

EJERCICIOS CON EL RODILLO DE ESPUMA. FOAM ROLLER

Por: Karl Knopf

Colección: En Forma

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-54102355

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid 2015. 96 páginas. P.V.P: 12,50 euros

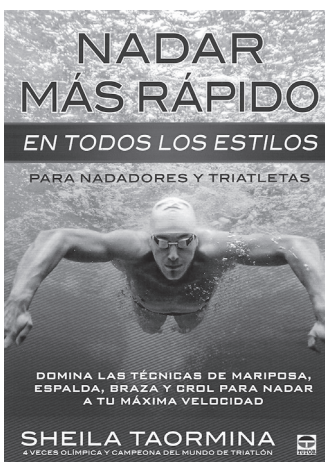
El rodillo de espuma (*foam roller*), que antes se usaba exclusivamente en fisioterapia, ha logrado introducirse en los centros de yoga, los estudios de Pilates, los gimnasios y los hogares.

Con la utilización de este sencillo aparato se puede: Mejorar la fuerza

de la zona media (*core*); incrementar la flexibilidad; liberar tensión; aliviar dolores; rehabilitar lesiones...

La presente obra ofrece 50 ejercicios eficaces, con instrucciones y fotografías paso a paso, para ayudar a lograr una postura, un equilibrio y una relajación mejores. Incluso

presenta variaciones y aumento de intensidad. Están agrupados por series según la posición sobre el rodillo y con una serie dedicada a masaje. También ofrece programas específicos para un amplio abanico de deportes, entre otros: baloncesto, golf, natación y *running*.



NADAR MÁS RÁPIDO EN TODOS LOS ESTILOS

Por: Sheila Taormina

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-54102355

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

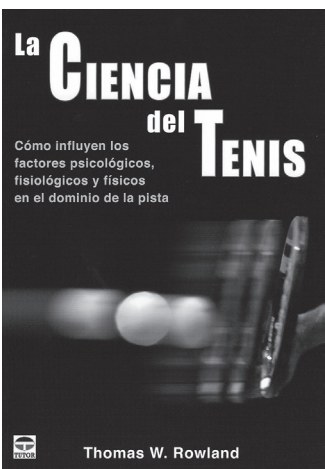
Madrid 2015. 224 páginas. P.V.P: 25 euros

En su anterior libro Natación: Los secretos para nadar más rápido (recensado en el nº 162 de Archivos), la autora, nadadora olímpica y medalla de oro, dio a conocer la técnica de crol utilizada por los nadadores más rápidos del mundo.

Ahora, en esta nueva obra, muestra a nadadores y triatletas cómo alcanzar su máxima velocidad al nadar en los cuatro estilos: mariposa, espalda, braza y crol.

Con magníficas fotografías, tomadas sobre y bajo el agua, y con un

estilo entusiasta y directo, se explica la ciencia que subyace a la potencia y la velocidad en el agua, analizando los elementos que tienen en común los cuatro estilos y examinando la técnica de cada uno.



LA CIENCIA DEL TENIS

Por: Thomas W. Rowland

Edita: Ediciones Tutor S.A.

Marqués de Urquijo 34, 2º Izda. 28008 Madrid. Telf: 91-5599832 - Fax: 91-54102355

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid 2015. 208 páginas. P.V.P: 19,95 euros

En esta obra el autor analiza, de forma incitante y original, la ciencia, la psicología y la historia del deporte individual más popular del mundo, en busca de los factores que influyen en el éxito en la pista.

Basado en las más recientes investigaciones, estadísticas y análisis, ofrece fascinantes conocimientos y observaciones sobre progresión, preparación

física y rendimiento: Cuándo y cómo se aprenden mejor las habilidades de juego; por qué la presión afecta a unos jugadores y no a otros; ¿observar a otros puede mejorar el juego individual?; ¿hay alguna conexión entre la personalidad del jugador y el estilo de juego?; cómo y por qué la altura influye en la velocidad del saque; los grandes jugadores, ¿nacen o se hacen?

También muestra cómo aplicar las leyes de la física para aumentar la precisión y consistencia de los golpes y servicios, cómo estructurar el entrenamiento para minimizar el cansancio en los partidos de larga duración y cómo la tecnología ha afectado al modo en que se juega, se arbitra y se entrena el tenis.