

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

XUÑO 2022



BIBLIOTECA





ELOGIO DEL CAMINAR. SHANE O'MARA
100 OMA 1

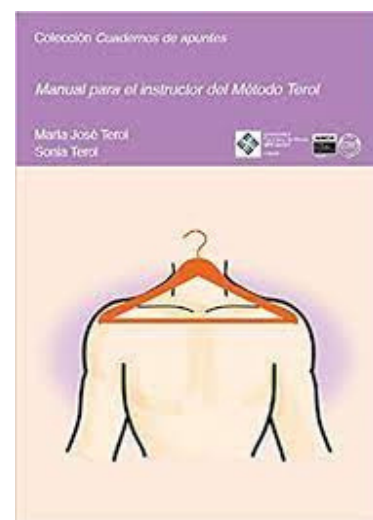
Este libro aborda los beneficios del paseo desde una perspectiva neurofisiológica. Y es que caminar a diario tiene efectos muy positivos sobre la mente y el cuerpo: contribuye al desarrollo de la capacidad cognitiva del cerebro, del sistema nervioso y los músculos, ayuda a regenerar los órganos, evita el envejecimiento cerebral, nos ayuda a pensar de manera más creativa y a eliminar el estrés. Este libro parte de rigurosos estudios científicos para lanzar una propuesta contra el sedentarismo de las sociedades occidentales y estudia las muchas ventajas físicas y mentales de algo tan sencillo como caminar.

«Tal vez ayude a salvar a la humanidad antes de que nuestro estilo de vida acabe de secarnos el cerebro por completo» (Jonathon Keats, New Scientist).



FÍSICA Y BIOMECÁNICA DE LOS DEPORTES. JUAN FRANCISCO BRITO DÍAZ
200 BRI 2

El objetivo del libro es, desde el punto de la Física, dar algunas ideas acerca de modelos matemáticos sencillos, sobre aspectos relacionados con algunos deportes. No es un texto de Biofísica o Biomecánica (disciplinas en la que no soy especialista) aunque en ocasiones corrobore la mayor o menor exactitud de los modelos planteados, con el apoyo de algunos de los magníficos trabajos de especialistas como Brancazio, Hill, Fontanella, Brody, Cross, Frohlich, Yeadon, Wilk, Keller, Dapena, Bartlett, etc. Sin exigir un alto nivel de Matemáticas (ya que en caso de las ecuaciones diferenciales, por ejemplo, planteadas por la Aerodinámica en el movimiento de balones o pelotas, NO se procede a su resolución, solo se indican vías hacia rutinas o subrutinas en programas de cálculo tipo MATLAB, o Fortran de uso común, que se pueden encontrar en la RED) es un libro apto para Físicos, Ingenieros, Matemáticos, Profesores de las Actividades Físico-Deportivas (INEF) y por supuesto para alumnos interesados en las disciplinas deportivas y su relación con las Ciencias Físicas.



MANUAL PARA EL INSTRUCTOR DEL MÉTODO TEROL. MARÍA JOSÉ TEROL, SONIA TEROL
225 TER 1

El MT es una metodología física de entrenamiento, corrección postural y rehabilitación corporal altamente eficaz, con resultados probados asombrosos.

El Método Terol ha sido testado por el Departamento de Medicina de la Universidad Francisco de Vitoria en Madrid durante tres cátedras de investigación.

Durante el año 2006, fue llevado a cabo un primer estudio observacional por la Universidad Francisco de Vitoria sobre el MT.

En el año 2010, se presentó el MT a los profesores de Fisioterapia en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense, bajo la tutela del Dr. Juan V. Beneit, (Director de la Clínica Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid).

Tiene como propósito firme, restablecer la salud y el equilibrio corporal por completo a través de la postura correcta y a través de la aplicación de una técnica muy concreta.

Desde el MT te daremos las herramientas necesarias para saber moverte y entrenar desde un dominio absoluto de tu cuerpo.

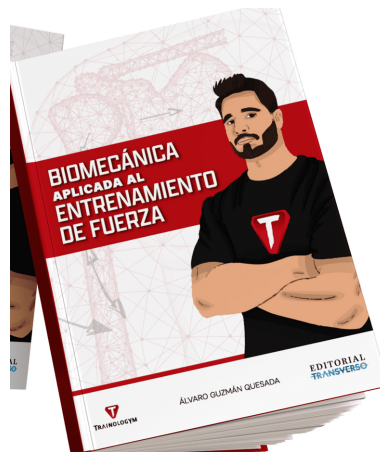
El MT es una técnica física que aplicada a cualquier actividad y deporte transformará tu cuerpo y el de tus clientes, alumnos y pacientes para siempre.





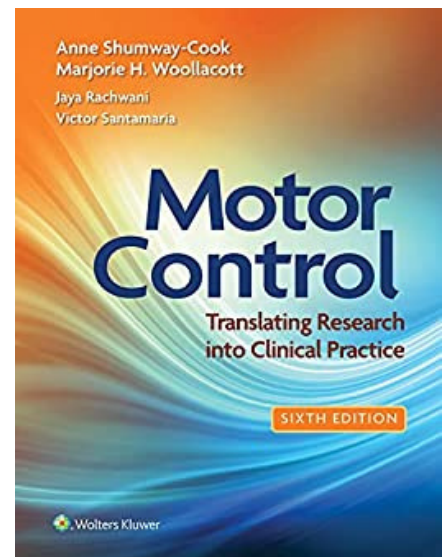
**LA VIDA ES MÁS DULCE SIN AZÚCAR. ANTONIO RODRÍGUEZ
BIC SAU 21**

Es un polvo blanco que mata a millones de personas cada año. Se dice que su consumo genera una inyección de energía, aunque en realidad nos la quita, dejándonos exhaustos. Produce consecuencias nefastas para nuestro metabolismo, el cerebro, la salud dental y la calidad de vida. No, no es lo que parece. Es el azúcar, una sustancia que libera dopamina y estimula los receptores del sistema de recompensas, incitándonos a ingerir más y más. No se encuentra únicamente en las galletitas que disfrutamos en la merienda, alterando nuestro umbral de dulzor y nuestra salud, sino en diversos alimentos que consumimos cada día y de los que no sospechamos la cantidad de azúcares que contienen. En La vida es más dulce sin azúcar, Antonio Rodríguez nos guía en un viaje alrededor de este ingrediente, las consecuencias de su consumo en niños y adultos, la industria alimentaria que lo promueve y los beneficios de reducir su consumo. Nos propone también diversos planes y alternativas para iniciar el recorrido más dulce y saludable: vivir sin azúcar. «Tal vez ayude a salvar a la humanidad antes de que nuestro estilo de vida acabe de secarnos el cerebro por completo» (Jonathon Keats, New Scientist).



**BIOMECAÁNICA APLICADA AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA. ÁLVARO GUZMÁN QUESADA
200 GUZ 2**

La biomecánica del entrenamiento es la explicación sobre cómo funcionan y se relacionan las estructuras articulares y musculares ante las fuerzas que deben solventar en los ejercicios de nuestro entrenamiento. O como viene explicado en este libro: Nuestros músculos y articulaciones responden de diferentes maneras cuando hacemos determinados movimientos y si, encima, a ese movimiento se le suma una carga (mancuerna, barra, polea...), pues es mejor que adaptemos nuestra posición o la del ejercicio en sí, para evitar lesiones y conseguir sacarle el máximo partido. Verás. En el entrenamiento hay un problema muy grave. Solemos imitar lo que hacen los demás porque creemos que es lo correcto, pero poca gente se para a pensar que es muy posible hacer las cosas de manera diferente y crear tus propios ejercicios en el que tus articulaciones y tus músculos se adapten mejor y ganen más estímulo. Lo que significa que consigues resultados antes.



**MOTOR CONTROL : TRANSLATING RESEARCH INTO CLINICAL PRACTICE. ANNE SHUMWAY-COOK
191 SHU 4**

Motor Control: Translating Research into Clinical Practice, 6th Edition, is the only text that bridges the gap between current and emerging motor control research and its application to clinical practice. Written by leading experts in the field, this classic resource prepares users to effectively assess, evaluate, and treat clients with problems related to postural control, mobility, and upper extremity function using today's evidence-based best practices.

This extensively revised 6th Edition reflects the latest advances in research and features updated images, clinical features, and case studies to ensure a confident transition to practice. Each chapter follows a consistent, straightforward format to simplify studying and reinforce understanding of normal control process issues, age-related issues, research on abnormal function, clinical applications of current research, and evidence to support treatments used in the rehabilitation of patients with motor control problems.





**MAXIMIZA TU
ENTRENAMIENTO POR
GRUPOS MUSCULARES. DAVID
MARCHANTE
223 MAR 6**

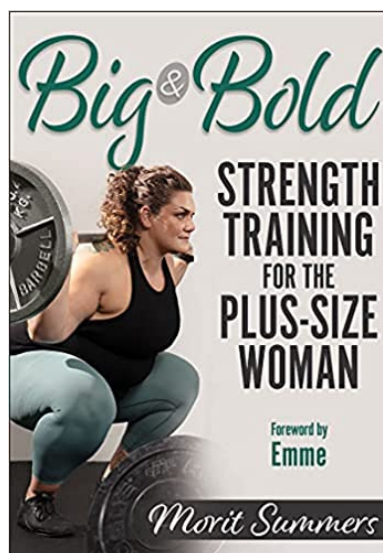
Existen libros sobre entrenamiento, métodos para hipertrofiar músculos, programar tus entrenamientos...

Pero en este libro se tratan cada grupo muscular por grupo muscular, de forma muy específica, basado en la evidencia científica, y con un componente absolutamente práctico.

Además, aprenderás el paso a paso para crear tu rutina y optimizar tu entrenamiento en el gimnasio y en casa.

Porque si de verdad quieres mejorar en tu entrenamiento, debes aprender realmente las bases y formarte de forma adecuada.

¡Justo eso podrás aprender en este libro!



**BIG & BOLD. STRENGTH
TRAINING FOR THE PLUS-SIZE
WOMAN. MORIT SUMMERS
220 SUM 1**

Meet your new training partner! If you are a plus-size woman and want to get stronger, but you are intimidated by the gym or don't have access to a personal trainer, *Big & Bold: Strength Training for the Plus-Size Woman* is for you. Unlike books that target weight loss as the ultimate goal, this book emphasizes why strength training and movement are important for women of all sizes and how progress is not tied to a number on the scale.

Big & Bold: Strength Training for the Plus-Size Woman offers clear and simple instructions on how to safely perform 83 exercises to make them more effective for larger bodies. Master the squat and hinge exercises for the lower body; push and pull exercises for the upper body; and loaded carry, rotation, and anti-rotation exercises for the core. Learn why some movements are more important than others and how to safely progress by manipulating the reps, sets, load, and rest periods.

