectaculares regates y goles de bella factura. Pero muchos técnicos se plantean: ¿Cómo entrenar a mi equipo para jugar al ataque como los mejores clubes? ¿Cómo diseñar el entrenamiento para que cubra todas las técnicas y tácticas

básicas? Peter Schreiner y Norbert Elgert ofrecen en Fútbol. Ejercicios para el juego de ataque las respuestas correctas incluyendo planteamientos de juego sistemáticos.

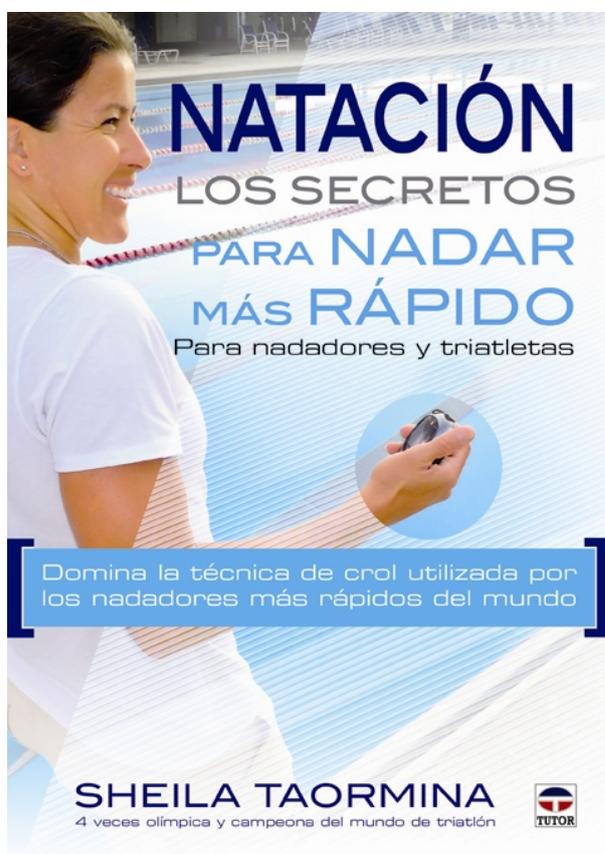
Este libro, dividido en cinco grandes apartados –Contraataque, Juego posicional, Juego de posesión, Juego en las bandas y Tiro a puerta–, describe brevemente aspectos teóricos y continúa con una colección de más de 100 extraordinarios ejercicios ilustrados, probados con diferentes grupos de edad y de distinto nivel técnico.

Cada entrenador podrá así desarrollar y enriquecer fácilmente sus propios programas de entrenamiento para dominar el juego moderno.

Norbert Elgert comenzó su carrera profesional en el Schalke 04 de la Bundesliga. Tras su retirada como futbolista continuó como entrenador en varios equipos y ganó el Campeonato Alemán Juvenil con el equipo del Schalke 04. Es consultor en enseñanza de fútbol y conferenciante en temas de motivación y espíritu de equipo.

Peter Schreiner es autor y productor de numerosos artículos en publicaciones especializadas y DVD de fútbol, así como del software para entrenadores “Easy Sports-Graphics”. Es fundador y director del Instituto Alemán de Fútbol Juvenil y cofundador de la Academia Alemana de Fútbol. Ha entrenado al equipo juvenil del Schalke 04 y ha sido ponente en más de 200 seminarios y conferencias en más de 15 países. En esta misma editorial ha publicado el libro Fútbol. El control perfecto del balón.

## NATACIÓN. LOS SECRETOS PARA NADAR MÁS RÁPIDO



**Sheila Taormina**

PRECIO CON IVA: 19,95 €

ISBN: 978-84-7902-969-2

Páginas: 192

Formato: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

Sinopsis

En Natación. Los secretos para nadar más rápido Sheila Taormina –4 veces olímpica, medallista de oro y campeona del mundo de triatlón–, revela la técnica de natación utilizada por los nadadores más rápidos del mundo.

Muchos nadadores y triatletas desatienden las claves de la velocidad porque están distraídos contando brazadas, perfeccionando la postura de su cuerpo o intentando deslizarse en exceso. Sheila Taormina se basa en principios científicos sencillos y con la ayuda de fotografías subacuáticas de atletas olímpicos –tan claras como el agua– muestra cómo el agarre de codo alto es la técnica crucial para nadar más rápido.

Con un enfoque lleno de sentido común, perfeccionado tras décadas de práctica y años de experiencia directa como entrenadora, Sheila Taormina ofrece a los triatletas y nadadores la posibilidad de examinar su propia brazada y alcanzar la velocidad que hasta ahora se les había escapado. Natación. Los secretos para nadar más rápido incluye:

- Los mejores ejercicios para desarrollar la sensibilidad y sentir el agua.
- Ejercicios en seco y de fuerza para mejorar la postura del brazo y fortalecer la musculatura del tren superior del cuerpo.
- Fotografías en color de nadadores olímpicos que muestran el tirón bajo el agua con el codo alto.
- Consejos y secretos que ayudaron a Sheila Taormina a competir a nivel mundial durante dos décadas.

Este libro vuelve a situar el punto de mira donde debe estar: en una potente brazada bajo el agua. Con su lectura, los triatletas y nadadores pueden dejar de nadar para sobrevivir y abrirse paso hacia nuevos niveles de velocidad y confianza en el agua.

Sheila Taormina ha competido en cuatro Juegos Olímpicos, en tres deportes distintos: natación, triatlón y pentatlón moderno. Su excepcional técnica de crol le llevó a ganar una medalla de oro en los JJ. OO. de 1996 y el Campeonato Mundial de Triatlón ITU en 2004. Ha entrenado a nadadores de élite y a triatletas durante más de 15 años y cada año realiza docenas de clinics de natación por todo el mundo.

