
Manual De Entrenamiento Del Ciclista The Cyclists Training Bible

Manual de metodología del entrenamiento deportivo

Semiótica deportiva

Fundamentos del entrenamiento personal

Advanced Sports Nutrition

El secreto del ciclismo (Bicolor)

Manual completo de mountain bike

EL MASAJE DEPORTIVO

MANUAL DE CICLO INDOOR -Libro+CD- (Color)

The Ultimate Guide to Weight Training for

Swimming

La biblia del triatleta - Nueva edición (Bicolor)

Reglas de juego

MANUAL COMPLETO DE EJERCICIOS

HIDRODINÁMICOS

Manual de entrenamiento deportivo

EL LIBRO COMPLETO DE LOS ABDOMINALES

La vida secreta de un ciclista en el pelotón profesional

Ciclismo en carretera

MANUAL OXFORD DE MEDICINA DEPORTIVA

Uso clínico del índice glucémico: Manual básico

para estudiantes de Nutrición y Dietética
Manual completo de triatlón
Alimenta tus pedaladas
El arte de viajar en bicicleta. Manual
Lationamérica.
Inspírate con el Deporte
The Science of the Tour de France
Cycling Science
The Essential Guide to Get the Most Out of Indoor
Cycling, Smart Trainers, Classes, and Apps
EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE
MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color-
Libro+CD)
Entrenar y correr con potenciómetro (Bicolor)
Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor)
Racing Through the Dark
Crash. Burn. Coming Clean. Coming Back.
Nutriguía. Manual de nutrición clínica en atención
temprana
Ride Inside
El ciclista secreto
The Cyclist's Training Bible
Manual de entrenamiento de fútbol (ilustrado).
MANUAL DE CONSULTA PARA EL CONTROL Y LA
PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
Teoría general del entrenamiento deportivo
olímpico
Manual profesional del masaje

Manual De
Entrenamiento Downloaded
Del Ciclista from
The Cyclists ftp.wtvg.com
Training Bible by guest

CHOI WARD

Manual de

metodología
del
entrenamiento

<p><u>deportivo</u> Bloomsbury Publishing Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor)Paidot ribo <i>Semiótica deportiva</i> Paidotribo Esta obra, continuación del Manual de Ciclo Indoor publicado por Paidotribo, presenta todos los temas necesarios para preparar una sesión de Ciclo Indoor saludable: desde los aspectos puramente técnicos de esta novedosa disciplina hasta</p>	<p>acertados consejos sobre nutrición y alimentación junto con otras áreas de interés como la motivación, el buen uso del pulsómetro o la teoría del entrenamiento . Los autores comienzan con un análisis pormenorizad o de los aspectos técnicos del CI que comprende las diferentes técnicas avanzadas y la implicación articular y muscular en cada una de ellas. A continuación</p>	<p>estudian los aspectos fisiológicos implicados en esta práctica y presentan una propuesta de trabajo para individualizar la intensidad del trabajo junto con el desarrollo de los sistemas de entrenamiento específicos del CI y la planificación del entrenamiento . Asimismo, dedican un capítulo a las poblaciones especiales en el que, además de analizar la práctica del CI en la tercera edad y con las</p>
--	--	--

mujeres embarazadas, detallan las patologías generales, las específicas y las urogenitales. Por último desarrollan los elementos clave para la edición de la música de las sesiones y los aspectos metodológicos de la sesión. El libro contiene un CD con música para las sesiones. *Fundamentos del entrenamiento personal* Editorial Complutense El ciclo indoor aparece en 1987, por el

hecho fortuito de que el californiano Johnatan Golberg, ciclista retirado, estaba preparando una carrera ciclista de ultrarresistencia que consistía en cruzar Estados Unidos de costa a costa, y para hacer más amenos sus entrenamientos de rodillo, decidió realizar unas modificaciones en su bici que le permitieran entrenar de una manera más cómoda. Posteriormente

e se le unieron a los entrenamientos otros compañeros y juntos introdujeron música en las sesiones para hacerlas más amenas. Así, poco a poco, se fue extendiendo esta nueva actividad hasta lograr el éxito que tiene hoy día en gimnasios y clubes de fitness. El libro que tiene en sus manos, le da las claves para la correcta aplicación, desarrollo y entrenamiento a través del ciclo indoor.

Dividido en seis bloques teórico-prácticos, sus contenidos son los siguientes: La bicicleta y otros aspectos relacionados con ella; la bicicleta, partes fundamentales de la misma, ajuste de la bicicleta, análisis de la pedalada, técnica básica sobre la bicicleta. Estructura y componentes básicos de la sesión de ciclo indoor; intensidad de trabajo, ejercicios básicos, tipos de pedaleo,	ejercicios en grupo, la música. Fisiología aplicada; adaptación del organismo al esfuerzo, intensidad de trabajo, vías metabólicas, gasto energético, termorregulación, hidratación, nutrición. Sistemas de entrenamiento aplicados al ciclo indoor: resistencia, fuerza, velocidad, elasticidad y flexibilidad, periodización de la temporada. Aplicación práctica; sesiones tipo	Contiene CD con música para el desarrollo de las sesiones. <i>Advanced Sports Nutrition</i> Editorial Paidotribo Todo lo que necesitas para entrenar, competir y triunfar en ciclismo está en este libro. Tanto si eres un ciclista amateur que se inicia en este deporte como si eres un veterano en la competición en carretera, el enfoque de Joe Friel para planificar paso a paso la temporada y
---	--	---

<p>la preparación para las carreras te ayudará a lograr los mejores resultados en competición. El libro presenta los últimos avances en tecnología y métodos de entrenamiento y pone en tus manos las ventajas demostradas de un plan de entrenamiento científico para autoentrenarte, entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usar un medidor de la potencia de forma efectiva. - Adaptar tu plan de entrenamiento 	<p>a lo largo de una temporada. - Maximizar tu forma física controlando el cansancio y acelerando la recuperación tras días seguidos entrenando y compitiendo. - Mejorar la composición de tu cuerpo con una alimentación inteligente. - Complementar el entrenamiento de la fuerza para mejorar tu eficiencia y potencia en esprines, puertos, contrarrelojes y resistencia en general. "Considero la</p>	<p>obra de Friel un tesoro de información para ciclistas de todos los niveles." -ANDY HAMPSTEN, ganador del Giro de Italia en 1988 y de la etapa de Alpe d'Huez del Tour de Francia en 1992 "Este libro te hará entrenar sistemáticamente, como lo hacen los mejores ciclistas a nivel mundial. Si sigues meticulosamente sus indicaciones, estoy seguro de que tu rendimiento en</p>
---	--	---

competición mejorará radicalmente." -DR. TUDOR BOMPA, autor del Prefacio <i>El secreto del ciclismo (Bicolor)</i> Lulu.com Manual de entrenamiento deportivo ofrece una aproximación novedosa al estudio del proceso de entrenamiento . En esta obra el lector encontrará una herramienta indispensable para establecer un proceso de entrenamiento que se adapte a cualquier deportista y	modalidad deportiva. También se describen las principales lesiones junto con las nociones básicas de sus síntomas, diagnóstico y tratamiento, los medios de prevención y las principales directrices para el proceso de readaptación. -• Cómo incidir específicamente en las distintas fases del proceso de supercompensación y en los factores de rendimiento específicos. - Cómo optimizar los	factores generales que determinan el rendimiento en competición. - Cómo integrar todo el proceso de entrenamiento en una temporada. Alejandro Legaz-Arrese es doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Desarrolla su actividad profesional como profesor titular de la Universidad de Zaragoza e investigador principal del grupo "Movimiento Humano". Ha ejercido de
--	--	--

entrenador-preparador físico de carreras de atletismo, BMX y fútbol sala.

Manual completo de mountain bike

Editorial Paidotribo
Diversos estudios y terapias tratan con seguridad y eficacia las enfermedades graves de la columna vertebral y los problemas neurológicos importantes. El problema real es el dolor no específico de la zona lumbar: el síntoma

corporal cotidiano que nos afecta a la mayoría de nosotros alguna vez en nuestra vida adulta. El tratamiento médico tradicional para el dolor de espalda es el reposo, basado en principios y enseñanzas ortopédicos. Pero hay poca base científica para el reposo y toda la evidencia epidemiológica es que este enfoque ha fracasado. El reposo prolongado no sólo es malo para la espalda, es

desastroso para los pacientes. La nutrición y la salud musculoesquelética depende del movimiento y del uso. La rehabilitación del sistema locomotor se está convirtiendo rápidamente en la norma del cuidado de los trastornos neuromusculares. El modelo de "medicina deportiva" se ha aplicado a la espalda y se le ha denominado recuperación funcional. Este libro ha sido diseñado para

integrar los campos de la quiropraxia, de la práctica miofascial y del ejercicio en un enfoque coste-efectivo de los trastornos de la columna vertebral, y para descubrir cómo pasar de las terapias basadas en cuidados pasivos a los enfoques de cuidados activos, aspecto básico de la rehabilitación del sistema locomotor. El libro aparece dividido en cinco sesiones en las que se desarrollan los siguientes	temas: Orientaciones para el tratamiento efectivo y económico del dolor de la columna vertebral; Integración de la rehabilitación en la quiropraxia; Ciencia del entrenamiento y del ejercicio; Evaluación del desequilibrio muscular; Diagnóstico de la disfunción muscular mediante inspección; Back school; Educación del paciente; Función de la manipulación en la	rehabilitación de la columna vertebral; Terapias vertebrales basadas en las respuestas a la carga; Programa de ejercicios de estabilización de la columna vertebral; Estimulación motora sensorial; Trastornos posturales del eje corporal; Lesión lumbar en el deportista; Protocolos de rehabilitación activa; Interacción médico-paciente, etc. EL MASAJE DEPORTIVO Editorial Paidotribo
--	---	---

From bad weather to business travel to traffic safety, there are dozens of reasons why cyclists and triathletes take their rides inside. Although indoor cycling workouts offer the ultimate control over workout conditions, most inside riders don't get the most out of their trainers or spin bikes. RIDE INSIDE offers cyclists and triathletes a smart guide to getting more fitness from every

indoor cycling workout. From the world's most experienced personal cycling coach, Joe Friel, RIDE INSIDE reveals all the unique aspects of indoor riding: · Mental aspects like motivation, focus, and enjoyment · Changes in upper body stability, posture, and pedaling technique on a stationary bike · Respiration, hydration, and cooling · Inherent changes in power output · Lower leg

tension and eccentric loading from flywheel momentum · Lower effort from lack of terrain changes, headwinds, and crosswinds · Road-like feel · Different shifting patterns All these differences of indoor riding add up to a big impact when the rubber hits the road. Drawing from the foundations of Friel's classic training guides, The Cyclist's Training Bible and The

Triathlete's Training Bible, RIDE INSIDE shows how to apply smart and proven training concepts to indoor cycling. Riders will get expert guidance on the best ways to set up a trainer or smart trainer, how to modify outdoor workouts for indoor cycling, how to better monitor power and RPE, and how to use social online training platforms like Zwift to make training better and not worse. Most critically, RIDE

INSIDE shows cyclists and triathletes how to do indoor cycling workouts that actually meet their training goals instead of compromising. MANUAL DE CICLO INDOOR -Libro+CD- (Color) Editorial Paidotribo Coach Joe Friel is the most trusted name in endurance sports coaching, and his Cyclist's Training Bible is the most comprehensive and reliable training resource ever written for cyclists. This

new edition of the bestselling book includes all of the latest advances in training and technology. Using this book, cyclists can create a comprehensive, self-coached training plan that is both scientifically proven and shaped around their personal goals. Friel empowers athletes with every detail they need to consider when planning a season, lining up a week of workouts, or preparing to

<p>race. This fourth edition includes extensive revisions on the specifics of how to train and what to eat. Friel explains how cyclists can: best gauge intensity with power meters and other new training technology to maximize form and fitness and reduce fatigue; more knowledgeably and accurately make changes to their annual training plan over the course of a season; dramatically</p>	<p>build muscular endurance with strength training; improve body composition and recovery with smarter nutrition. With more case studies to draw from and multiple contingency plans for those times when training doesn't progress as planned, <i>The Cyclist's Training Bible</i> continues to be the definitive guide to optimal cycling performance. <i>The Ultimate Guide to Weight</i></p>	<p><i>Training for Swimming</i> Paidotribo El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva. El propósito de este libro es mostrar las reglas del entrenamiento más importantes para los distintos</p>
---	--	--

ámbitos en que éste se aplica; asimismo, se exponen los conocimientos científicos que sirven de base a estas reglas. El libro trata del entrenamiento en el deporte de competición, en particular en el ámbito del alto rendimiento, en el deporte de jóvenes y en el deporte para todos o de tiempo libre, principalmente e bajo la forma del deporte de mantenimiento o de la salud. Antes de

describir las leyes naturales, las experiencias prácticas y las reglas (teorías) para cada uno de los cometidos del entrenamiento, el manual presenta el significado de los siguientes conceptos clave: entrenamiento deportivo, ciencia del entrenamiento, metodología del entrenamiento y rendimiento deportivo. *La biblia del triatleta - Nueva edición (Bicolor)* Editorial HISPANO

EUROPEA Cualquiera que se dedique a la gimnasia sabe que los ejercicios de abdominales han dejado atrás a las clásicas abdominales de toda la vida. Toda una nueva generación de ejercicios y aparatos, ideados para el rendimiento máximo, han llevado el desarrollo de los abdominales a unos niveles de sofisticación y tonificación que todo el mundo desea para su

<p>cuerpo. Pero... ¿cómo agrupar los ejercicios en una sesión para las necesidades y estado ánimico de cada cuál? El Libro completo de los abdominales lo explica: - El primer libro de abdominales para todo el mundo, desde los principiantes hasta los profesionales del "fitness" - Más de 100 ejercicios, desde flexiones y levantamiento s hasta las últimas técnicas</p>	<p>-como el sacacorchos y las elevaciones de rodillas estando colgado-, extraídos de diversas fuentes entre las que figuran gimnasios, yoga y artes marciales. - Incluye el sistema "quince minutos al día para unos abdominales perfectos" que en seis meses transforma un estómago no desarrollado en otro en el que se marcan todos los músculos. - Decenas de combinacione</p>	<p>s nuevas y favoritas de los entrenadores y culturistas más famosos. - Cómo convertirse en entrenador de uno mismo y preparar las sesiones. - Información actualizada sobre dietas y nutrición, incluyendo un modelo para maximizar el rendimiento de la unión entre dieta y ejercicios. <u>Reglas de juego</u> Simon and Schuster Este libro ha sido escrito específicamen te para corredores principiantes.</p>
---	--	---

Responde a cuestiones prácticas sobre cómo emprender un programa para correr. Le indica cómo evitar músculos doloridos y lesiones y le da consejos respecto a la motivación, en tanto que le ayuda a fijar metas realistas. Y, lo que es más importante, le proporciona una fórmula para el éxito: el programa de trece semanas para caminar y correr, el cual ha sido puesto a prueba sobre 3.000

corredores con resultados concluyentes: personas que, como usted, pueden haber sido reacias al principio, pero han hecho frente al desafío. Cada sesión de entrenamiento está dividida en componentes de 5 minutos; en bloques lo bastante largos como para fomentar la mejora, pero no tan onerosos como para que se sienta exhausto o dolorido. EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE ofrece un

programa perfectamente adecuado con el objetivo de conseguir una buena condición física a largo plazo. Además de cubrir los fundamentos, el libro ofrece testimonios de participantes, personas que representan una amplia muestra de la sociedad. Asimismo, aporta el criterio de una amplio abanico de profesionales, todos los expertos en sus campos respectivos, como la nutrición, la medicina

deportiva, el entrenamiento y la psicología. Tanto si se desea empezar a correr para perder peso, como para aliviar el estrés, dejar de fumar, reducir los niveles de colesterol o, simplemente, para estar más en forma, este libro le ayudará a conseguir su meta. Lo mejor de todo, puede retomar el programa después de haberlo iniciado para recuperar el entusiasmo y obtener

consejo o aliento. Es como disponer de un entrenador para correr en el bolsillo trasero.

**MANUAL
COMPLETO
DE
EJERCICIOS
HIDRODINÁ**

MICOS Price World Publishing
¿Cuánta potencia tiene el motor humano?
¿Cuánta potencia necesitamos para correr en bicicleta en distintas condiciones?
¿Cómo podemos optimizar el rendimiento en los

entrenamientos y las competiciones?
¿Cómo podemos utilizar los potenciómetros para mejorar los resultados?
¿Cuáles son realmente los límites del rendimiento humano? El libro El secreto del ciclismo responde a todas estas preguntas. En él se explican, paso a paso, todos los factores que determinan el rendimiento en el ciclismo: entrenamiento, nutrición, peso corporal, peso de la

bicicleta, ruedas, cuadro, manillares aerodinámicos, potenciómetro s, viento, cuestas, temperatura, récord de la hora y mucho más. Esta obra también contiene ideas novedosas sobre cómo el equilibrio entre la potencia de nuestro motor humano y la potencia necesaria para correr en bicicleta en diferentes condiciones determinan nuestro rendimiento. Muestra cómo

podemos utilizar los potenciómetro s para optimizar nuestro entrenamiento y nuestros resultados en las competiciones . ¡Conseguirás mejorar en un 20% tu condición física, tu salud y tu velocidad! Éxito de ventas en Holanda y Bélgica, y acompañado de ejemplos tomados de la práctica de ciclistas de renombre mundial, útiles gráficas y tablas, que permiten que

sea muy fácil de comprender, El secreto del ciclismo puede considerarse el manual definitivo para los entrenadores y para todos aquellos ciclistas que se toman en serio su deporte. *Manual de entrenamiento deportivo* PLANIFICA ASESORES DEPORTIVOS S.L. Preparación, biomecánica, nutrición e hidratación, traumatismos y problemas médicos. Libro publicado bajo

los auspicios del Comité Olímpico Internacional
EL LIBRO COMPLETO DE LOS ABDOMINALS Human Kinetics
 "A vivid portrait of life as a professional cyclist by international champion David Millar, this arrestingly candid memoir follows his rise as a young racing star, his fall to the pervasive influence of performance-enhancing drugs--and his subsequent

redemption"--
La vida secreta de un ciclista en el pelotón profesional
 Paidotribo
 Tanto si desea comprarse su primera mountain bike y busca asesoramiento como si es un biker curtido y desea conocer nuevas técnicas de competición, en esta obra encontrará todo lo que necesita saber. Gracias a las secciones exhaustivas que describen las técnicas básicas, el equipo esencial, los

métodos para mantener en buenas condiciones la bicicleta y los programas de entrenamiento, este libro responderá a todas sus preguntas. En esta guía, dirigida a entusiastas del mountain bike de todo tipo, encontrará también información detallada sobre temas de seguridad, nutrición, dispositivos de última tecnología, entrenamiento de competición y mantenimiento del equipo.

Tim Brink inició su pasión por las bicicletas y el ciclismo a los 12 años. Al carecer del talento físico necesario para convertirse en el nuevo Eddy Merckx, optó por dedicarse al negocio ciclista. Durante veinticinco años ha regentado tiendas de bicicletas y ha trabajado como mecánico de estas en dos continentes, ha competido como biker semiprofesional y ha llevado la distribución de una	importante marca de ciclismo. Además, es editor adjunto de la edición sudafricana de la revista <u>Bicycling</u> , la que más ejemplares vende en todo el mundo. Sus trabajos también han sido publicados en <u>Men's Health</u> y en otras revistas corporativas. <u>Ciclismo en carretera</u> Editorial Paidotribo Las siete partes en que se divide este libro resumen los conocimientos modernos que	se basan en los logros de la ciencia actual y en la preparación de los mejores deportistas. <u>MANUAL OXFORD DE MEDICINA DEPORTIVA</u> Editorial HISPANO EUROPEA Está sobradamente demostrado que un estilo de vida físicamente activo proporciona una protección parcial ante algunas enfermedades importantes de carácter crónico. En concreto, se sabe que el
--	--	--

<p>ejercicio regular es beneficioso para la prevención primaria de la enfermedad coronaria y reduce la tasa de mortalidad después de un infarto de miocardio. Pero antes de iniciarse en la práctica deportiva se debe: valorar la seguridad del ejercicio, conocer los factores de riesgo y las probabilidades futuras de padecer una enfermedad cardiovascular para poder suministrar una adecuada educación</p>	<p>sobre el estilo de vida y realizar una adecuada prescripción de ejercicio que consiga una óptima adhesión al programa, mínimos riesgos y máximos beneficios. Este Manual de consulta es una de las obras más completas del campo de la programación clínica del ejercicio al incluir temas relativos a: Anatomía aplicada, Fisiología del ejercicio, Fisiopatología, Estimación de la salud y</p>	<p>control del ejercicio, Programación de ejercicio, Seguridad, lesiones y procedimientos de urgencia, Desarrollo humano y envejecimiento, Comportamiento y psicología del ser humano, Cuestiones administrativas. Además, incluye un interesante apéndice sobre terminología propia de la fisiología del ejercicio y unas recomendaciones para la medición rutinaria de la</p>
--	--	---

presión sanguínea por medio de la esfigmomanómetro indirecta. <u>Uso clínico del índice glucémico:</u> <u>Manual básico para estudiantes de Nutrición y Dietética</u> Editorial Paidotribo Son múltiples los motivos que pueden llevar a un colectivo de ciclistas a buscar y hacerse con un manual de entrenamiento . Pero todos tienen un fin en común: mejorar su rendimiento. Aunque	muchas veces entre unos y otros nos pongamos a bajar de un burro, que si no me has esperado cuando he pinchado, porque tiras si sabes que hoy me voy a quedar, a ver si se atraganta ese con la barrita, a ver si aprendes a dar relevos, etc., etc., en definitiva todos tenemos una pasión, algunas veces ciega, por todo aquello que esté relacionado con una bicicleta. No	hace mucho me reía cuando salí a rodar con un amigo y me contaba una situación que había tenido en la noche anterior con su mujer y que definía a la perfección qué nos diferencia al resto de individuos: Se encontraban en el salón de su casa viendo una serie de televisión que siguen desde hace tiempo. En un momento dado y ante una escena un tanto tórrida, su mujer hizo
--	---	---

un comentario: - ¡Jo! En aquellos tiempos los hombres sólo pensabais en comer, beber, luchar y fornicar. Él, se la quedó mirando con una leve sonrisa y añadió: - Eso es porque todavía no había bicicletas... He aquí el verdadero espíritu ciclista en el que ante cualquier situación, aunque sea de lo más inverosímil, siempre sabe extraer una lectura distin-

ta sobre el resto de los mortales. Tenemos sello de identidad propia. Todos pasamos por varias fases. Bueno, no todos. Salvo aquellos que dan pedales desde su más tierna infancia y que cuando nosotros vamos, ellos ya vuelven. Duermen a pierna suelta la noche anterior a una prueba, cuando en tu caso parece que estás sincronizado con las señales horarias porque no te pierdes

ninguna. Ellos salen relajados con la típica tensión del momento, cuando tú ya sales cansado porque durante tu insomnio has repasado el recorrido una docena de veces. Si antes de la salida, ellos sienten ese cosquilleo de mariposas en el estómago, lo tuyo deben ser ele- fantes por el nudo que se te ha puesto. En definitiva, ellos siguen querien- do pero ya no están enamorados

como es tu caso. [...]

Manual completo de triatlón

Human Kinetics
Semiótica deportiva articula una propuesta teórica, metodológica y descriptiva para el análisis de la intersección entre deporte, comunicación y sociedad. Considera que el lenguaje es uno de los principales referentes del actual imaginario social, sobre todo a partir de la segunda mitad del siglo XX. Como tal,

constituye uno de los grandes eventos a través de los que se desarrolla la comunicación de masas. Para examinar esa realidad, se toma como base de referencia la semiótica, a partir de la que se efectuará el análisis de la realidad deportiva, entendida como un gran proceso de múltiple transmisión de significados, a distintos niveles de interacción. Desde esa perspectiva, se pasa

revista a la actividad deportiva a través de los principales epígrafes que conforman la taxonomía semiótica estándar. De ese modo, queda confirmada la hipótesis de la que partía esta investigación. [Alimenta tus pedaladas](#)
[Lulu.com](#)
El arte del masaje se ha practicado desde la Antigüedad en muchos países, hoy en día es una de las formas de cuidado de la salud más popular. Se

usa con buenos resultados en los campos terapéutico, estético y deportivo ya sea para buscar la relajación o como parte del tratamiento en diversas enfermedades . Este libro es un compendio sobre el masaje, que abarca desde las nociones básicas como los conceptos anatómicos, los efectos fisiológicos y las normas e

indicaciones generales para su práctica hasta el desarrollo de los distintos tipos de masaje. Se tratan en detalle el masaje clásico -masaje sueco y quiromasaje-, los masajes específicos - masaje reflejo, drenaje linfático, entre otros- las técnicas orientales - shiatsu y masaje chino-, los masajes mecánicos y

combinados y el masaje para poblaciones especiales - masaje deportivo, infantil y en la tercera edad-. Se incluyen también capítulos dedicados a la osteopatía, la acupuntura, el masaje en la fibromialgia y el masaje en el entorno Pilates. Asimismo, se acompañan las detalladas explicaciones de las técnicas con ilustraciones y fotografías.