



Catálogo General

Primavera-Verano – 2020



SUMARIO

	Págs.		Págs.
NOVEDADES PRIMAVERA - VERANO 2020	4-14	Yoga.....	79-81
FONDO EDITORIAL	15-88	Meteorología.....	81-82
Astronomía.....	15	Horticultura, jardinería y micología	82-83
Danza, baile, ballet	15-16	Papiroflexia.....	83-85
Fotografía y vídeo	16-17	Juegos y pasatiempos.....	85-86
Deportes.....	18-72	Biografías, Psicología	87
Salud, bienestar y forma física	72-81	Toros.....	88
Pilates.....	76-77	ÍNDICE DE TÍTULOS	89-95
		ÍNDICE DE AUTORES	96-98

ÍNDICE DE MATERIAS

A campada, 18	D anza, 15-16, 75	M agia, 85	Q i Gong, 78
Ajedrez, 18-22	Defensa personal, 26, 27	Malabarismo, 85	R eflexología, 77
Alimentación deportiva, 64-65	Dominó, 86	Maratón, 27-29	S alud y bienestar, 72-76, 78
Anatomía, 16, 23, 30, 35, 40, 49, 61, 63, 67, 68, 69, 71, 72, 76, 79	E ntrenamiento deportivo, 66-71, 72	Masaje, 72	Scrabble, 86
Artes marciales, 23-26	Escalada, 48	Medicina deportiva, 65-66	Seguridad, 27
Astronomía, 15, 51	Estiramientos deportivos, 71	Meditación, 72	Shiatsu, 73
Atletismo, 27-30	F orma física, 73-76	Meteorología, 55, 81-82	Snowboard, 35
B ádminton, 30	Fotografía, 16-17	Micología, 83	Squash, 61
Ballet, 15-16	Fútbol, 35-37	Montaña, 48	Submarinismo, 61
Baloncesto, 30-31	Fútbol sala, 37	Motor, 48	Sudokus, 86
Balonmano, 31	G imnasia, 71-72	Mountain bike, 34-35	Supervivencia, 54, 56
Béisbol, 31	Golf, 38-43	Musculación, 69	Surf, 61
Billar y Pool, 31	H ípica, 44-47	N atación, 48-50	T ai Chi, 78
Biografías, 38, 56, 87	Horticultura, 82	Náutica, 50-56	Tauromaquia, 88
Bosu, 73	I lusionismo, 85	Nordic Walking, 74	Tenis, 61-62
Bowling, 32	Ironman, 63-64	Nudos, 18, 44, 48, 50, 53, 60, 81	Tenis de mesa, 62
Boxeo, 32	J ardinería, 82-83	Nutrición, 64-65	Tiro con arco, 63
Bridge, 32	Juegos deportivos, 48, 50, 72	O rientación, 56	Triatlón, 34, 63-64
C aballos, 44, 45, 46, 47	Juegos y pasatiempos, 85-86	Ornitología, 83	TRX®, 68
Calentamiento, 67	K árate, 23-25	P ádel, 56	V ideo, 17
Caminar, 74, 75	Kayak, 47	Papiroflexia, 83-85	Voleibol, 64
Camino de Santiago, 35, 58, 60	Kettlebell, 70	Parapente, 57	Voley playa, 64
Caza, 33	Krav Maga, 26	Pesca, 57-60	Y oga, 79-81
Ciclismo, 33-34		Pilates, 40, 76-77	YogaFit, 80
Ciencias del deporte, 65-66		Primeros auxilios, 53, 56, 78	Yogilates, 77
		Psicología, 87	
		Psicología deportiva, 72	

Fotografía de portada de Jonathan Daniel/Getty Images, del libro Entrenamiento de fuerza para el baloncesto.

Ediciones TUTOR, S.A.

c/ Impresores, 20 - P. E. Prado del Espino.
28660 Boadilla del Monte, Madrid - Tel.: 91 559 98 32



Patrocinador de

Socio fundador de la

World Sport Publishers' Association (WSPA)



E-mail: info@edicionestutor.com

Visítenos en: www.edicionestutor.com

Síguenos en:     

ÍNDICE DE NOVEDADES



ALIMENTACIÓN DEPORTIVA 7

DEPORTES

Baloncesto 8

Fútbol 9

Náutica 10, 11

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 4-6

Sentadillas 4-5

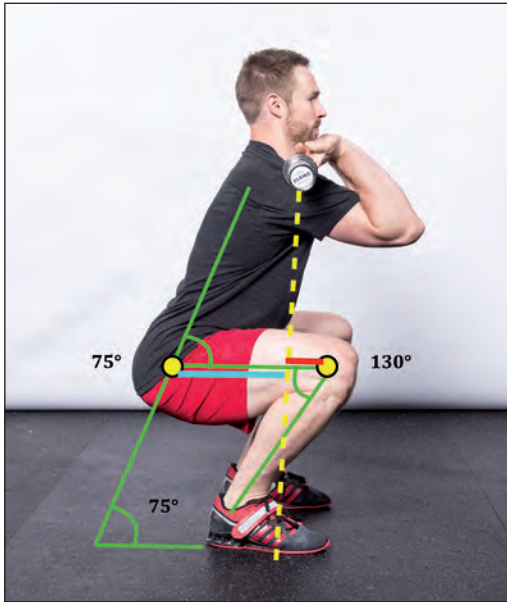
Timing 6

PILATES 12-13

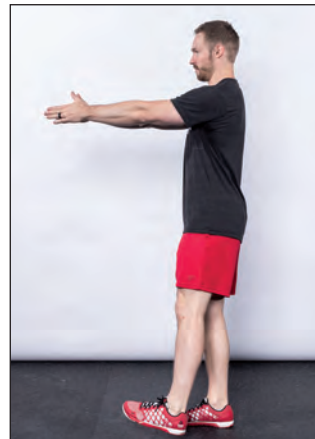
YOGA 14



La BIBLIA de la SENTADILLA



El best seller mundial *THE SQUAT BIBLE*
por el Dr. Aaron Horschig
Squat University



FICHA TÉCNICA

Código: 500676
Págs.: 128 aprox.
Formato: 17 × 24 cm
Encuadernación: Rústica
P.V.P.: Consulte nuestra web.



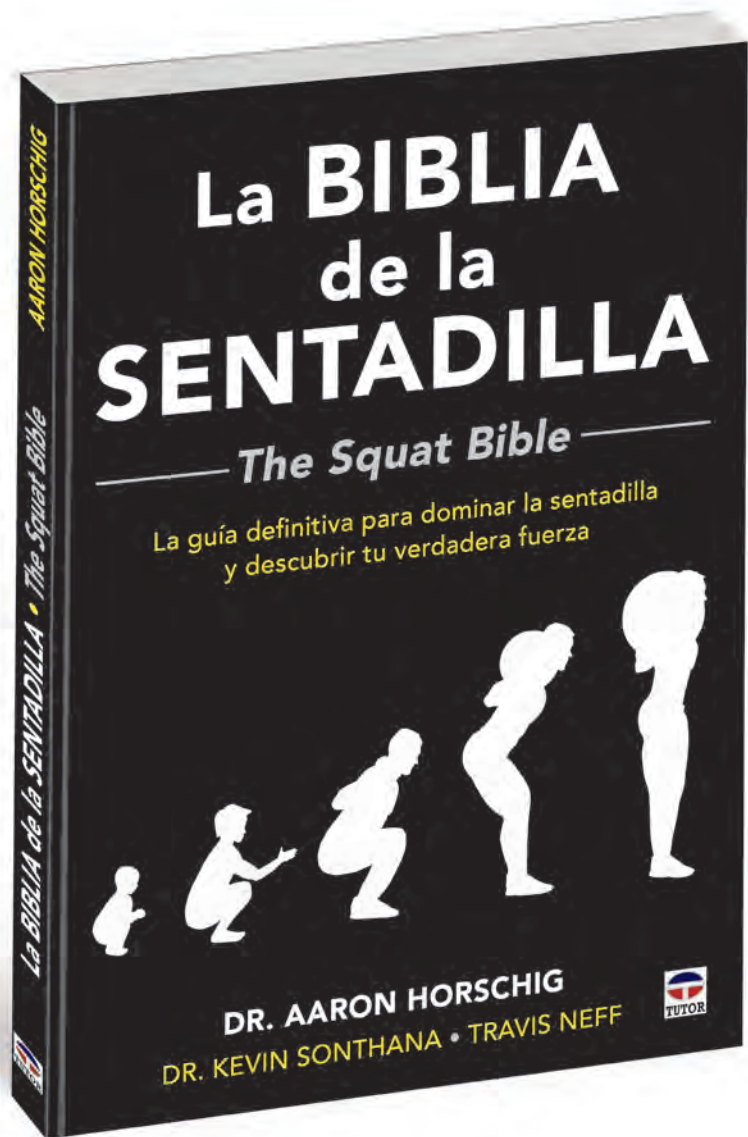
Best-seller



Ver página 67.



Ver página 67.



Conseguir el dominio de las sentadillas

Un plan detallado reconocido por los expertos, que ayudará a los deportistas a encontrar procedimientos para entrenar de un modo más seguro, tratar adecuadamente los dolores y las molestias, perfeccionar las técnicas para la sentadilla, y aprovechar la fuerza y el potencial propios.

Autor

AARON HORSCHIG, fundador de la Squat University es doctor en Fisioterapia y entrenador de fuerza y acondicionamiento. Ha trabajado con deportistas de todos los niveles, desde jugadores de la NFL hasta halterófilos olímpicos a nivel internacional.



FICHA TÉCNICA

Código: 525007

Págs.: 272

Formato: 17 × 24 cm

Encuadernación: Rústica

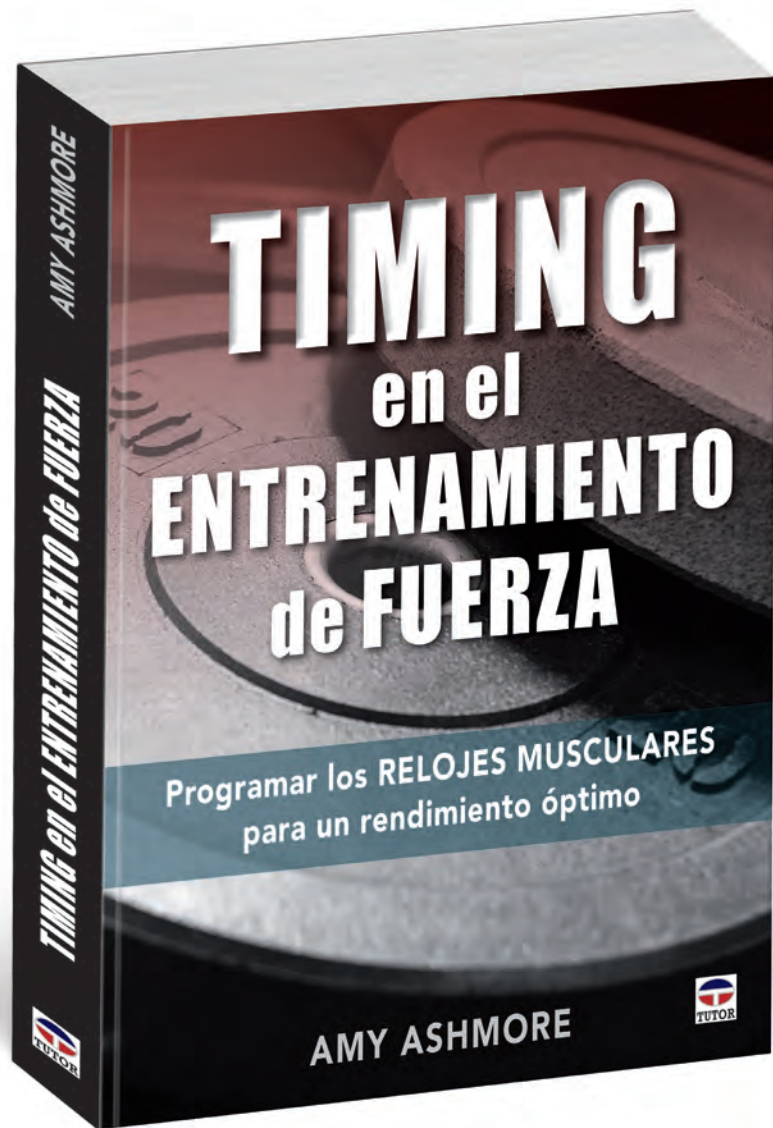
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Ver página 68.



Ver página 68.



Nuevo enfoque para mejorar el rendimiento

Enseña a programar los relojes musculares para entrenar, mejorar la fuerza, la potencia y la flexibilidad, y rendir al máximo. Muestra cómo dando señales de tiempo a los músculos, estos «sabrán» cuándo activar acciones fisiológicas clave. Incluye *workouts* diarios, semanales, y rutinas de trabajo a largo plazo.

Autora

AMY ASHMORE es doctora en kinesiología y máster en Ciencias del deporte. Es autora de programas de educación continua reconocidos, entre otros, por la National Strength and Conditioning Association (NSCA).



FICHA TÉCNICA

Código: 500678

Págs.: 368 aprox.

Formato: 17 × 24 cm

Encuadernación: Rústica

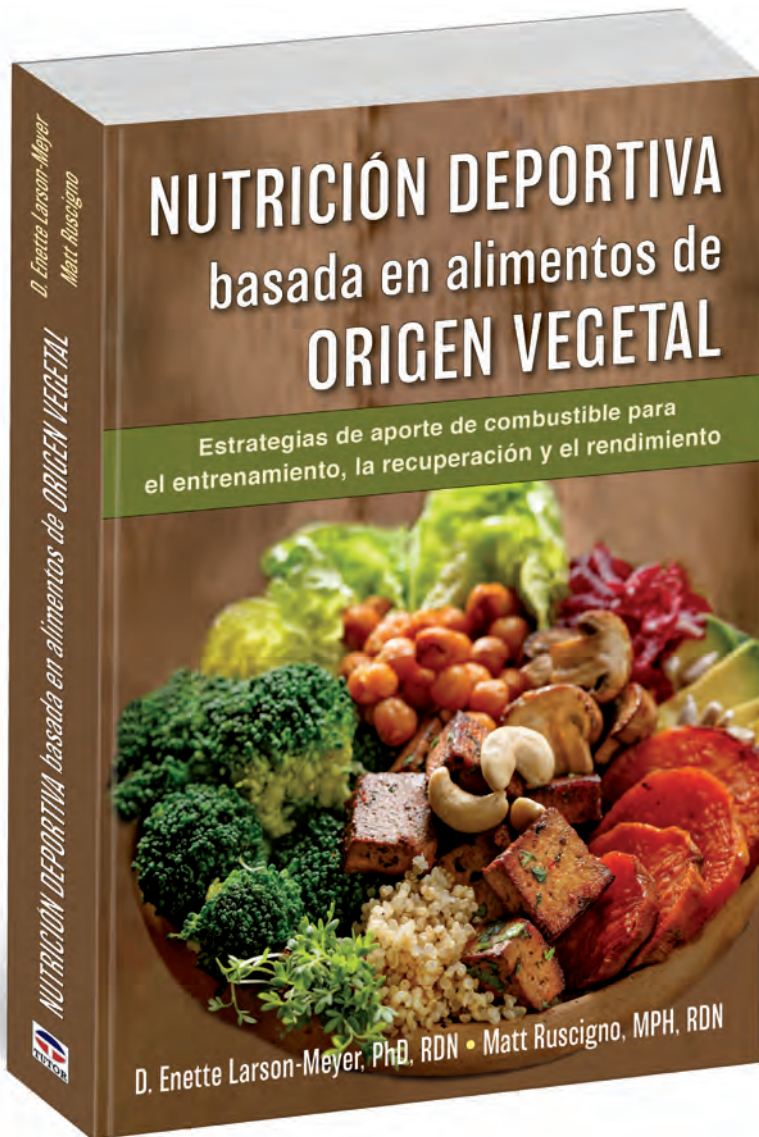
P.V.P.: Consulte nuestra web.



Ver página 64.



Ver página 64.



Nutrición vegetariana al alcance de todos

Los autores combinan décadas de investigaciones con su experiencia personal, con –y como– deportistas veganos y vegetarianos, para ofrecer toda la información que el deportista necesita para trazar un plan de ingesta de nutrientes y estrategias de aporte de combustible para el entrenamiento, la recuperación y el rendimiento.



Autores

ENETTE LARSON-MEYER es profesora de universidad y una investigadora reconocida en el área del metabolismo del ejercicio. **MATT RUSCIGNO** es un destacado experto en nutrición basada en alimentos vegetales.

Avalado por



FICHA TÉCNICA

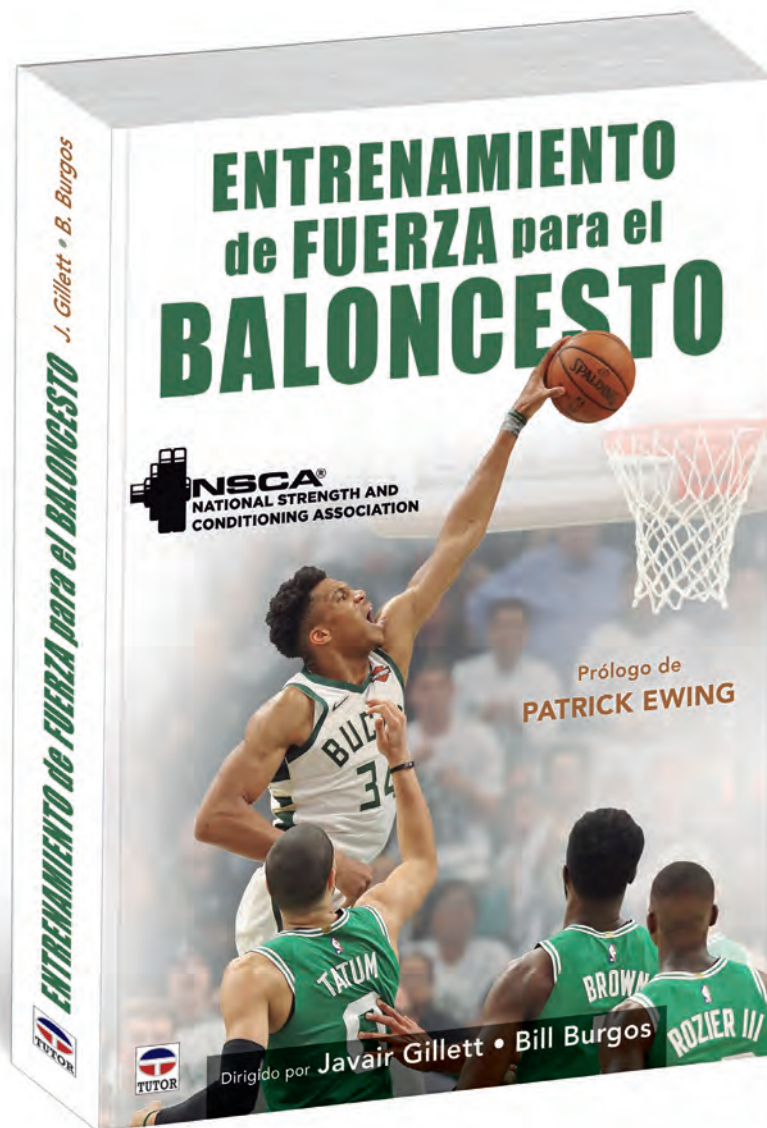
Código: 500677

Págs.: 320 aprox.

Formato: 17 × 24 cm

Encuadernación: Rústica

P.V.P.: Consulte nuestra web.



Ver página 30.



Ver página 30.

Mejorar el rendimiento con base en la ciencia

Una excelente guía, paso a paso y basada en la evidencia, que muestra cómo diseñar programas de entrenamiento para desarrollar la fuerza de los deportistas, según las exigencias físicas de cada posición en la cancha: base, ala-pívot, pívot, escolta y alero. Con ejercicios para diferentes regiones corporales.



Autores

La **NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION** es la máxima autoridad en entrenamiento de fuerza y asesora a industrias de la Ciencia del deporte, el atletismo, la preparación física y profesionales de la salud.

FÚTBOL

FICHA TÉCNICA

Código: 500659

Págs.: 176

Formato: 19,5 × 26,5 cm

Encuadernación: Rústica

P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €

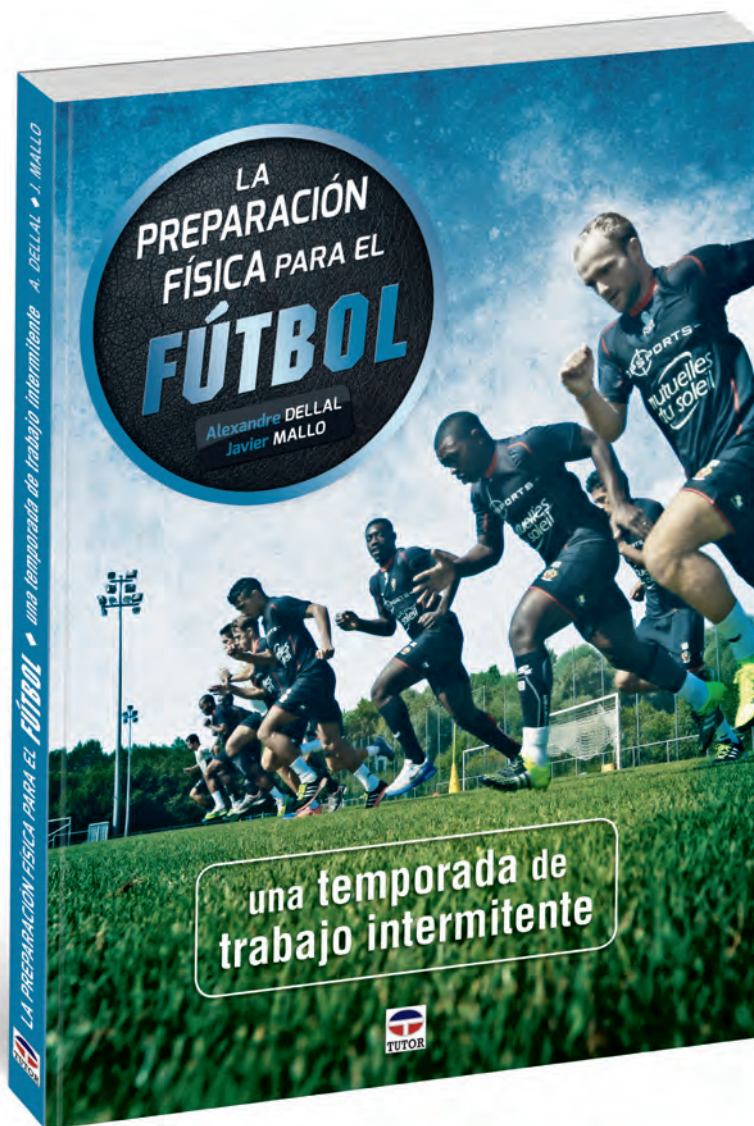
ISBN 978-84-16676-69-9



Ver página 35



Ver página 37.



Entrenamiento del esfuerzo intermitente

Mediante más de 140 sesiones de trabajo, este libro ofrece una colección de ejercicios intermitentes en todas sus formas, con o sin balón, y permite ponerlos en práctica sobre el terreno para conseguir exprimir al máximo las cualidades técnicas y tácticas del futbolista a lo largo de toda la temporada.

Autores

ALEXANDRE DELLAL es doctor en Ciencias del Deporte y autor de numerosos artículos sobre el desarrollo físico de un futbolista. **JAVIER MALLO** también es doctor en Ciencias del Deporte y preparador físico del Real Madrid Club de Fútbol.

FICHA TÉCNICA

Código: 500675

Págs.: 128

Formato: 10 × 16 cm

Encuadernación: Rústica

P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



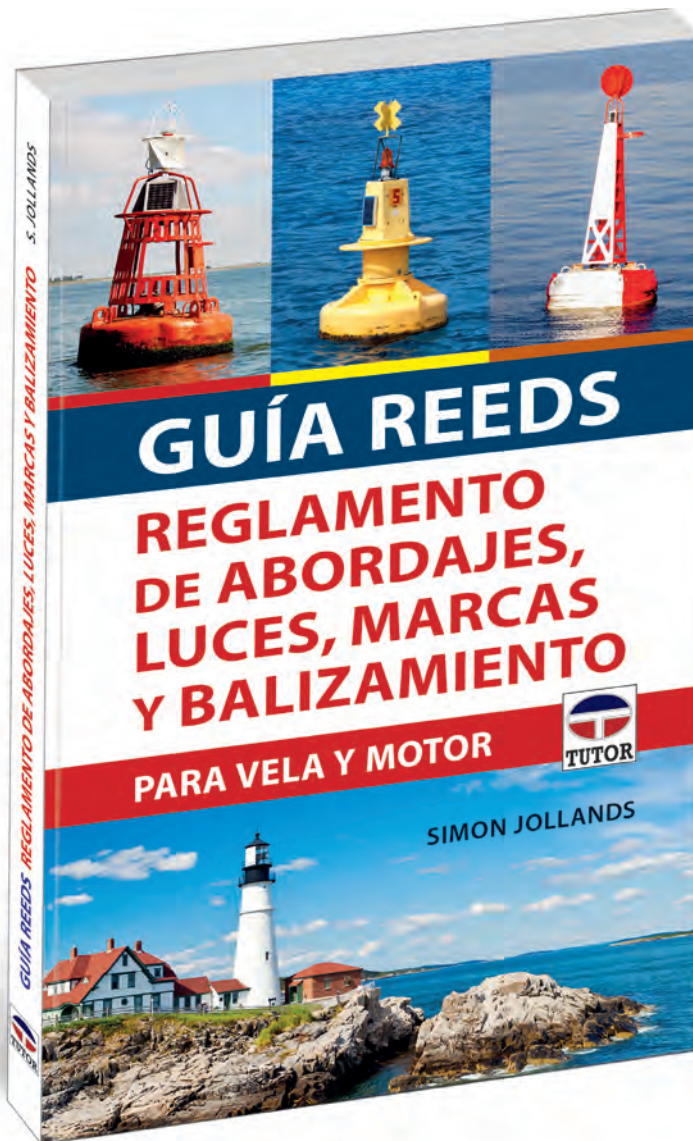
Ver página 50.



Ver página 50.



Ver página 50.



Información esencial para llevar a bordo

Guía claramente ilustrada, adecuada para navegantes de vela y motor, tanto principiantes como más experimentados, a la que podrán recurrir rápidamente en caso de duda. Incluye lo relativo a: reglamento de abordajes, luces de navegación, marcas de día, señales acústicas y luminosas, y balizamiento.

Autor

SIMON JOLLANDS es exproductor de televisión internacional y entusiasta de la navegación. Es cofundador de la plataforma The Other Hat, especializada en la producción de aplicaciones de referencia náutica.



FICHA TÉCNICA

Código: 500673

Págs.: 400

Formato: 19 × 26 cm

Encuadernación: Rústica

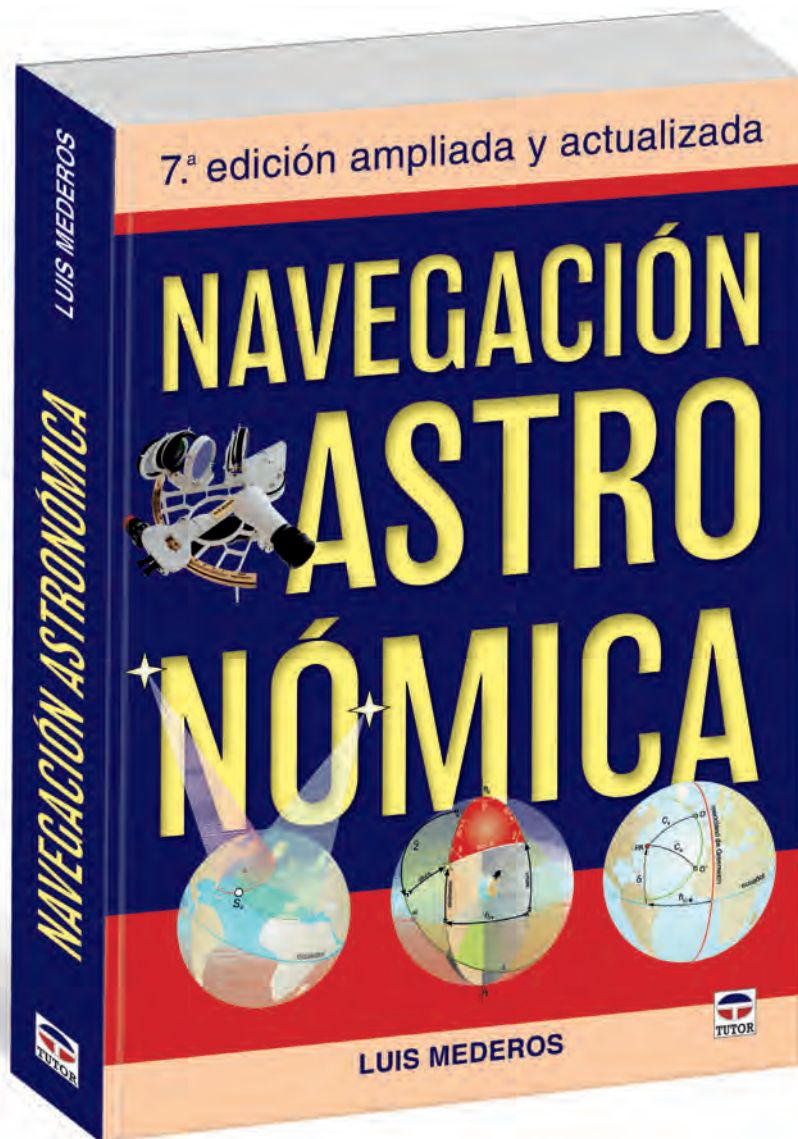
P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



Ver página 51.



Ver página 81.



Disfrutar aprendiendo a conocer el cielo

Una nueva edición ampliada, con más de 160 figuras en color, que simplifican la visualización y el estudio de los planos, círculos y líneas para la observación de los astros. Incluye ejercicios tipo test que servirán de preparación para los exámenes del título de Capitán de Yate en diversas Comunidades Autónomas.

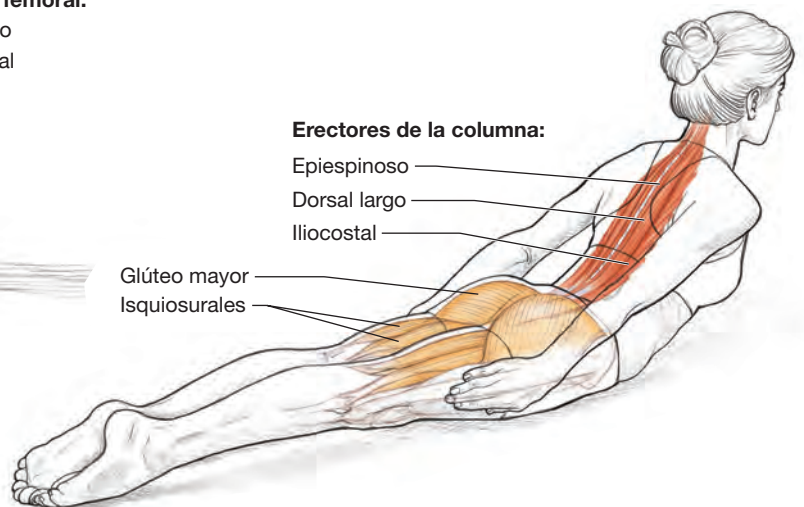
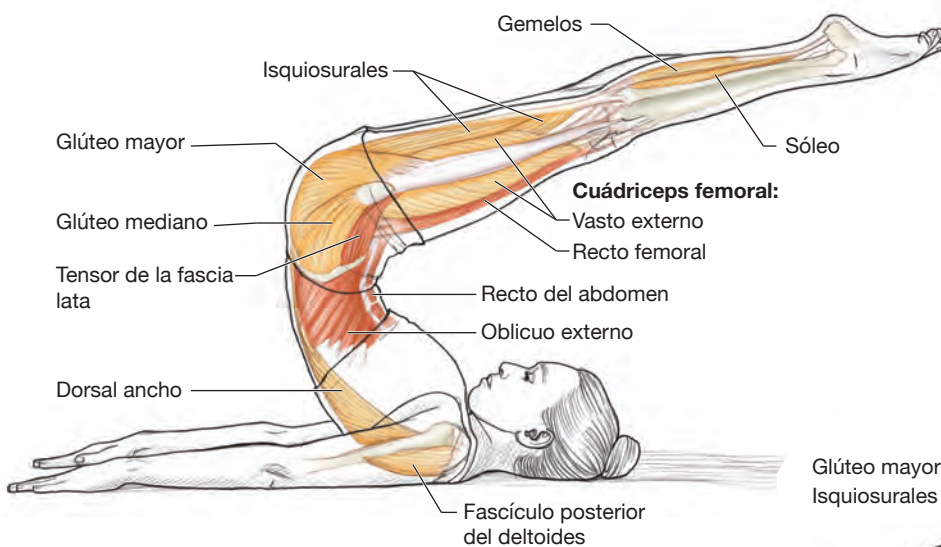
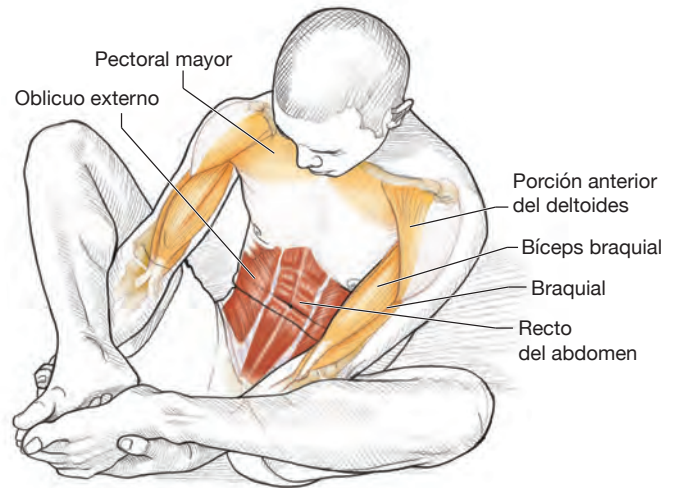
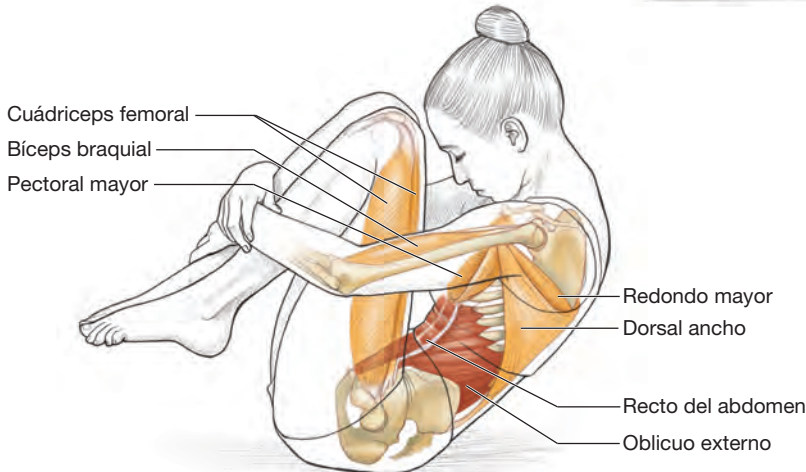
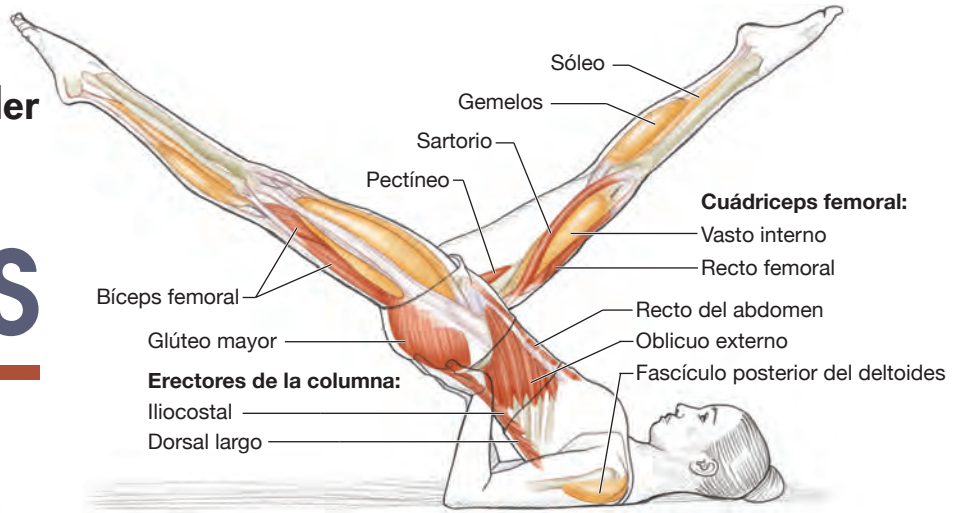


Autor

LUIS MEDEROS es doctor en Física e investigador en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Su afición por la navegación y su interés por la Astronomía, han dado lugar a su pasión por la Navegación Astronómica.

Nueva edición ampliada
y actualizada del best seller

Anatomía del **PILATES**



FICHA TÉCNICA

Código: 502139

Págs.: 272

Formato: 19,5 × 26,5 cm

Encuadernación: Rústica

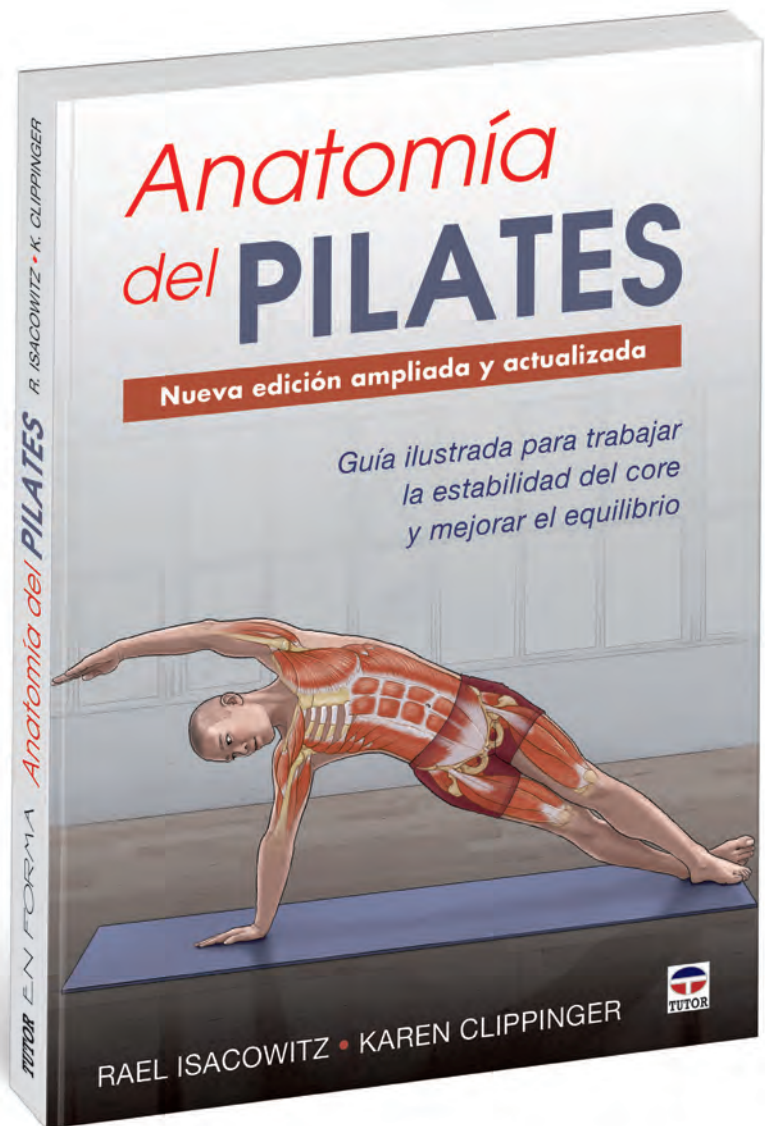
P.V.P.: Consulte nuestra web.



Ver página 76.

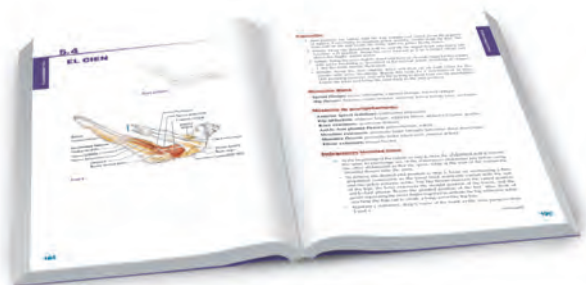


Ver página 76.



Pilates como nunca antes lo habías visto

Un recurso único en su género que los practicantes de Pilates consultarán una y otra vez. 46 ejercicios descritos y extraordinariamente bien ilustrados. Con la información sobre la anatomía funcional de músculos y huesos y explicaciones sobre cómo aplicar la anatomía a los principios básicos del Pilates.



Autores

RAEL ISACOWITZ es un practicante y profesor de Pilates de renombre internacional. Tiene más de 40 años de experiencia. **KAREN CLIPPINGER** es profesora emérita de la Universidad del Estado de California en Long Beach.



FICHA TÉCNICA

Código: 500674

Págs.: 104

Formato: 17 × 24 cm

Encuadernación: Rústica

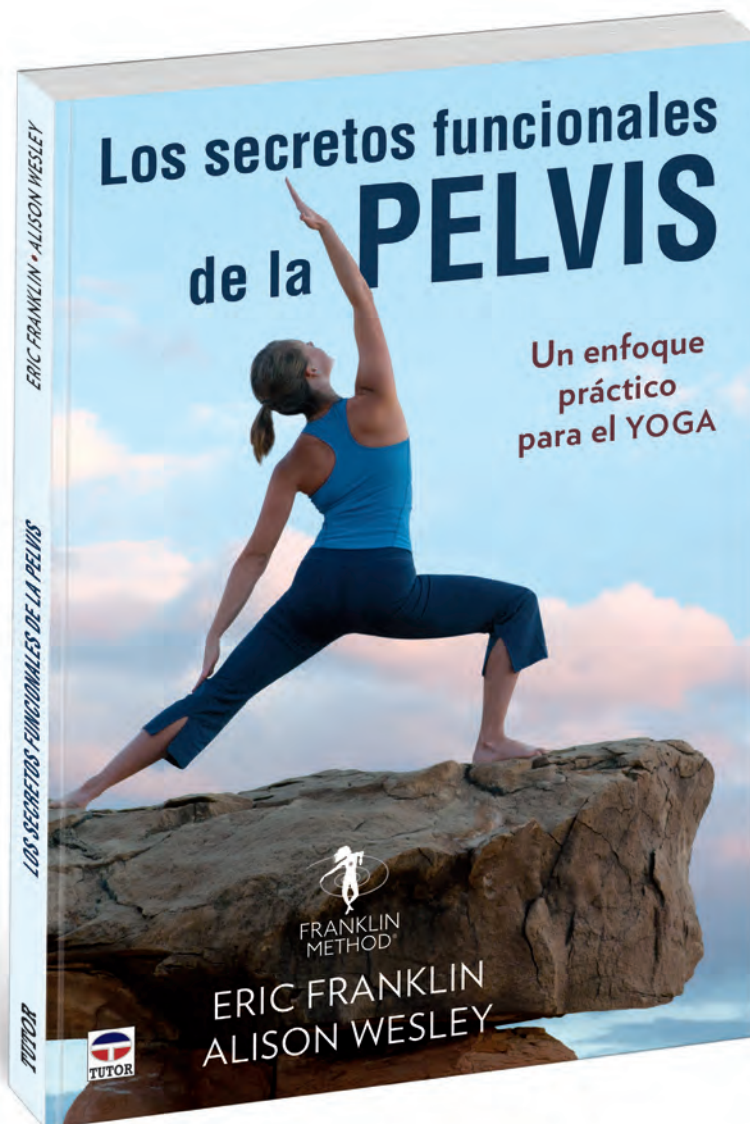
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Ver página 15.



Ver página 65.



Todo sobre la función pélvica en yoga

Combinando movimiento, imágenes y tacto –propios del Método Franklin–, muestra a los profesores y yoguis la biomecánica de la pelvis y las técnicas correctas para maximizar la función pélvica en el yoga. Incluye 26 asanas acompañadas de 66 ilustraciones que muestran claramente las técnicas.

Autores

ERIC FRANKLIN es director y fundador del Instituto del Método Franklin en Wetzikon, Suiza. **ALISON WESLEY** es instructora de yoga certificada y formadora del Método Franklin.



FONDO EDITORIAL

Astronomía

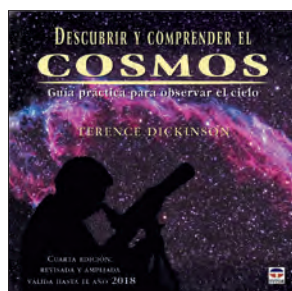


Observación astronómica con prismáticos

Mike D. Reynolds

Iniciación a la astronomía; incluye información sobre modelos de prismáticos, lista de objetos observables en cada estación, instrucciones para ver eclipses de modo seguro, etc.

Cód.: 500361 Págs.: 240 - 14 x 21 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



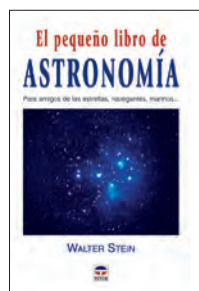
Descubrir y comprender el Cosmos

Terence Dickinson

Guía del Universo ampliada y actualizada, incluye un capítulo nuevo sobre el Hemisferio Sur.

Cód.: 500377 Págs.: 192
Formato: 27,3 x 27,3 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €

Best-seller



El pequeño libro de astronomía

Walter Stein

Una introducción inestimable para aficionados a la astronomía que desean conocer de modo claro y conciso los fenómenos del cielo y las maravillas del Universo.

Cód.: 500339 Págs.: 200 - 14 x 21 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



El Universo y sus confines

Terence Dickinson

Un apasionante viaje lleno de sorpresas, desde la Tierra hasta los confines más remotos y apasionantes del Universo.

Cód.: 500308 Págs.: 180
Formato: 27,3 x 27,3 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



Acondicionamiento físico para la danza

Eric Franklin

Edición ampliada y actualizada del superventas de Eric Franklin. En ella muestra su enseñanza en compañías y escuelas de danza. Ofrece ejercicios de concentración y acondicionamiento para conseguir el máximo potencial.

Cód.: 500672 Págs.: 416 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 67,31 € C/IVA: 70,00 €



Observar la Luna

John S. Folkes

Completa y actual guía para la observación de la Luna teniendo en cuenta las características más significativas de cada una de sus fases.

Cód.: 500268 Págs.: 64 - 15 x 21 cm
P.V.P. S/IVA: 8,18 € C/IVA: 8,50 €



101 ejercicios de danza contemporánea para niños y jóvenes

Ainhoa Sarmiento

Una completa guía para la enseñanza de la danza contemporánea a cualquier nivel, con ejercicios que promueven la formación de un bailarín versátil, creativo y espontáneo.

Cód.: 500599 Págs.: 240 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Danza, baile, ballet (cont.)

**Anatomía de la danza**

Jacqui Greene Haas

82 de los ejercicios de danza, movimiento y representación más eficaces, diseñados para potenciar una alineación perfecta, una colocación mejorada, la respiración adecuada y la prevención de lesiones comunes.

Cód.: 502090 Págs.: 208 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €

**Aprender a ver con creatividad**

Bryan Peterson

Peterson enseña a «ver» a través de los objetivos de la cámara y explica los elementos básicos y las técnicas adecuadas para conseguir buenas fotografías y evitar los errores que producen imágenes poco imaginativas.

Cód.: 500607 Págs.: 160 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €

**Escuela de ballet**

Central School of Ballet

Fantástica introducción al mundo del ballet, que ofrece a los jóvenes lectores la oportunidad de descubrir cómo llegar a ser un auténtico bailarín.

Cód.: 500286 Págs.: 48 - 22,2 x 28,2 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €

**La exposición fotográfica: retos y soluciones**

Bryan Peterson

Peterson aborda 28 de los retos más comunes de la exposición que los fotógrafos tienen que superar y ofrece a continuación una solución sencilla para obtener la mejor fotografía.

Cód.: 500580 Págs.: 144 - 19 x 21,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



Fotografía y vídeo

**Los secretos de la fotografía**

Bryan Peterson

Completa guía con toda la información y todas las técnicas que cualquier aficionado necesita conocer para hacer las mejores fotografías en cualquier momento, en cualquier lugar y con cualquier cámara.

Cód.: 500496 Págs.: 400 - 14 x 21,6 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €

**Best-seller****Los secretos del color en la fotografía**

Bryan Peterson

Mediante temas fundamentales como: cómo fotografiar con cualquier tipo de luz, cómo relacionar los colores y cómo emplear la exposición y el flash, el autor enseña a dominar el color para captar las mejores imágenes.

Cód.: 500637 Págs.: 144 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €

**Los secretos de la composición fotográfica**

Bryan Peterson

Guía para sacar el mayor partido fotográfico a un motivo teniendo en cuenta su disposición en el encuadre de la imagen y prestando atención al color, las líneas, la luz y las formas.

Cód.: 500570 Págs.: 288 - 14 x 21,6 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**Los secretos de la exposición fotográfica**

(4.ª edición ampliada y actualizada)

Bryan Peterson

Nueva edición ampliada y actualizada del libro que mejor ayuda a lograr exposiciones eficientes en situaciones difíciles.

Cód.: 500635 Págs.: 176 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 23,08 € C/IVA: 24,00 €

**Best-seller****Fotografía artística con el iPhone™**

Dan Burkholder

Guía para convertir el iPhone™ en una herramienta artística, aprovechando al máximo el hardware y las múltiples aplicaciones disponibles para cualquiera de los modelos de iPhone™ que están en el mercado.

Cód.: 500565 Págs.: 144 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €





Grabar en vídeo HD con las cámaras réflex de Canon
Sébastien Devaud

Este libro muestra todas las posibilidades de la función vídeo de las cámaras EOS HD/SLR de Canon, y constituye para el aficionado un manual técnico de realización de vídeo.

Cód.: 500541 Págs.: 384 - 21,5 x 23,1 cm
 P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



Repensar la fotografía digital
John Neel

Cómo reintroducir la creatividad en el mundo automatizado de la fotografía digital, recuperando con la cámara digital moderna el aspecto y la sensación de los métodos y las herramientas de la cámara tradicional.

Cód.: 500538 Págs.: 240 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Guía completa del vídeo HD para fotógrafos digitales
Rob Sheppard y Michael Guncheon

Con este libro, se dominarán todas las posibilidades de grabación de vídeos en alta definición (HD) que ofrecen los modelos de cámaras fotográficas réflex digitales.

Cód.: 500556 Págs.: 176 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Guía completa para una fotografía digital de máxima calidad
Derek Doeffinger

El arte de elegir el equipamiento adecuado, saber utilizar blancos de la cámara, usar el software del ordenador para resaltar detalles y mucho más, para realizar fotografías de calidad.

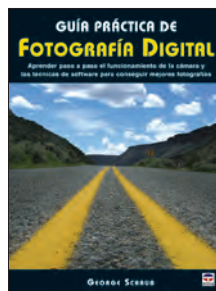
Cód.: 500474 Págs.: 160 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Fotografía de la naturaleza
Ralph Lee Hopkins

Los conocimientos digitales básicos –formatos, controles de la cámara, tipos de exposición, etc.– que hay que tener en cuenta al fotografiar la naturaleza, así como ideas y consejos sobre los aspectos creativos de este tipo de fotografía.

Cód.: 500520 Págs.: 240 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 30,77 € C/IVA: 32,00 €



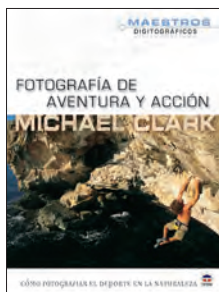
Guía práctica de fotografía digital
George Schaub

Toda la información necesaria para obtener las mejores fotografías con una cámara digital: descripción de las funciones estándar de la cámara y explicación de las características de los programas de procesado.

Cód.: 500420 Págs.: 176 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



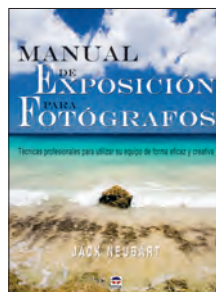
Best-seller



Fotografía de aventura y acción
Michael Clark

Consejos de un experto sobre el equipo básico, las condiciones de luz, exposición, composición, perspectiva, etc., para poder fotografiar los deportes de aventura en condiciones y situaciones desafiantes.

Cód.: 500506 Págs.: 224 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 30,77 € C/IVA: 32,00 €



Manual de exposición para fotógrafos
Jack Neubart

Toda la información necesaria para obtener resultados satisfactorios en cualquier situación. Incluye propuestas sobre: medición, película, medios digitales, captura en movimiento y mucho más.

Cód.: 500441 Págs.: 192 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



La fotografía digital en blanco y negro
George DeWolfe

Cómo crear copias digitales en blanco y negro de gran calidad de forma sistemática, dominando el software de tratamiento de imágenes: desde apreciar los valores tonales de una escena hasta optimizar las imágenes.

Cód.: 500490 Págs.: 208 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Manual del retrato fotográfico
Jenni Bidner

Ofrece todo lo que se necesita para obtener estupendos retratos fotográficos y consejos profesionales para sacar el máximo rendimiento de la cámara digital y del ordenador.

Cód.: 500455 Págs.: 128 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €

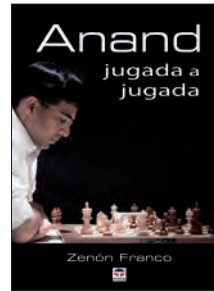


Acampada


Acampada. Guías Tutor aire libre
 Cliff Jacobson

Una guía para elegir y utilizar adecuadamente el equipo y las herramientas de acampada; instalar un campamento cómodo y seguro.

Cód.: 516004 Págs.: 80 - 13,7 x 21,3 cm
 P.V.P. S/IVA: 8,65 € C/IVA: 9,00 €


Anand jugada a jugada
 Zenón Franco

Examina en detalle la carrera de Viswanathan Anand, uno de los grandes jugadores de la historia, comentando sus partidas más instructivas, para ampliar los conocimientos de ajedrez del lector.

Cód.: 500619 Págs.: 368 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €


Manual de nudos de acampada
 Peter Owen

Muestra cómo realizar paso a paso todos los nudos que se deben conocer y practicar para aplicarlos correctamente en las acampadas.

Cód.: 500151 Págs.: 144 - 14 x 21,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 8,65 € C/IVA: 9,00 €


Combinaciones espectaculares
 (2.ª edición)
 Antonio Gude

Best-seller

128 ejercicios que ilustran los temas combinativos estudiados en el libro *Escuela de ajedrez* y repasados en *Escuela de ajedrez 2*.

Cód.: 520002 Págs.: 48 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



Ajedrez


Finales tácticos
 (2.ª edición)
 Antonio Gude

Best-seller

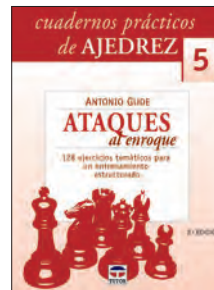
128 ejercicios especialmente elegidos para ilustrar temas como: finales de piezas menores con peones, finales de torres, finales de damas y finales con varias piezas.

Cód.: 520004 Págs.: 48 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €


Carlsen jugada a jugada
 Zenón Franco

Selección de 32 partidas, todas comentadas, del Campeón del Mundo noruego. Van desde 2007 hasta los torneos más recientes. Propone al lector continuos ejercicios y formula preguntas para la mejor comprensión de la enseñanza.

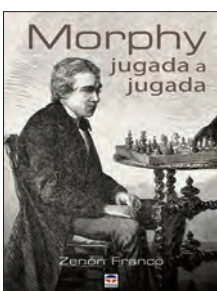
Cód.: 500669 Págs.: 304 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €


Ataques al enroque
 (2.ª edición)
 Antonio Gude

Best-seller

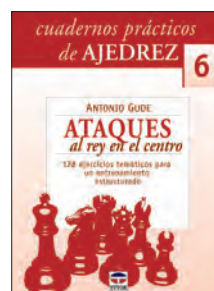
Especialmente seleccionados por su utilidad, se incluyen 128 ejercicios de: mates temáticos, ataques clásicos, ataques al enroque corto y ataques al enroque largo.

Cód.: 520005 Págs.: 48 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €


Morphy jugada a jugada
 Zenón Franco

En este libro, el autor examina en detalle el estilo de ajedrez de Morphy, selecciona y estudia sus partidas favoritas, y demuestra cómo se puede mejorar en ajedrez aprendiendo de ellas.

Cód.: 500647 Págs.: 320 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €


Ataques al rey en el centro
 Antonio Gude

128 ejercicios en torno al concepto de *Rey en el centro*, referido a los ataques al rey cuando éste se encuentra en una casilla inicial o cerca de ella.

Cód.: 520006 Págs.: 48 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



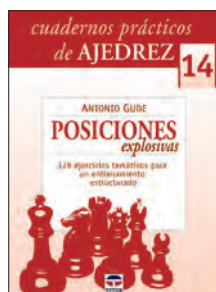


Sacrificios posicionales

Antonio Gude

128 ejercicios que ilustran el tema estudiado en el primer capítulo de *El ataque en ajedrez*, sobre el sacrificio de piezas para la obtención de determinadas ventajas de posición a medio o largo plazo.

Cód.: 520008 Págs.: 48 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



Posiciones explosivas

Antonio Gude

128 posiciones explosivas tomadas, en su mayor parte, de la alta competición actual; luchas de impactante dinamismo por los ataques o combinaciones, o por las originales concepciones que fuerzan el desenlace.

Cód.: 520014 Págs.: 48 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €

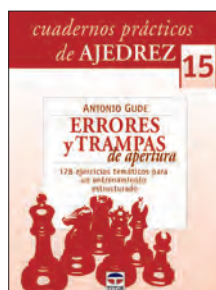


Combinaciones de mate

Antonio Gude

128 ejercicios de combinación de mate, que ilustran el tema estudiado en los capítulos 5 y 7 de *Escuela de Ajedrez*, y de modo especial en *Técnica de la combinación de mate*, primer volumen de la Enciclopedia de la táctica.

Cód.: 520010 Págs.: 48 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €

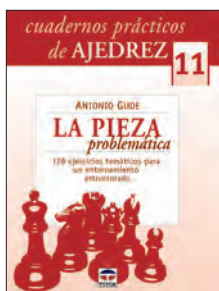


Errores y trampas de apertura

Antonio Gude

128 nuevos ejercicios para el entrenamiento de la fase inicial de la partida, con las posiciones de apertura estudiadas en profundidad y al nivel cada vez más alto de los jugadores que intervienen en los torneos.

Cód.: 520015 Págs.: 48 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €

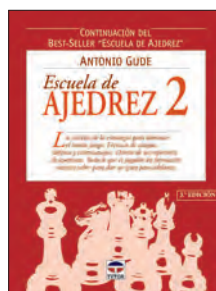


La pieza problemática

Antonio Gude

Los 128 ejercicios de este cuaderno ilustran el tema –estudiado en el capítulo 5 de *Escuela de Ajedrez 2*– de la pieza problemática, de importancia fundamental en todas las partidas, por su repercusión estratégica y táctica.

Cód.: 520011 Págs.: 48 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



Escuela de ajedrez 2

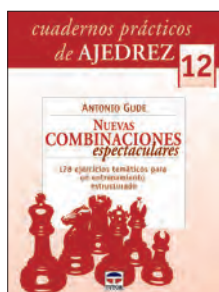
Best-seller

(3.ª edición)

Antonio Gude

Revela el arte de valorar posiciones, los secretos de la estrategia, cómo diseñar un repertorio de aperturas y técnicas de ataque, defensa y contraataque.

Cód.: 507008 Págs.: 352 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €

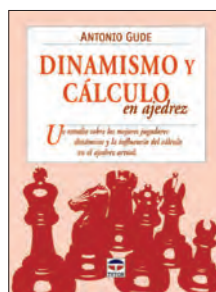


Nuevas combinaciones espectaculares

Antonio Gude

Los 128 ejercicios que incluye este cuaderno parten de posiciones producidas en la competición internacional, todas (salvo cinco) en partidas jugadas de 2007 en adelante, poniendo en evidencia la versatilidad del ajedrez actual.

Cód.: 520012 Págs.: 48 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €

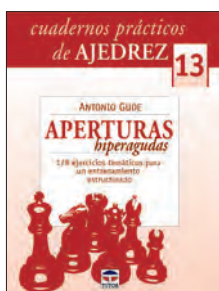


Dinamismo y cálculo en ajedrez

Antonio Gude

En este libro se estudian las ideas dinámicas en ajedrez y su herramienta indispensable, las técnicas de cálculo, desde las grandes figuras de principios del siglo XX, hasta el ajedrez ultradinámico de los jugadores actuales.

Cód.: 500530 Págs.: 288 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Aperturas hiperagudas

Antonio Gude

El autor ha incluido en este cuaderno variantes y posiciones de apertura especialmente dinámicas, características del ajedrez que se juega actualmente, sobre todo a alto nivel.

Cód.: 520013 Págs.: 48 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



El método 64 de entrenamiento en ajedrez

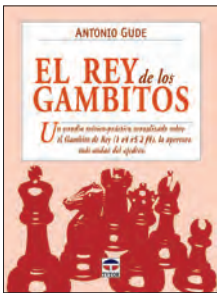
Antonio Gude

Programa de entrenamiento para afianzar conceptos, desglosado en 64 temas, cada uno con una introducción teórica, dos posiciones comentadas y seis ejercicios.

Cód.: 500483 Págs.: 272 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



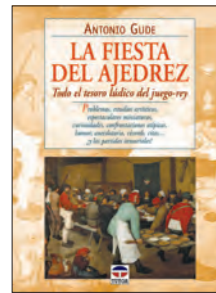
Ajedrez (cont.)

**El rey de los gambitos**

Antonio Gude

Minuciosa investigación sobre cada una de las variantes del Gambito de Rey, con la actualización teórica de muchas de ellas, incluyendo la descripción de planes para las blancas y antidotos para las negras.

Cód.: 500449 Págs.: 336 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €

**La fiesta del ajedrez**

Antonio Gude

Viaje lúdico por el tablero damasquinado para descubrir los tesoros del ajedrez: problemas de fantasía, partidas inmortales, anécdotas, curiosidades...

Cód.: 500192 Págs.: 272 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €

**Técnica de la combinación de mate**

(3.ª edición)

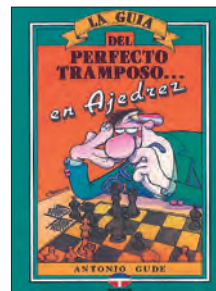
Antonio Gude

Exhaustivo estudio con 790 combinaciones comentadas y analizadas, 324 posiciones de diferente dificultad y 172 modelos de mate.

Cód.: 500143 Págs.: 456 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €



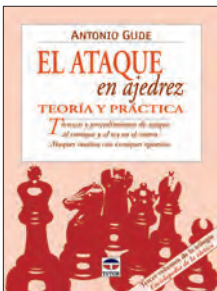
Best-seller

**La guía del perfecto tramposo en ajedrez**

Antonio Gude

Finta, provocación, amago, acoso: todo es lícito en ajedrez. Este libro pondrá al ajedrecista en el camino de ser un vencedor.

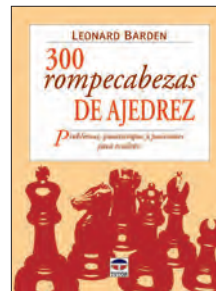
Cód.: 506005 Págs.: 144 - 13,5 × 21 cm
P.V.P. S/IVA: 9,13 € C/IVA: 9,50 €

**El ataque en ajedrez. Teoría y práctica**

Antonio Gude

Estudio metodológico del proceso del ataque al rey, y tercer volumen de la trilogía de *Enciclopedia de la táctica*, del mismo autor.

Cód.: 500288 Págs.: 440 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €

**300 rompecabezas de ajedrez**

Leonard Barden

Problemas, pasatiempos y posiciones tomados del mundo de la composición y del juego, para resolver por jugadores de todos los niveles.

Cód.: 500299 Págs.: 176 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €

**Método de ajedrez para niños. De 6 a 12 años**

(4.ª edición)

Antonio Gude

Enseña, de forma didáctica y progresiva, todo lo necesario para iniciar a los niños en el ajedrez y para dar los primeros pasos en la competición.

Cód.: 500328 Págs.: 240 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Best-seller

**Secretos de la inversión de jugadas en ajedrez**

Andrew Soltis

Primer libro consagrado por entero a los trucos de transposición en todas las aperturas. Explica qué son y por qué son tan valiosas, además de sus ventajas e inconvenientes.

Cód.: 500467 Págs.: 208 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**Diccionario de ajedrez**

Antonio Gude

800 entradas y más de 300 diagramas y figuras con lo más fascinante del ajedrez en un solo volumen: Términos y expresiones, todas las aperturas, modalidades de juego, etcétera.

Cód.: 500314 Págs.: 208 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €

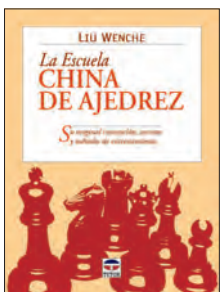
**El verdadero valor de las piezas en ajedrez**

Andrew Soltis

Este fascinante libro examina cómo, en ajedrez, el valor de las piezas cambia durante una partida y cómo los maestros de ajedrez utilizan este conocimiento para decidir qué piezas cambiar y cuándo.

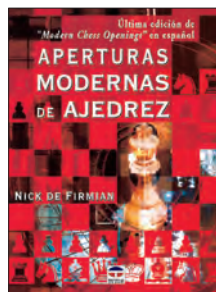
Cód.: 500433 Págs.: 256 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €





La Escuela china de ajedrez
Liu Wenche
El autor, primer jugador chino que derrotó a un gran maestro occidental, revela la concepción, los métodos y los secretos de la Escuela China de Ajedrez.

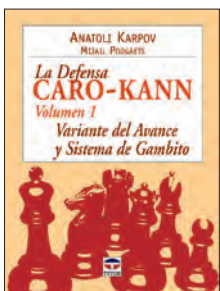
Cód.: 500247 Págs.: 304 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



Aperturas modernas de ajedrez. **Best-seller**
Modern Chess Openings
(3.ª edición)
Nick de Firmian

Este libro universal de consulta sobre aperturas, es además la única obra teórica que abarca todas las aperturas.

Cód.: 500213 Págs.: 720 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 38,41 € C/IVA: 39,95 €



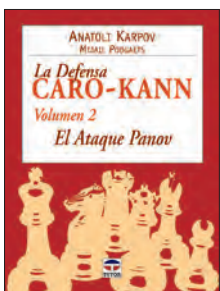
La Defensa Caro-Kann (Vol. 1).
Variante del Avance y Sistema de Gambito
Anatoli Karpov y Mijail Podgaets
Descripción de la Variante del Avance, uno de los sistemas de apertura más emocionantes, y del Sistema de Gambito, un arma única para los jugadores con blancas.

Cód.: 500409 Págs.: 272 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



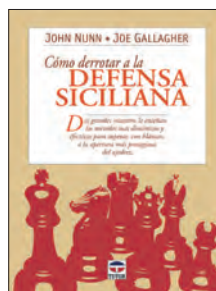
La moderna Variante Najdorf
John Nunn y Joe Gallagher
El trabajo de mayor autoridad sobre la variante Najdorf de la Defensa Siciliana, el sistema de apertura predilecto de los grandes jugadores.

Cód.: 500221 Págs.: 352 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



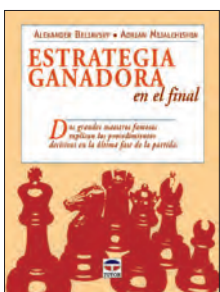
La Defensa Caro-Kann (Vol. 2).
El Ataque Panov
Anatoli Karpov y Mijail Podgaets
Todo un tratado del Ataque Panov, para una rápida apertura de líneas y un juego vivaz de piezas, con perspectivas de un rápido ataque tanto en los flancos como en el centro.

Cód.: 500412 Págs.: 272 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



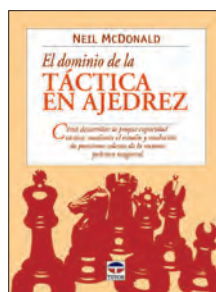
Cómo derrotar a la Defensa Siciliana
John Nunn y Joe Gallagher
Los mejores métodos explicados y analizados de dos grandes maestros para superar, con blancas, a la apertura más prestigiosa del ajedrez.

Cód.: 500227 Págs.: 240 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €



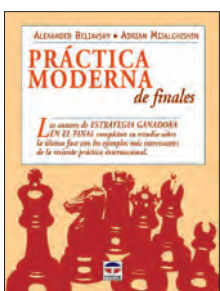
Estrategia ganadora en el final
Alexander Beliavsky y Adrian Mijalchishin
Dos grandes maestros famosos ponen de relieve aspectos decisivos en la última fase de la partida de ajedrez. Con numerosos ejercicios de entrenamiento.

Cód.: 500352 Págs.: 232 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



El dominio de la táctica en ajedrez
Neil McDonald
Numerosos y seductores ejemplos tomados de la moderna práctica de ajedrez, y ejercicios para desarrollar la propia capacidad táctica.

Cód.: 500264 Págs.: 192 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €



Práctica moderna de finales
Alexander Beliavsky y Adrian Mijalchishin
Los autores de *Estrategia ganadora en el final* completan su estudio sobre la última fase de la partida con ejemplos interesantes de la reciente práctica internacional.

Cód.: 500363 Págs.: 232 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Mis mejores partidas de ajedrez.
Volumen 2. Partidas con negras
Viktor Korchnoi
La extraordinaria carrera de Korchnoi a través de sus 50 mejores partidas con negras. Destacado defensor y vencedor de tantas partidas con negras como con blancas.

Cód.: 500344 Págs.: 200 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



Ajedrez (cont.)


Yo juego contra las piezas
Svetozar Gligoric

Colección de las 130 mejores partidas del maestro yugoslavo Svetozar Gligoric, que recogen todos sus instructivos modelos estratégicos y tácticos.

Cód.: 500398 Págs.: 328 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €


En busca de la perfección
 (2.ª edición)
Paul Keres y John Nunn

Segundo volumen de partidas Keres. Cubre desde 1950, cuando Keres desarrolló y refinó su juego hasta convertirlo en un maduro estilo posicional.

Cód.: 500124 Págs.: 272 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


La Variante Mar del Plata
Svetozar Gligoric

La teoría actualizada del método más eficaz de contraataque, en la Variante Clásica de la Defensa India de Rey, por su inventor.

Cód.: 500271 Págs.: 160 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €


Cómo progresar rápidamente en ajedrez
Albéric O'Kelly

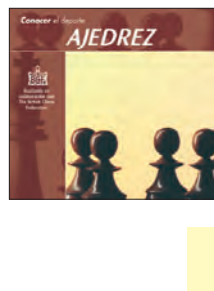
Las lecciones del campeón Albéric O'Kelly permiten iniciarse en el ajedrez y familiarizarse con los temas estratégicos y tácticos fundamentales.

Cód.: 500193 Págs.: 192 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €


Judit Polgár princesa del ajedrez
Tibor Károlyi

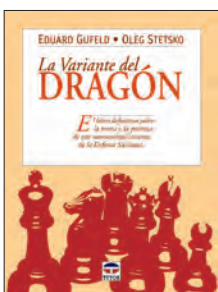
La trayectoria de la gran maestra mundial Polgár a través de las partidas más emocionantes analizadas en profundidad.

Cód.: 500323 Págs.: 324 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €


Conocer el deporte. Ajedrez
British Chess Federation

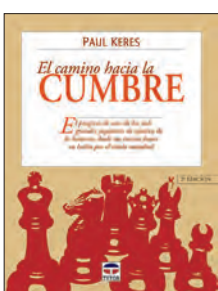
Una guía paso a paso sumamente útil con todo lo que necesita saber el jugador debutante o para repasar lo que sabía.

Cód.: 517012 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €


La Variante del Dragón
Eduard Gufeld y Oleg Stetsko

El libro definitivo sobre este monumental sistema de la Defensa Siciliana, con un detallado estudio de todas las líneas de juego.

Cód.: 500233 Págs.: 448 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 25,96 € C/IVA: 27,00 €


El camino hacia la cumbre
 (2.ª edición)
Paul Keres

Uno de los más grandes jugadores de la historia reciente del ajedrez comenta las partidas que le convirtieron en un campeón en los años cuarenta.

Cód.: 500121 Págs.: 256 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


La preparación física para el judo
Aurélien Broussal-Derval

Explica a los judocas de manera accesible, tanto para el practicante debutante como para el cinturón negro con experiencia, técnicas de preparación física y la forma de integrarlas en su entrenamiento habitual.

Cód.: 500662 Págs.: 272 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 38,41 € C/IVA: 39,95 €



Artes marciales



Preparación física completa para las artes marciales
Loren Landow

Este libro ofrece a todos los practicantes de las artes marciales un completo manual para lograr el dominio mental y físico que ayude a dar el máximo de uno mismo en la competición.

Cód.: 500632 Págs.: 272 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Estrategias samuráis
Boyé Lafayette de Mente

Los fundamentos escritos en el *Libro de los cinco anillos*, que han sido código ético, son explicados aquí en el contexto actual de negocios, relaciones, deportes, política, etc.

Cód.: 500368 Págs.: 128 - 13,5 x 19,6 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Anatomía de las artes marciales
Norman Link y Lily Chou

Detallados dibujos anatómicos ilustran el funcionamiento del cuerpo durante las técnicas claves de las artes marciales, para entrenar logrando la máxima velocidad, potencia y precisión.

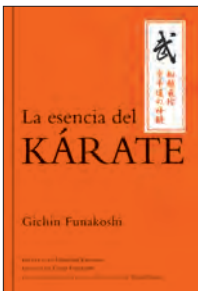
Cód.: 502100 Págs.: 144 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Leyendas de los maestros de artes marciales
Susan Lynn Peterson

Una colección de veinte emocionantes historias de valentía, combate y realización personal de los grandes héroes de las artes marciales.

Cód.: 500285 Págs.: 120 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



La esencia del kárate
Gichin Funakoshi

Este libro ofrece al lector una singular perspectiva de la historia y el arte del kárate desde el punto de vista del venerable maestro Funakoshi, quien describe un cuadro fascinante de la esencia misma de este arte marcial.

Cód.: 500539 Págs.: 128 - 13 x 19 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Los secretos del kyusho. Puntos de presión en combate
Stefan Reinisch, Juergen Hoeller y Axel Maluschka

Este libro descubre y enseña cómo encontrar los puntos débiles del adversario y usarlos para controlarlo y someterlo.

Cód.: 500582 Págs.: 232 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Los veinte principios rectores del kárate
Gichin Funakoshi

El legado espiritual del Gran Maestro Funakoshi «el padre del kárate» por primera vez en español. De lectura recomendada incluso para quienes no practican kárate.

Cód.: 500428 Págs.: 128 - 13 x 19 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Best-seller



Los secretos del kárate de Okinawa
Kiyoshi Arakaki

Una nueva perspectiva sobre este deporte, completamente distinta a cualquier otra que se haya podido ver o practicar antes.

Cód.: 500255 Págs.: 144 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Las 36 estrategias secretas chinas en el arte de la guerra
Hiroshi Moriya

Colección de máximas chinas que compendian las tácticas más ingeniosas del Extremo Oriente para la batalla y el engaño, con aplicaciones en cualquier circunstancia de la vida actual.

Cód.: 500507 Págs.: 264 - 13 x 19 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



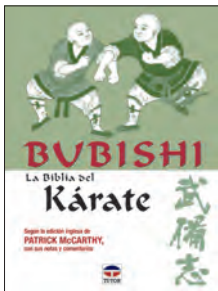
Kárate wadoryū katas
Roberto De Luca y Fabrizio Comparelli

Estudio y presentación pormenorizados de los 15 katas del kárate wadoryū según los dictados de su fundador, así como un análisis exhaustivo de las raíces históricas de este estilo.

Cód.: 500617 Págs.: 256 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Artes marciales (cont.)



Bubishi. La biblia del kárate (3.ª edición)

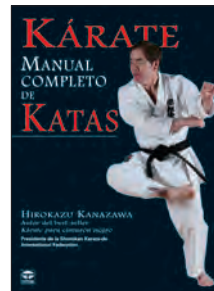
Según la edición inglesa de Patrick McCarthy
«Uno de los mejores y más completos trabajos de investigación sobre el Kárate que se han escrito».

—SERGIO HERNÁNDEZ BELTRÁN.
(Revista El Budoka)

Cód.: 500190 Págs.: 224 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Best-seller



Kárate. Manual completo de Katas

La historia de los 27 katas más importantes del kárate; combinando detalladas explicaciones paso a paso con importantes contextos históricos, el libro expone los distintos enfoques de los katas y las diversas ramas del kárate.

Cód.: 500526 Págs.: 240 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Las técnicas secretas del kárate. Kata Bunkai

Una profundización en el fondo teórico e histórico del kárate y en la práctica de las llamadas «técnicas secretas», y en la que se ve la relación del kárate con otras artes marciales.

Cód.: 500516 Págs.: 248 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Técnicas de combate de kárate

Enseña todas las diversas técnicas de kumite, con un enfoque sistemático para el kumite aplicado, pensado con el fin de proporcionar información fundamental para el combate libre y el kumite de competición.

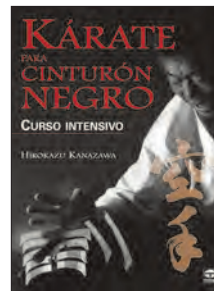
Cód.: 500443 Págs.: 200 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Conocer el deporte. Kárate

Todo lo que se necesita saber sobre kárate tanto si se es principiante como si se necesita refrescar conocimientos.

Cód.: 517010 Págs.: 48 - 20,5 × 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



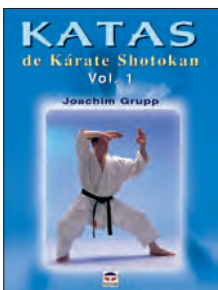
Kárate para cinturón negro

Exhaustiva guía con detalladas explicaciones e ilustraciones, para el estudio personal del karateca, que permitirá a este conseguir dominar el nivel de cinturón negro.

Cód.: 500405 Págs.: 232 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Best-seller

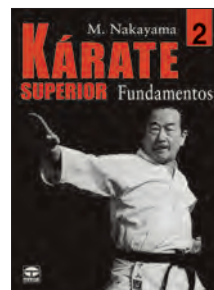


Katas de kárate Shotokan (volumen 1)

(2.ª edición)

Los katas básicos ilustrados secuencialmente y con exhaustivas explicaciones de las situaciones en las que pueden ser aplicados.

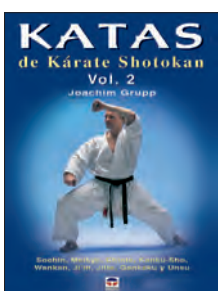
Cód.: 500290 Págs.: 224 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Kárate superior 2. Fundamentos

Trata, entre otros temas, los principios físicos y fisiológicos subyacentes del kárate: origen y concentración de la energía; posición, forma, estabilidad y técnica; movimiento en todas las direcciones, etc.

Cód.: 500330 Págs.: 144 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Katas de kárate Shotokan (volumen 2)

Para entrenamiento, preparación de exámenes de grado y competiciones; incluye los 9 katas avanzados, que completan junto a los 17 del volumen 1 los 26 de kárate Shotokan.

Cód.: 500372 Págs.: 152 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €

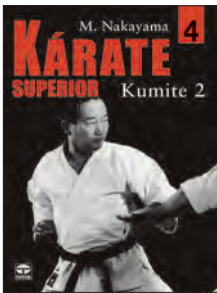


Kárate superior 3. Kumite 1

Este volumen explica los tipos y significados de kumite (combate de entrenamiento) y la relación entre el jiyu kumite y el entrenamiento básico de los fundamentos.

Cód.: 500331 Págs.: 144 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €





Kárate superior 4. Kumite 2
Masatoshi Nakayama

Continuación del volumen 3. Sitúa el kumite en perspectiva, relacionándolo con el entrenamiento en conjunto. Incluye valiosos textos de maestros para orientar la conciencia espiritual y la madurez mental.

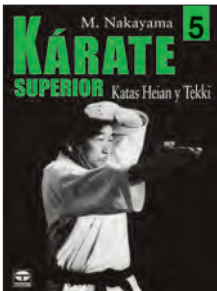
Cód.: 500332 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Enciclopedia del Kung fu. Shaolin (volumen 1)
Chang Dsu Yao y Roberto Fassi

Una completa introducción al famoso método de lucha del Templo Shaolin. Trata: la descripción de las técnicas, las posiciones, el saludo, etc.

Cód.: 500165 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Kárate superior 5. Katas Heian y Tekki
Masatoshi Nakayama

Primer volumen de la serie Kárate superior dedicado a katas. Incluye, detallados en 1.500 fotos secuenciales, los cinco katas Heian y los tres Tekki, fundamentales para el entrenamiento para el primer dan.

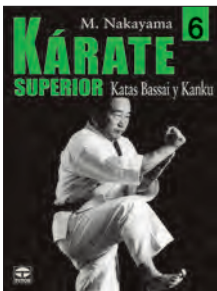
Cód.: 500354 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Enciclopedia del Kung fu. Shaolin (volumen 2)
Chang Dsu Yao y Roberto Fassi

Se tratan en este volumen: las técnicas de ataque, de defensa y caídas; ejercicios de forma (Lu) de diferentes estilos.

Cód.: 500166 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Kárate superior 6. Katas Bassai y Kanku
Masatoshi Nakayama

Descritos e ilustrados exhaustivamente dos de los katas más representativos del estilo Shotokan: Bassai y Kanku. Muestra las técnicas rápidas y lentas, dinámica de la fuerza, cambios de dirección, etc.

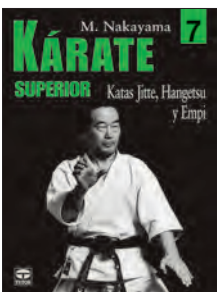
Cód.: 500367 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Enciclopedia del Kung fu. Shaolin (volumen 3)
Chang Dsu Yao y Roberto Fassi

Último volumen de la enciclopedia que trata sobre diversos Lu del Shaolin Clásico o las bases del combate libre, entre otros aspectos.

Cód.: 500167 Págs.: 136 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Kárate superior 7. Katas Jitte, Hangetsu y Empi
Masatoshi Nakayama

Séptimo volumen de la colección Kárate superior del Maestro Nakayama que trata de modo exhaustivo tres katas avanzados: Jitte, Hangetsu y Empi.

Cód.: 500371 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



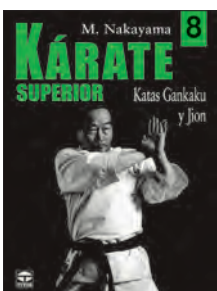
Ju-Jitsu para todos
(3.ª edición)

Best-seller

Cosimo Costa

Un completo manual de iniciación que permitirá un fácil aprendizaje de esta arte marcial. Más de 160 ilustraciones, 450 fotos y concisas explicaciones.

Cód.: 500146 Págs.: 200 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Kárate superior 8. Katas Gankaku y Jion
Masatoshi Nakayama

Dos de los katas recomendados por la Japan Karate Association: el Gankaku, con las técnicas de ataque manteniéndose sobre un solo pie, y el Jion, de movimientos secos y fluidos, pero fuerte y enérgico.

Cód.: 500410 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Full Contact
(6.ª edición)

Best-seller

Giorgio Perreca y Daniele Malori

La preparación atlética, todas las técnicas, los golpes y acciones de brazos y de piernas, combinaciones y reacciones en defensa y en ataque.

Cód.: 500138 Págs.: 168 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Artes marciales (cont.)



Manual básico de Kick Boxing

Christoph Delp

La historia, las reglas y el equipamiento del kick boxing; las técnicas de puñetazos y golpes de piernas, y sus combinaciones; las técnicas de defensa y contraataque, la organización y planificación del entrenamiento.

Cód.: 500471 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

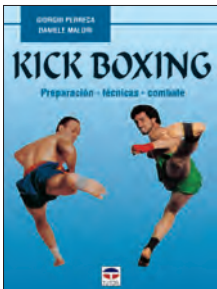


Los secretos del Kalis Ilustrísimo

Antonio Diego y Christopher Ricketts

La historia y estructura del kalis, arte marcial filipino transmitido en la familia Ilustrísimo durante más de cinco generaciones.

Cód.: 500225 Págs.: 248 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Kick Boxing

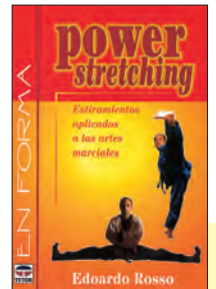
(4.ª edición)
Giorgio Perreca y Daniele Malori

Todo lo que el atleta debe conocer sobre dietética, preparación física y las técnicas y tácticas para el combate.

Cód.: 500137 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 13,46 € C/IVA: 14,00 €



Best-seller

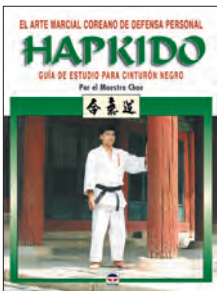


Power stretching. Estiramientos aplicados a las artes marciales

(3.ª edición)
Edoardo Rosso

Rutinas de estiramientos para mejorar la flexibilidad, evitar los tirones musculares o disminuir la carga de las articulaciones.

Cód.: 502020 Págs.: 128 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 11,06 € C/IVA: 11,50 €



Hapkido. Guía de estudio para cinturón negro

Maestro Choo

Último libro de la trilogía. Además de una parte dedicada a filosofía, muestra con detalle técnicas y estilos que sirven como estudio para cinturón negro.

Cód.: 500321 Págs.: 192 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

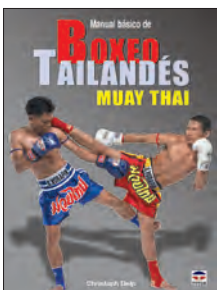


Krav Maga. Manual de iniciación

Darren Levine, John Whitman y Ryan Hoover

Este libro presenta las técnicas básicas del sistema oficial de combate de las Fuerzas de Defensa israelíes, sus movimientos más útiles en el mundo real y un exhaustivo programa de puesta en forma.

Cód.: 500557 Págs.: 192 - 19 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Manual básico de boxeo tailandés. Muay Thai

Christoph Delp

Cómo aprender el Muay Thai de manera sencilla y efectiva, paso a paso, con la ayuda de más de 300 ilustraciones a todo color, y complementar así las enseñanzas recibidas en el gimnasio.

Cód.: 500485 Págs.: 176 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Manual completo de Krav Maga

(Nueva edición ampliada y actualizada)

Darren Levine y John Whitman

Guía definitiva para aprender Krav Maga, con más de 250 técnicas de combate y defensa personal explicadas paso a paso.

Cód.: 500629 Págs.: 392 - 19 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Best-seller



Boxeo tailandés. Muay Thai

(3.ª edición)
Marco de Cesaris

Los orígenes, las técnicas preparatorias para el combate, los métodos de entrenamiento y las técnicas fundamentales, con más de 250 fotografías.

Cód.: 500147 Págs.: 168 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Best-seller



GTR Defensa personal. Goshindo Taikijutsu Ryu

Manuel Montero Kiesow

Las técnicas, protocolos y conceptos fundamentales del Goshindo, un sistema de autodefensa perfectamente estructurado para resolver cualquier tipo de situación.

Cód.: 500656 Págs.: 288 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Seguridad



Manual práctico de defensa personal para mujeres
Manuel Montero Kiesow
 Trata las nociones básicas de autodefensa válidas para todas las edades, con más de 365 fotografías que describen las técnicas y un texto conciso y pedagógico que las explican.

Cód.: 500631 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Entrenamiento del core para corredores
Christian Roberto López Rodríguez
 Ejercicios específicos del core, para fortalecer esta región anatómica, con los que maximizar la eficacia de carrera y crear una base sólida para desarrollar una óptima longitud y frecuencia de zancada.

Cód.: 500640 Págs.: 200 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



Manual del escolta privado
Leroy Thompson
 Basado en las más modernas técnicas de las unidades de protección más importantes de todo el mundo, el libro detalla las medidas que adopta un equipo de seguridad para prevenir riesgos.

Cód.: 500394 Págs.: 204 - 19 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Fluir (flow) en los corredores
Mihaly Csikszentmihalyi
 Estudio exhaustivo sobre el «estado de flujo», con ejercicios prácticos para suscitar dicho estado en los entrenamientos y las competiciones, y relatos de corredores de élite sobre sus experiencias al alcanzarlo.

Cód.: 500642 Págs.: 208 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Atletismo



Fundamentos del entrenamiento de ultrafondo
Jason Koop y Jim Rutberg
 Guía con la que prepararse para el ultrafondo, que ofrece un enfoque totalmente nuevo, probado en competición y basado en datos científicos incuestionables.

Cód.: 500634 Págs.: 352 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 30,29 € C/IVA: 31,50 €



El secreto es que tú creas que existe un secreto
Raquel Landín Cobos
 Este libro desvela todos los secretos que los corredores del valle del Rift emplean cada día para mantenerse en lo más alto y seguir obteniendo medallas y batiendo récords.

Cód.: 500666 Págs.: 296 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Entrenamiento de la fuerza para corredores
Jeff Horowitz
 Plan de entrenamiento de la fuerza en dos sesiones semanales de 20 minutos, con el que los corredores conseguirán ser más fuertes y más rápidos.

Cód.: 500593 Págs.: 208 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Técnica de carrera
Owen Anderson
 Este libro proporciona los conocimientos necesarios para perfeccionar la técnica de carrera, entrenar de manera consistente y mejorar el rendimiento en cada zancada, con el menor riesgo de lesión.

Cód.: 500655 Págs.: 240 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



El método MEB para corredores
Meb Keflezighi y Scott Douglas
 Este libro enseña a los corredores a poner en práctica los principios del entrenamiento, nutricionales y mentales que han orientado la larga carrera deportiva de éxitos del campeón estadounidense Meb Keflezighi.

Cód.: 500612 Págs.: 224 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Atletismo (cont.)



La fórmula de Daniels para corredores

Jack Daniels

Programas de entrenamiento basados en la fórmula de Daniels de consumo máximo de oxígeno o capacidad aeróbica, para aplicar la intensidad necesaria y correr con más potencia, mejor tiempo y mayor velocidad.

Cód.: 500594 Págs.: 336 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €

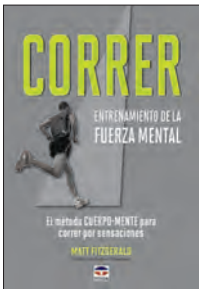


Guía para correr durante toda la vida

Jeff Galloway

Usando su método Correr-Caminar-Correr, el autor explica cómo equilibrar el ejercicio con el descanso para correr durante toda la vida, disfrutar de sus beneficios y evitar lesiones.

Cód.: 502108 Págs.: 208 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



Correr. Entrenamiento de la fuerza mental

Matt Fitzgerald

Con el método cuerpo-mente, cada corredor aprenderá a escuchar lo que las sensaciones de su cuerpo le están diciendo y, redefiniendo sus límites, sabrá cómo alcanzar su máximo potencial, para correr más rápido y con mayor disfrute.

Cód.: 500540 Págs.: 288 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



Diario de entrenamiento del corredor

Jeff Galloway

Cuaderno de trabajo para el corredor, en el que podrá recoger durante un año todos los datos de su entrenamiento, registrar su estado físico y sus carreras, para evitar lesiones, correr más deprisa y conseguir los objetivos propuestos.

Cód.: 502083 Págs.: 156 - 19 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Entrenamiento mental para corredores

Jeff Galloway

Este libro explica cómo mejorar la motivación para correr mediante control mental, por qué y cómo se pierde esta, y ofrece consejos y métodos específicos para mantenerse en el más alto nivel.

Cód.: 502111 Págs.: 176 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Guía para correr los 5.000 y los 10.000 m

Jeff Galloway

El atleta olímpico Jeff Galloway ofrece un sistema fácil y eficaz para entrenar y participar en una carrera de 5 o 10 kilómetros. Su sistema ayuda a los principiantes a terminar con fuerzas cada rutina y a los veteranos a mejorar sus tiempos.

Cód.: 502072 Págs.: 176 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Guía para el corredor de montaña. Trail Running

Jeff Galloway

Este libro ayuda a los principiantes a iniciarse en el trail running y a los corredores avanzados a emplear un programa especializado con el que prevenir el sobreentrenamiento y las lesiones.

Cód.: 502117 Págs.: 192 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €

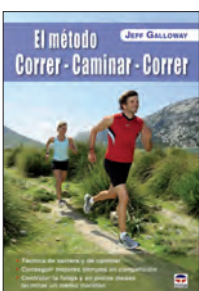


Media maratón. Tú puedes hacerlo

Jeff Galloway

Guía de preparación para entrenarse eficazmente, en cualquier nivel de forma física, para una de las pruebas más populares de los últimos años. Cómo elegir un objetivo realista, los ejercicios necesarios, y numerosos consejos.

Cód.: 502060 Págs.: 224 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



El método Correr-Caminar-Correr

Jeff Galloway

Iniciación en el famoso método de Galloway con el que los corredores pueden llegar a controlar la fatiga, incluso aumentando la distancia recorrida, para conseguir mejores marcas personales sin dolores ni agotamiento.

Cód.: 502119 Págs.: 160 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Entrenamiento para medio maratón

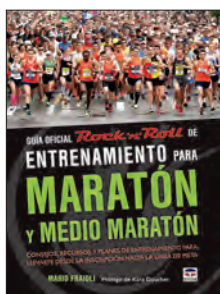
Hal Higdon

Todo lo que se necesita saber para correr un medio maratón: dónde empezar, cómo establecer el propio ritmo, evitar las lesiones, hacer un seguimiento de los progresos, aguantar hasta el final y mejorar.

Cód.: 500625 Págs.: 208 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



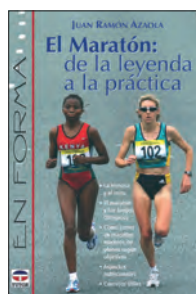
Best-seller



Guía oficial Rock 'n' Roll de entrenamiento para maratón y medio maratón
Mario Fraioli

Elegir el mejor material, entrenar con inteligencia, correr con potencia y alimentarse con sensatez para llegar a la meta en plena forma.

Cód.: 500584 Págs.: 192 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



El maratón: de la leyenda a la práctica
Juan Ramón Azaola

«Interesante obra (...) con un documentado recorrido inicial por la historia de la legendaria carrera (...) pasando a su puesta en práctica».

(ARCHIVOS DE MEDICINA DEL DEPORTE.)

Cód.: 502040 Págs.: 128 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Entrenamiento inteligente para maratón
Jeff Horowitz

Método de entrenamiento para alcanzar el mejor rendimiento en un maratón o medio maratón con menos kilómetros semanales, que incluye más de 75 ejercicios detallados y seis planes de entrenamiento fáciles de seguir.

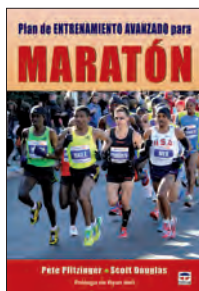
Cód.: 500574 Págs.: 224 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



Correr es muy sencillo
Sergio Sánchez Benítez

Estructurado en forma de 42 breves consejos, este libro apunta claves que pueden permitir a cualquier corredor un mejor desarrollo personal y un bienestar más pleno, con vistas a completar un maratón.

Cód.: 502070 Págs.: 128 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Plan de entrenamiento avanzado para maratón
Pete Pfitzinger y Scott Douglas

Programas diarios para entrenar con inteligencia y mantenerse libre de lesiones, sesiones de carrera, entrenamiento de la fuerza, estrategias de nutrición e hidratación y técnicas de recuperación.

Cód.: 500543 Págs.: 304 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €

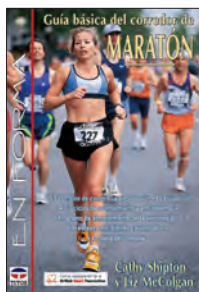


Guía completa para corredoras
Dagny Scott

«Dagny Scott repasa en este libro todos los temas que interesan a las mujeres. Incluye programas de entrenamiento para todos los niveles y carreras».

(REVISTA RUNNER'S WORLD.)

Cód.: 502039 Págs.: 240 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Guía básica del corredor de maratón
Cathy Shipton y Liz McColgan

Best-seller

La equipación, ejercicios de calentamiento y enfriamiento, programas de entrenamiento adaptables, planificación de rutas, etc.

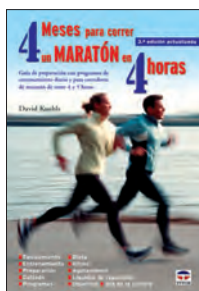
Cód.: 502034 Págs.: 136 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Conocer el deporte. Atletismo: Carreras
UK Athletics

Útil guía sobre las normas y características de las carreras en pista y de fondo tanto para los participantes como para los entrenadores.

Cód.: 517008 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



4 meses para correr un maratón en 4 horas
(3.ª edición actualizada) Dave Kuehls

Best-seller

Método de entrenamiento para llegar con la mejor forma física y mental a una competición de maratón: programas de entrenamiento, planes de dieta, preparación psicológica, etc.

Cód.: 502063 Págs.: 104 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



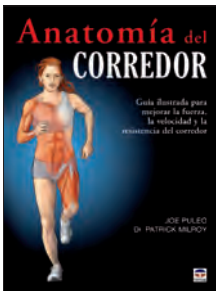
Conocer el deporte. Atletismo: Saltos y lanzamientos
UK Athletics

Las características de las distintas pruebas atléticas de saltos, lanzamientos y combinadas. Útil para los practicantes y los entrenadores.

Cód.: 517011 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Atletismo (cont.)

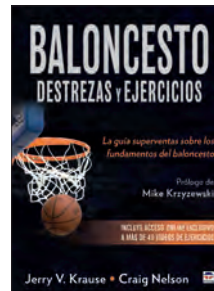
**Anatomía del corredor**

Joe Puleo y Patrick Milroy

Ofrece 50 de los ejercicios de fuerza más efectivos para el corredor, descritos paso a paso y con ilustraciones absolutamente precisas desde el punto de vista anatómico de los músculos implicados.

Best-seller

Cód.: 502088 Págs.: 200 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €

**Baloncesto. Destrezas y ejercicios**

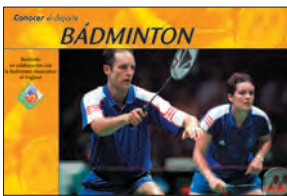
Jerry V. Krause y Craig Nelson

103 ejercicios formativos sobre todos los aspectos del baloncesto, desde la postura y el trabajo de pies hasta las jugadas anotadoras y las transiciones, con acceso a 42 vídeos online que muestran las destrezas en acción.

Cód.: 500664 Págs.: 352 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



Bádminton

**Conocer el deporte. Bádminton**

Badminton Association of England

Todo lo necesario para iniciarse en el bádminton recogido de modo conciso e ilustrado.

Cód.: 517016 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €

**Fundamentos de baloncesto**

Ryan Goodson

Secuencias de instrucciones y fotografías detalladas para aplicar las técnicas y tácticas del juego: tiro a canasta, pases, *dribbling*, defensa y rebotes, y más de 100 ejercicios para perfeccionar el juego.

Cód.: 500639 Págs.: 256 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Baloncesto

**Anatomía del jugador de baloncesto**

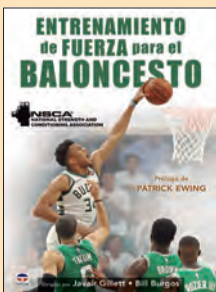
Brian Cole y Rob Panariello

Este libro incluye 88 de los ejercicios específicos más efectivos para baloncesto, descritos paso a paso y con ilustraciones anatómicas de los músculos en acción, para maximizar la potencia, la fuerza, la agilidad y la velocidad en la cancha.

Cód.: 502124 Págs.: 208 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



NOVEDAD

**Entrenamiento de fuerza para el baloncesto**

National Strength and Conditioning Association

Respaldado por la NSCA, muestra cómo diseñar programas de entrenamiento para desarrollar la fuerza de los deportistas. (Más información en pág. 8)

Cód.: 500677 Págs.: 320 aprox. - 17 x 24 cm
P.V.P.: Consulte nuestra web.

**Baloncesto. Entrenamiento del tiro. Libro + DVD**

Dave Hopla

Este libro y DVD ofrece excelentes ejercicios e instrucciones para aumentar la precisión y la regularidad del tiro, y aprender a hacer mejores lanzamientos.

Cód.: 700022 Págs.: 144 + DVD - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**Preparación física completa para el baloncesto. Libro + DVD**

National Basketball Conditioning Coaches Association

Con cerca de 200 ejercicios y entrenamientos, tests de rendimiento, más un DVD explicativo de 60 minutos.

Cód.: 502074 Págs.: 224 + DVD - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €

**Baloncesto. Ejercicios para el juego de ataque**

Giorgio Gandolfi

Este libro reúne más de 150 ejercicios para el juego de ataque, con los que se le enseña a los jugadores fundamentos sólidos para mejorar el rendimiento ofensivo y hacer subir el marcador.

Cód.: 500521 Págs.: 272 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €





Baloncesto. Dominar la zona

Don Casey y Ralph Pim

Una completa guía que ilustra los conceptos clave de la defensa en zona. El libro enseña cómo realizarla, hacerle frente como atacante y neutralizar cualquier amenaza ofensiva.

Cód.: 500470 Págs.: 208 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Estocadas secretas del billar

José María Quetglas

Antología de las grandes jugadas de una decena de campeones del billar, en las que se descubre su técnica magistral y su personalidad.

Cód.: 500266 Págs.: 272 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



101 ejercicios de baloncesto para jóvenes

Mick Donovan

Ejercicios de entrenamiento didácticos, divertidos y motivadores que cubren las técnicas básicas del baloncesto, con dibujos e instrucciones sencillas.

Cód.: 500536 Págs.: 128 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 11,06 € C/IVA: 11,50 €



Escuela de billar. Del aprendizaje a la competición

José María Quetglas

Información apoyada en más de 100 gráficos para los interesados en el aprendizaje del billar y para los que, con cierta experiencia, tengan la inquietud de enseñar a jugarlo.

Cód.: 507011 Págs.: 144 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Conocer el deporte. Baloncesto

England Basketball

Explicación concisa de lo fundamental sobre el baloncesto: el equipamiento, las reglas, las sustituciones, áreas y posiciones de juego, etc.

Cód.: 517013 Págs.: 48 - 20,5 × 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Billar a tres bandas. Programas de entrenamiento

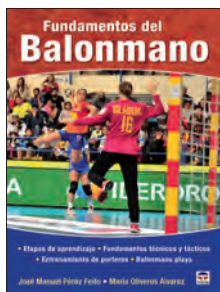
José María Quetglas

Plan de entrenamiento individual con programas para trabajar de forma amena y relajada la técnica, la táctica y la estrategia, con el fin de obtener el máximo rendimiento a corto plazo.

Cód.: 500566 Págs.: 224 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Balonmano



Fundamentos del balonmano

José Manuel Pérez Feito y María Oliveros Álvarez

Modelo integrado de enseñanza del balonmano con un enfoque que sirve para entrenar a equipos de todas las categorías. Incluye el entrenamiento de porteros y el balonmano playa.

Cód.: 500658 Págs.: 320 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



¿Cómo jugaría esta posición?

George Fels

Libro indispensable para progresar hacia la maestría. Se analizan en él 120 gráficos y tiros, explicando la estrategia adecuada.

Cód.: 500132 Págs.: 144 - 15,5 × 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 11,49 € C/IVA: 11,95 €



Béisbol



Conocer el deporte. Béisbol

Luis Manuel Fernández y Miguel Ángel Pariente

Las reglas y los principios técnicos para iniciarse en este deporte. Entre otros elementos, explica el desarrollo del partido y las jugadas básicas.

Cód.: 517015 Págs.: 48 - 20,5 × 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Un método más inteligente para jugar al pool

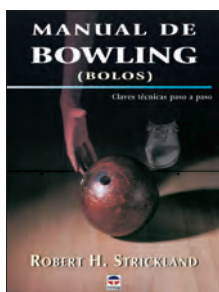
George Fels

Técnicas mentales, las estrategias y técnicas prácticas, inusuales pero efectivas, que ayudarán a maniobrar con éxito con la bola blanca.

Cód.: 500163 Págs.: 208 - 15,5 × 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Bowling (Bolos)

**Manual de Bowling (bolos)**

Robert H. Strickland

El primer libro de aprendizaje del bowling en castellano, que proporciona instrucción experta paso a paso para aprender y dominar todas las habilidades básicas.

Cód.: 500265 Págs.: 176 - 21 x 27,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**Probabilidades en el bridge**

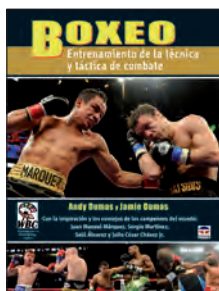
Hugh Kelsey y Michael Glauret

Este libro muestra cómo responder correctamente a diversas situaciones en la mesa de bridge. Con multitud de ejemplos prácticos.

Cód.: 500248 Págs.: 112 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Boxeo

**Boxeo. Entrenamiento de la técnica y táctica de combate**

Andy Dumas y Jamie Dumas

El manual de entrenamiento definitivo para boxeadores, con el que mejorar técnicas y potenciar al máximo el rendimiento; con 350 fotografías didácticas y de combates de élite.

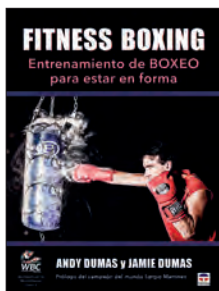
Cód.: 500583 Págs.: 160 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**El bridge de los expertos**

Hugh Kelsey

58 manos escogidas por sus valores artísticos. Momentos de pura belleza mezclados con instructivos análisis de subasta, carteo y defensa

Cód.: 500096 Págs.: 144 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €

**Fitness Boxing. Entrenamiento de boxeo para estar en forma**

Andy Dumas y Jamie Dumas

Este libro cubre todas las técnicas empleadas en el entrenamiento de un boxeador y enseña cómo adecuarlas a necesidades individuales en cuanto a forma física.

Cód.: 500606 Págs.: 160 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**La ley de las bazas totales en bridge. To bid or not to bid**

Larry Cohen

Exposición clara, ordenada y concisa de cómo incorporar la Ley a los métodos de subasta, y poder obtener resultados espectaculares.

Cód.: 500114 Págs.: 240 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Bridge

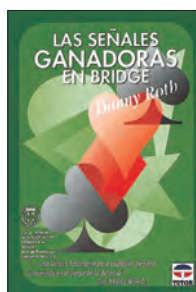
**100 consejos para ganar al bridge (3.ª edición)**

Ron Klinger

«Excelentes consejos apoyados con abundantes ejemplos [...] en los que los lectores encontrarán una sólida base sobre la que progresar».

(KEITH McNEIL, Adelaide Sunday Mail.)

Cód.: 500097 Págs.: 128 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €

**Best-seller****Las señales ganadoras en bridge**

Danny Roth

«... una lectura fascinante para cualquier persona interesada en el juego de la defensa, lo mismo para la teoría que para la práctica».

(THE BRIDGE WORLD.)

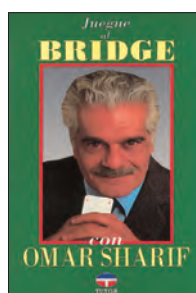
Cód.: 500126 Págs.: 144 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €

**La moderna cuenta de perdedoras**

Ron Klinger

Cómo: subastar mangas de manera segura, con no más de 20 puntos; encontrar *slams* rápida y eficientemente con 26 puntos o menos, etc.

Cód.: 500215 Págs.: 160 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €

**Juego al bridge con Omar Sharif**

Omar Sharif

Omar Sharif –jugador internacional, comentarista de campeonatos y escritor–, nos deleita con sus experiencias en este ameno libro.

Cód.: 500007 Págs.: 160 - 14 x 21,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Caza



Esencias, achares y penares de caza
Joaquín España Aguado

Ensayo sobre las cuestiones palpitantes en la percepción de la actividad cinegética: sus actitudes, sus problemas, su definición.

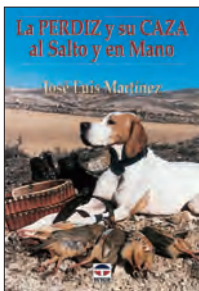
Cód.: 500252 Págs.: 152 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



La importancia del core en el rendimiento del ciclista
Tom Danielson y Allison Westfahl

Rutinas de ejercicios para fortalecer la zona media y desarrollar potencia y rendimiento, mejorando el equilibrio, la coordinación y la resistencia muscular sin añadir masa muscular.

Cód.: 500603 Págs.: 224 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



La perdiz y su caza al salto y en mano
José Luis Martínez

«Interesante libro que describe todo lo que concierne a la perdiz roja [...] y las maneras deportivas de cazarla».

–FRANCISCO SANZ GARCÉS, «PARRITA».
Bicampeón de España de Caza Menor con Perro.

Cód.: 500156 Págs.: 184 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



Entrenamiento funcional para ciclistas
Björn Kafka y Olaf Jenewein

Nuevo enfoque del entrenamiento general y específico del ciclista, que combina diferentes ejercicios para trabajar los puntos débiles, reforzar la estabilidad del tronco y buscar la máxima fuerza y coordinación muscular.

Cód.: 500585 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Ciclismo y Mountain bike



Ciclismo y rendimiento Best-seller

(9.ª edición)
Yago Alcalde Gordillo

Guía para optimizar el entrenamiento y para diseñar su plan de trabajo personalizado, teniendo en cuenta la nutrición y las ayudas ergogénicas, la biomecánica y la fisiología básica del ejercicio.

Cód.: 500522 Págs.: 168 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



La ciencia del ciclismo
Mikel Zabala y Stephen S. Cheung

Este libro, que recoge las colaboraciones de 43 investigadores y entrenadores de todo el mundo, es una guía indispensable para comprender los principios científicos y tecnológicos en que se sostiene la práctica ciclista.

Cód.: 500651 Págs.: 656 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



La posición correcta sobre la bicicleta. Biomecánica del ciclismo

Juliane Neuß

Cómo seleccionar el tamaño del cuadro, el manillar, la potencia, la posición del sillín y las bielas, para que la sintonización entre el cuerpo del ciclista y la bicicleta sea más precisa y el rendimiento mayor.

Cód.: 500546 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Ciclismo. Entrenamiento avanzado
Hunter Allen y Stephen S. Cheung

Este libro cubre cada uno de los aspectos que intervienen en el acondicionamiento, la preparación y la competición en el ciclismo, teniendo en cuenta las investigaciones más recientes sobre fisiología, biomecánica y técnica.

Cód.: 500575 Págs.: 288 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Guía médica completa para ciclistas
Andy Pruitt y Fred Matheny

La información que ofrece este libro sobre lesiones, remedios y tratamientos ayudará al deportista y aficionado a correr en bicicleta con mayor comodidad y más potencia.

Cód.: 500403 Págs.: 224 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Ciclismo y Mountain bike (cont.)



Reparación y mantenimiento básicos de la bicicleta (3.ª edición)

Best-seller
Ed Pavelka y otros

«Una guía fácil donde encontrarás todo lo necesario para efectuar ajustes y reparaciones rutinarias». (REVISTA FREESTYLE.)

Cód.: 500202 Págs.: 144 - 15,2 x 22,8 cm
P.V.P. S/IVA: 9,61 € C/IVA: 9,99 €



Reparaciones en ruta. Bicicleta de carretera

Jochen Donner y Daniel Simon

Esta guía muestra al ciclista cómo resolver la mayoría de los problemas que le surjan cuando va sobre la bicicleta, sin más que tener a mano una multiherramienta.

Cód.: 514020 Págs.: 80 - 10 x 14 cm
P.V.P. S/IVA: 7,64 € C/IVA: 7,95 €



Ciclismo: salud y ejercicio

Ed Pavelka

Práctica información sobre cómo utilizar la bicicleta para fortalecer el cuerpo, perder peso y sentirse en plena forma.

Cód.: 500263 Págs.: 128 - 15,2 x 22,8 cm
P.V.P. S/IVA: 9,61 € C/IVA: 9,99 €

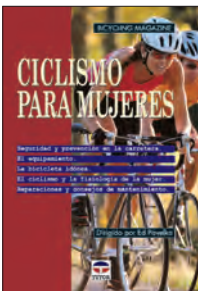


Reparaciones en ruta. Mountain bike

Jochen Donner y Daniel Simon

Consejos e imágenes para que el «biker» pueda resolver por sí mismo la mayoría de los problemas con los frenos de disco y los amortiguadores o incluso la rotura de radios, manillar o cuadro.

Cód.: 514019 Págs.: 80 - 10 x 14 cm
P.V.P. S/IVA: 7,64 € C/IVA: 7,95 €



Ciclismo para mujeres

Ed Pavelka y otros

Cómo elegir el equipo más cómodo; los pros y los contras del ciclismo durante el embarazo; perder peso con el ciclismo, etc.

Cód.: 500152 Págs.: 128 - 15,2 x 22,8 cm
P.V.P. S/IVA: 9,61 € C/IVA: 9,99 €



La mountain bike. Manual de mantenimiento y reparación

(Nueva edición actualizada)

Thomas Rögner

Todo sobre las nuevas tecnologías aplicadas a la bicicleta. Las herramientas y las reparaciones descritas e ilustradas paso a paso.

Cód.: 500477 Págs.: 136 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €

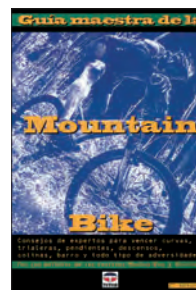


Guía básica de entrenamiento para ciclistas

Eric Harr

Programa de 10 semanas para ayudar al ciclista, incluso al menos experimentado, a desarrollar velocidad sobre la bicicleta, como medio, además, de mejorar la propia salud.

Cód.: 500425 Págs.: 176 - 15,2 x 22,8 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Guía maestra de la mountain bike (3.ª edición)

Ed Pavelka y otros

Consejos de expertos para vencer curvas, trialeras, pendientes, descensos, colinas, barro y todo tipo de adversidades.

Cód.: 500127 Págs.: 208 - 15,2 x 22,8 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Ciclismo y triatlón: Los mejores consejos para su entrenamiento (2.ª edición)

Chris Carmichael

Las técnicas y métodos del entrenador de Lance Armstrong, con consejos para el entrenamiento físico, la actitud mental y la elección de la estrategia más adecuada.

Cód.: 500256 Págs.: 192 - 15,2 x 22,8 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Mountain bike. Maratón

Christoph Listmann

Las técnicas más actuales y una planificación inteligente y adecuada, para prepararse con miras a participar en un maratón de mountain bike: la forma correcta de entrenar, el equipamiento necesario, la táctica a seguir...

Cód.: 500561 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €





El Camino de Santiago en mountain bike
(8.ª edición actualizada)
Juan José Alonso Checa

Best-seller

Una guía imprescindible para peregrinar en bicicleta en 11 etapas asequibles para todos los niveles de destreza.

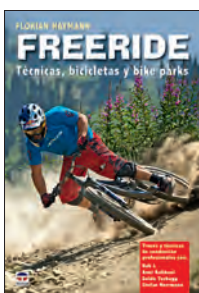
Cód.: 500458 Págs.: 160 - 15 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 16,30 € C/IVA: 16,95 €



Fútbol IQ
Dan Blank

Libro para entrenadores, jugadores y padres, que ofrece soluciones sencillas a los problemas más comunes del fútbol, además de recursos para ayudar a los jugadores a pensar y convertirlos en futbolistas inteligentes.

Cód.: 500633 Págs.: 128 - 15 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €



Freeride. Técnicas, bicicletas y bike parks
Florian Haymann

Desde lo más básico hasta los movimientos más espectaculares de freeride, descrito con secuencias fotográficas que ayudarán a mejorar la técnica de pilotaje y a dominar nuevos movimientos.

Cód.: 500511 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Fútbol IQ. Volumen 2
Dan Blank

Libro de fácil lectura, con nuevos ejemplos de los errores más habituales en el fútbol y nuevas soluciones para que los jugadores tomen decisiones inteligentes y las apliquen de inmediato en los partidos.

Cód.: 500654 Págs.: 112 - 15 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €



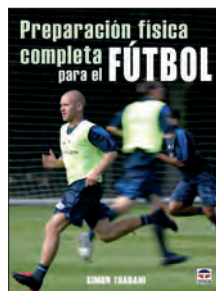
Esquí y Snowboard



Snowboard. Trucos y técnicas de Freestyle
Alexander Rottmann y Nici Pederzoli

Este libro explica de modo didáctico y detallado las habilidades más importantes del freestyle de snowboard, acompañadas de unas fantásticas secuencias fotográficas.

Cód.: 500518 Págs.: 160 - 21 x 24,2 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



Preparación física completa para el fútbol
Simon Thadani

Este libro –con ilustraciones claras, consejos y recomendaciones de entrenadores y jugadores– ofrece al entrenador una guía para conseguir un mayor rendimiento del equipo mediante una mejor preparación física.

Cód.: 502067 Págs.: 176 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Fútbol



Entrenamiento de la fuerza en fútbol
Ralf Meier

El libro muestra cómo incorporar en el programa de entrenamiento de los jugadores de fútbol ejercicios correctos para desarrollar la fuerza de los músculos de las piernas.

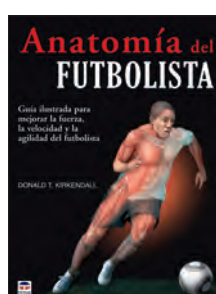
Cód.: 500400 Págs.: 128 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



La preparación física para el fútbol
Alexandre Dellal y Javier Mallo

Mediante más de 140 sesiones de trabajo, este libro propone de manera muy ilustrada y práctica una colección de ejercicios de esfuerzo intermitente, con o sin balón, que pueden realizarse a lo largo de toda la temporada. (Más información en la pág. 9)

Cód.: 500659 Págs.: 176 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Anatomía del futbolista
Donald T. Kirkendall

Este libro enseña a elevar el nivel de juego aumentando la fuerza, la velocidad y la agilidad, con 79 ejercicios descritos paso a paso e ilustraciones anatómicas que resaltan los músculos que intervienen.

Cód.: 502101 Págs.: 224 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



NOVEDAD

Fútbol (cont.)



Escuela de fútbol. Del aprendizaje a la alta competición

(5.ª edición) *Carlos Cantarero*

«Una obra didáctica para profundizar en las claves del fútbol. (...) Recomendable para todos».

(DIARIO MARCA.)

Cód.: 507010 Págs.: 192 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Best-seller



Ejercicios de entrenamiento para jóvenes futbolistas

Robert Koger

Escrito por un experto entrenador de fútbol juvenil, proporciona todo lo que se necesita para que los jugadores mejoren y avancen en su nivel de juego, y se diviertan con ello.

Cód.: 500438 Págs.: 160 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €

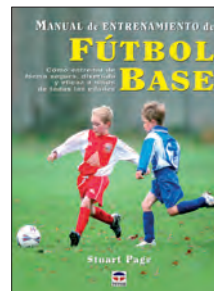


101 ejercicios de entrenamiento de fútbol para jóvenes (volumen 2)

Tony Charles y Stuart Rook

Utilísima guía de ejercicios y sesiones de entrenamiento de fútbol, con información clara sobre el equipamiento, la disposición de los jugadores y cómo adaptar los ejercicios.

Cód.: 500644 Págs.: 128 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 11,06 € C/IVA: 11,50 €



Manual de entrenamiento de fútbol base

Stuart Page

Guía definitiva para organizar, llevar y gestionar un equipo de fútbol infantil, dirigida a entrenadores, profesores y padres. Con especial énfasis en la seguridad, la diversión y el desarrollo natural de cada jugador.

Cód.: 500423 Págs.: 208 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



101 ejercicios de entrenamiento de fútbol para jóvenes

Tony Charles y Stuart Rook

Colección de ejercicios ilustrados, de dificultad progresiva que, en conexión con otros del mismo libro, ofrecen más de 80 sesiones de entrenamiento dinámicas y efectivas.

Cód.: 500547 Págs.: 128 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 11,06 € C/IVA: 11,50 €



Preparación física de los jóvenes futbolistas

Simon Thadani, Steve Foley y Alison Byard

Todo lo necesario para elaborar un programa de entrenamiento, acondicionamiento físico y nutrición, mejorar la preparación física de los jugadores de entre 7 y 16 años.

Cód.: 502081 Págs.: 224 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



101 ejercicios de fútbol para jóvenes de 12 a 16 años

(3.ª edición revisada y actualizada)

Malcolm Cook

Manual para entrenar a los jugadores de fútbol juveniles, con ejercicios de eficacia contrastada.

Cód.: 500476 Págs.: 128 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 11,06 € C/IVA: 11,50 €



Best-seller



175 juegos y ejercicios de fútbol

Joseph A. Luxbacher

El libro presenta los mejores ejercicios en grupos reducidos para desarrollar la técnica, las habilidades básicas y el sentido futbolístico de los jugadores, potenciando la implicación, la diversión y el aprendizaje del jugador.

Cód.: 500559 Págs.: 224 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



101 ejercicios de fútbol para niños de 7 a 11 años

(3.ª edición revisada y actualizada)

Malcolm Cook

Ejercicios para entrenar el regate, el pase, el tiro, el juego de cabeza, los centros y los remates al portero.

Cód.: 500475 Págs.: 128 - 17 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 11,06 € C/IVA: 11,50 €



Best-seller



SAQ Fútbol

Alan Pearson

Ejercicios, técnicas y programas de entrenamiento garantizados para mejorar la velocidad, la agilidad y la aceleración.

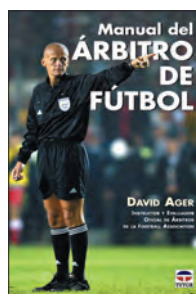
Cód.: 500228 Págs.: 160 - 18,7 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €





Fútbol. La mentalidad de los equipos ganadores
Bill Beswick
 Estrategias probadas por uno de los mejores psicólogos deportivos de fútbol, para forjar equipos perfectamente coordinados y con mentalidad ganadora.

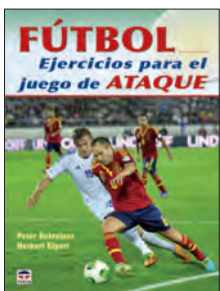
Cód.: 500626 Págs.: 240 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Manual del árbitro de fútbol
David Ager

Un excelente recurso para árbitros, jugadores y entrenadores, comentaristas y aficionados, que incluye las reglas de juego más recientes de la FIFA.

Cód.: 500258 Págs.: 168 - 14 x 22 cm
 P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Fútbol. Ejercicios para el juego de ataque
Peter Schreiner y Norbert Elgert
 Más de 100 ejercicios que cubren todas las técnicas y tácticas básicas del juego ofensivo: Contraataque, Juego posicional, Juego de posesión, Juego en las bandas y Tiro a puerta.

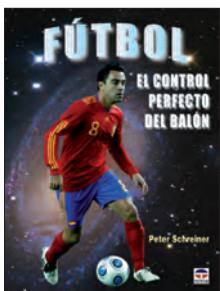
Cód.: 500586 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Conocer el deporte. Fútbol
The Football Association

Una introducción a los principios técnicos básicos y a las reglas oficiales del fútbol. Útil para iniciarse o para refrescar conocimientos.

Cód.: 517002 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Fútbol. El control perfecto del balón
Peter Schreiner
 Más de 160 ejercicios de entrenamiento y de juego, y más de 200 fotos y 120 ilustraciones, además de sencillos fundamentos teóricos, para desarrollar la capacidad de control del balón con anticipación y acción eficaz.

Cód.: 500491 Págs.: 208 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Técnica individual del portero de fútbol sala
Francisco Luque Hoyos y Sergio Luque Tabernero

Colección que ejercicios que servirá a los entrenadores en la preparación tanto física como técnica y táctica del portero de fútbol sala.

Cód.: 500462 Págs.: 160 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €



Velocidad de juego en el fútbol
Dick Bate e Ian Jeffreys
 Plan de trabajo que abarca todos los aspectos para el éxito en el fútbol agresivo, de ataque y veloz actual, desarrollando las habilidades físicas, técnicas y tácticas para superar al rival en ritmo, inteligencia y calidad de juego.

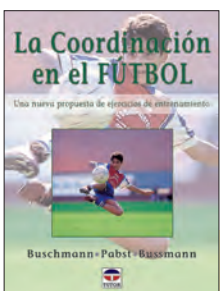
Cód.: 500608 Págs.: 240 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Técnica individual de fútbol sala
Francisco Luque Hoyos y Francisco José Luque Tabernero

Más de 400 ejercicios y juegos para entrenar la técnica individual del fútbol sala. Dirigido especialmente a los jugadores infantiles, aporta, además de la teoría, recursos tácticos y juegos.

Cód.: 500468 Págs.: 176 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



La coordinación en el fútbol
Jürgen Buschmann, Klaus Pabst y Hubertus Bussmann
 Estructurado en torno a la técnica y a la táctica, describe ejercicios para el manejo del balón y el dominio de los movimientos fundamentales.

Cód.: 500203 Págs.: 112 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 10,10 € C/IVA: 10,50 €



www.edicionestutor.com

Puede ampliar la información de este catálogo en nuestra web y a través de las redes sociales:

Golf

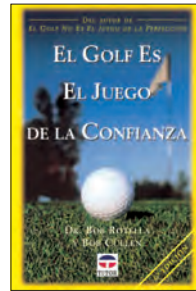


Querido Seve

Baldomero Ballesteros

Libro resultado de muchos años de vivencias y confidencias, de reflexiones y aprendizajes de Baldomero Ballesteros al lado de su hermano Severiano, que abre la puerta del corazón del aclamado golfista.

Cód.: 500653 Págs.: 264 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



El golf es el juego de la confianza

(4.ª edición)

Dr. Bob Rotella y Bob Cullen

Apoyado en historias sacadas de situaciones reales, los autores invitan a todos los golfistas a alcanzar nuevas cotas en su juego y en la vida.

Cód.: 500122 Págs.: 272 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Best-seller



Claves para ganar pateando con naturalidad

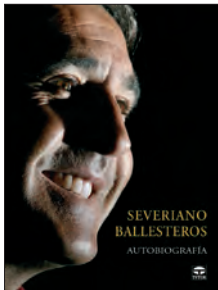
(2.ª edición)

Dr. Bob Rotella y Bob Cullen

«El Dr. Bob Rotella me ha ayudado a superar mis problemas con el juego corto que no me permitían avanzar y alcanzar mi potencial».

—DAVIS LOVE III.

Cód.: 500211 Págs.: 168 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 13,94 € C/IVA: 14,50 €



Severiano Ballesteros. Autobiografía

Por primera vez, Severiano Ballesteros cuenta en primera persona su historia. Desde sus humildes comienzos hasta la plenitud de sus cincuenta años. Una autobiografía descarnadamente sincera y única. Exactamente como su autor.

Cód.: 500416 Págs.: 448 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €

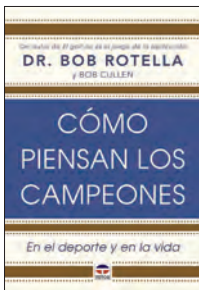


El palo n.º 15

Dr. Bob Rotella y Bob Cullen

Consejos y técnicas para aprender de los mejores golfistas a mantener la mente clara en todo momento. Con una programación de un año, en la que se incorporan rutinas mentales diarias.

Cód.: 500482 Págs.: 192 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Cómo piensan los campeones

Dr. Bob Rotella y Bob Cullen

El preeminente psicólogo deportivo Bob Rotella proporciona una guía innovadora para triunfar en todos los aspectos de la vida; no solo en el deporte, sino también en los negocios, las relaciones y en los retos personales de cualquier tipo.

Cód.: 500627 Págs.: 272 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



El golfista imparable

Dr. Bob Rotella y Bob Cullen

En este libro, el autor aplica toda su sabiduría y experiencia para ayudar a los golfistas a dominar el arte especial de los golpes cortos y a eliminar todas las frustraciones de este elemento tan desafiante del juego.

Cód.: 500569 Págs.: 224 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



El golf no es el juego de la perfección

(8.ª edición)

Dr. Bob Rotella y Bob Cullen

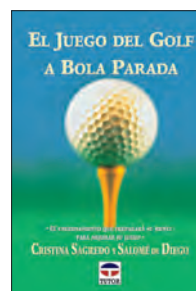
«Rotella posee el increíble don de convertir la situación más complicada en la más simple».

—NICK PRICE.

Cód.: 500089 Págs.: 240 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



Best-seller



El juego del golf a bola parada

(2.ª edición)

Cristina Sagredo y Salomé de Diego

«Analizan los factores mentales que pueden influir en el juego y ofrecen una guía para conseguir un mayor rendimiento en el campo».

(GOLF DIGEST.)

Cód.: 500162 Págs.: 208 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €





Patear desde el inconsciente
Dave Stockton y Matthew Rudy
 Dave Stockton expone su filosofía innovadora sobre el *pat* y enseña a patear sin esfuerzo y con confianza, integrando un enfoque mental nuevo con rutinas físicas sencillas centradas en convertir el golpe en una acción inconsciente.

Cód.: 500564 Págs.: 120 - 15,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Los secretos del juego corto
Phil Mickelson, Guy Yocom y T. R. Reinman
 Combinando la sabiduría adquirida durante su carrera con su fértil imaginación, el autor explica al detalle cómo dominar cada fase del juego corto: *pat*, *chip*, golpe de *bunker*, *pitch*, y su fuerte, los golpes por alto y plomados.

Cód.: 500537 Págs.: 224 - 20,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Patear para ganar
 (3.ª edición)
Dave Stockton y Al Barkow
 Los aspectos mecánicos para patear con éxito, cómo leer el *green* y calcular la distancia, y cómo elegir el *pat* correcto.

Cód.: 500104 Págs.: 160 - 13,5 x 20 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Reglas de golf ilustradas 2016
Royal & Ancient Golf of St. Andrews
 Todas las reglas revisadas al 1 de enero de 2016, junto con más de 100 fotografías y más de 70 ilustraciones para entender las reglas del juego.

Cód.: 505009 Págs.: 192 - 19,5 x 26 cm
 P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €

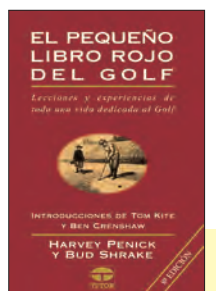


Best-seller



Patear como los pros
Dave Pelz y Nick Mastroni
 El *pat* analizado con criterios científicos, para mostrar un sistema con el que perfeccionar el golpe, o al menos alcanzar la máxima calidad.

Cód.: 500317 Págs.: 280 - 13,5 x 20 cm
 P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



El pequeño libro rojo del golf
 (8.ª edición)
Harvey Penick y Bud Shrake
 Las vivencias y enseñanzas de un hombre que acumulaba sesenta años de experiencia y pasión por el golf, en un libro de carácter didáctico.

Cód.: 500091 Págs.: 192 - 13,5 x 20 cm
 P.V.P. S/IVA: 13,46 € C/IVA: 14,00 €

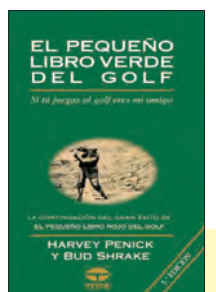


Best-seller



El arte de patear
Stan Utley y Matthew Rudy
 Libro con un nuevo enfoque sobre el *pat* para golfistas de todos los niveles, que convierte el *swing* de *pat* en un movimiento simple y natural, con ejercicios para aprender un *swing* seguro y repetitivo.

Cód.: 500461 Págs.: 136 - 15,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 13,94 € C/IVA: 14,50 €



El pequeño libro verde del golf
 (5.ª edición)
Harvey Penick y Bud Shrake
 Consejos sobre los temidos *pats* de metro y medio, la elección el palo, las ventajas de adoptar una empuñadura fuerte...

Cód.: 500113 Págs.: 192 - 13,5 x 20 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €

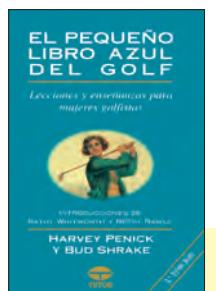


Best-seller



El arte del juego corto
Stan Utley y Matthew Rudy
 Técnicas revolucionarias para jugar de forma consistente alrededor del *green*, y dominar los golpes del juego corto, con los que se hacen los resultados más bajos. Todo ello explicado paso a paso con detalladas fotografías.

Cód.: 500437 Págs.: 184 - 15,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



El pequeño libro azul del golf
 (3.ª edición)
Harvey Penick y Bud Shrake
 Penick se centra, con su peculiar estilo sencillo y educado, en las peculiaridades de las jugadoras ofreciéndoles sus mejores enseñanzas.

Cód.: 500217 Págs.: 192 - 13,5 x 20 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Best-seller

Golf (cont.)



El gran manual ilustrado del golf

Gary Player

«Consejos sobre reglas de golf y de etiqueta, sobre la elección del material, cómo jugar y pensar durante un recorrido».

(SÓLO GOLF & VIAJES.)

Cód.: 500160 Págs.: 160 - 22 x 28,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Preparación física completa para el golf. Libro + DVD

Pete Draovitch y Ralph Simpson

Los métodos con los que se preparan físicamente los mejores jugadores de golf, dirigido a golfistas de todos los niveles.

Cód.: 502068 Págs.: 208 + DVD - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Juegue al golf como los pros

Edward Craig

Con fotografías en serie y una instrucción clara, muestra cómo imitar y aprender de los increíbles golpes de 50 grandes profesionales. El libro recoge todas las leyendas del golf y analiza su técnica y cualidades principales.

Cód.: 500419 Págs.: 128 - 19,5 x 26 cm
P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €



¡Den paso, por favor!

Peter Post

Guía de las reglas de etiqueta del golf que ofrece los más útiles consejos para que los golfistas respeten a sus compañeros en el campo y para evitar los incidentes que se consideran más molestos en el juego.

Cód.: 500505 Págs.: 224 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Remedios y ajustes para el swing de golf

Steve Newell

Con claras fotografías, diagramas y consejos expone todo lo necesario para mejorar el juego y dar solución a cualquier confusión del golfista, tanto si es novato como experimentado.

Cód.: 500446 Págs.: 176 - 21 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Pilates para golfistas

Monica Clyde

Ejercicios de Pilates fáciles de aprender e ilustrados con fotos paso a paso, que aumentarán la capacidad física del golfista y transformarán su juego, permitiéndole un control y potencia absolutos.

Cód.: 500427 Págs.: 144 - 18,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €

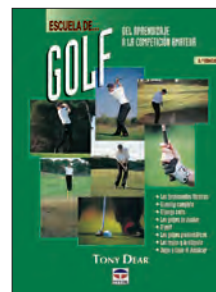


Los ocho pasos del swing

Jim McLean

Indispensable manual de instrucción de golf, con un sistema de swing innovador, que el autor divide en ocho posiciones claves que hay que comprobar para construir un swing perfecto.

Cód.: 500393 Págs.: 256 - 19 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €



Escuela de golf. Del aprendizaje a la competición amateur (5.ª edición)

Tony Dear

Los fundamentos técnicos, el swing, las reglas del juego y de etiqueta, la estrategia y la táctica, etc.

Cód.: 507007 Págs.: 144 - 19,2 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,22 € C/IVA: 18,95 €



Best-seller



Anatomía del golfista

Craig Davies y Vince DiSaia

72 ejercicios con instrucciones expertas e ilustraciones a todo color, para mejorar el rendimiento del golfista, y aumentar su fuerza, potencia y amplitud de movimiento para un juego más largo y preciso.

Cód.: 502092 Págs.: 200 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Manual de golf para mujeres

(2.ª edición) Vivien Saunders

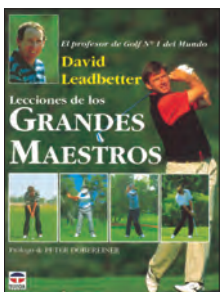
«El libro abarca todos los aspectos del golf, detallando meticulosamente los movimientos y los golpes, con fotografías e ilustraciones».

(SÓLO GOLF)

Cód.: 500396 Págs.: 224 - 14 x 21 cm
P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €

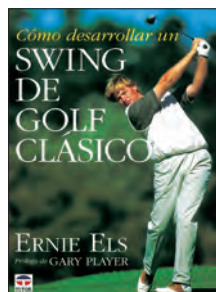


Best-seller



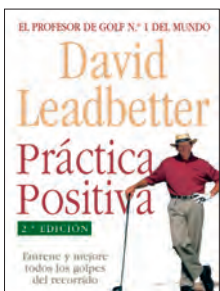
Lecciones de los grandes maestros
 David Leadbetter
 La técnica y qué lecciones y golpes peculiares aprender de cada uno de los 25 profesionales de golf que se analizan en este libro.

Cód.: 500072 Págs.: 160 - 20 x 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



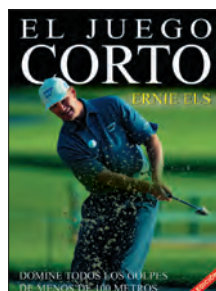
Cómo desarrollar un swing de golf clásico
 Ernie Els
 «Una completa guía para desarrollar un swing efectivo y emular a los grandes».
 (DIARIO MARCA.)

Cód.: 500077 Págs.: 144 - 20 x 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Práctica positiva **Best-seller**
 (2.ª edición)
 David Leadbetter
 «Tres elementos claves en la práctica: la sesión de calentamiento antes del juego, el entrenamiento técnico y la preparación mental».
 (GREEN DIGEST.)

Cód.: 500302 Págs.: 160 - 20 x 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 23,08 € C/IVA: 24,00 €



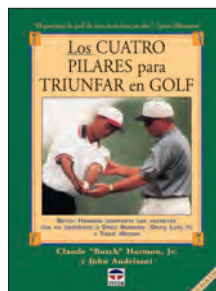
El juego corto **Best-seller**
 (3.ª edición)
 Ernie Els
 «Manual que describe cómo afinar los golpes alrededor del green para rebajar de forma rápida, fácil y directa los resultados».
 (SÓLO GOLF & VIAJES.)

Cód.: 500287 Págs.: 144 - 20 x 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 23,08 € C/IVA: 24,00 €



Los fundamentos del golf de Hogan
 David Leadbetter y Lorne Rubenstein
 «... mi propósito es ayudar a los golfistas que desean bajar de 80; no pretendo que los golfistas copien el swing de Hogan, sino que aprendan de él».
 -DAVID LEADBETTER

Cód.: 500179 Págs.: 144 - 21 x 26 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,85 € C/IVA: 30,00 €



Los cuatro pilares para triunfar en golf **Best-seller**
 (3.ª edición) Claude «Butch» Harmon, Jr. y John Andrisani
 «Golpear correctamente a la bola; el juego corto; la predisposición mental y la estrategia de juego y la forma física». (SÓLO GOLF.)

Cód.: 500200 Págs.: 224 - 19 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



Los mejores consejos de golf de todos los tiempos **Best-seller**
 (2.ª edición)
 Nick Wright
 La mayor recopilación de la sabiduría de los mejores golfistas, profesores y entrenadores de golf de todos los tiempos.

Cód.: 500260 Págs.: 224 - 19 x 24,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Par personal
 Barbara K. Keogh y Carol E. Smith
 Un método psicológico de golf para mujeres. Ayudará a utilizar, dirigir y controlar las habilidades de la golfista.

Cód.: 502011 Págs.: 102 - 15 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 7,21 € C/IVA: 7,50 €



Todo mi legado golfístico
 John Jacobs
 Jacobs ha transmitido su sabiduría a miles de amateurs y a grandes jugadores del mundo durante los últimos cincuenta años. La flor y nata de su ciencia se ha recogido en este libro que hará historia.

Cód.: 500345 Págs.: 280 - 13,5 x 20 cm
 P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



El golf a partir de los 50
 David Chmiel y Kevin Morris
 «Todos los instrumentos técnicos del golf y el resto de los aspectos del juego que hay que tener en cuenta a partir de esta edad».
 (SÓLO GOLF.)

Cód.: 500222 Págs.: 176 - 13,5 x 20 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Golf (cont.)



30 claves para jugar al golf como Sergio García

John Andrisani

Un profundo análisis del juego de *tee a green* del joven genio del golf Sergio García y cómo el jugador aficionado puede aprovecharse de sus múltiples técnicas para ganar.

Cód.: 500312 Págs.: 192 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €

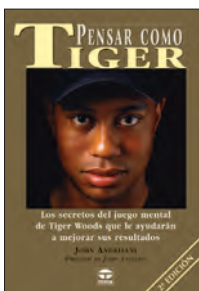


Conocer el deporte. Golf

The Professional Golfer's Association

Una útil referencia de los principios técnicos y las reglas oficiales de este deporte. Los palos y la bola, el *grip*, el *pat*, reglas del juego, etc.

Cód.: 517001 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Pensar como Tiger

(2.ª edición)

John Andrisani

Análisis cualificado de las técnicas y recursos mentales de Tiger Woods y cómo aplicarlos al juego de cualquier golfista.

Cód.: 500235 Págs.: 192 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 13,46 € C/IVA: 14,00 €



Sueños de golf

John Updike

«Treinta relatos en torno al golf que son oro en barra, todo golfista se verá reflejado como protagonista a la vez que disfrutará de un texto exquisito».

(APPROACH.)

Cód.: 500198 Págs.: 256 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Entrenar a un tigre

Earl Woods y Pete McDaniel

Toda la pedagogía deportiva, técnica y humana que Earl Woods empleó para forjar a Tiger y convertirlo en el golfista excepcional que es.

Cód.: 500084 Págs.: 208 - 14,5 x 21,7 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Cuentos con swing

Guillermo Artola

Veintiséis relatos sobre el golf. Con un lenguaje coloquial y cotidiano, se cuentan fantásticas y divertidas historias y anécdotas.

Cód.: 500253 Págs.: 160 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €

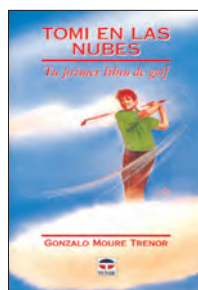


Tu juego y el mío

Tony Jacklin

La disputa de un partido con un jugador *amateur*, en quien puede verse reflejado el lector, corrigiéndole sus fallos y defectos.

Cód.: 500019 Págs.: 144 - 20,5 x 27 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



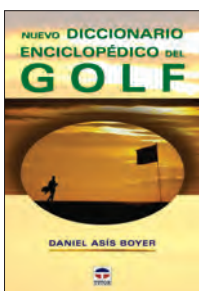
Tomi en las nubes.

Tu primer libro de golf

Gonzalo Moure

La técnica, el juego, el espíritu del golf. Un texto para fascinar a niños, padres y profesores especializados en la enseñanza del golf.

Cód.: 500090 Págs.: 96 - 12,5 x 19 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Nuevo diccionario enciclopédico del golf

Daniel Asís Boyer

Nueva edición actualizada con más de 200 voces que se suman a las 1.000 de la anterior.

Cód.: 500282 Págs.: 288 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



El golf de los tiempos

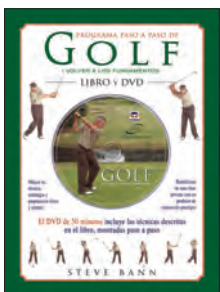
Claudia Mazzucco

«Fruto de un importante esfuerzo de documentación, es ésta una novela que reconstruye la historia del golf y de sus protagonistas».

(SÓLO GOLF.)

Cód.: 500212 Págs.: 344 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €





Programa paso a paso de golf.
Libro + DVD
 Steve Bann
 Como una auténtica clase privada; todos los conocimientos audiovisuales para mejorar la técnica, estrategia y preparación física y mental precisa para el golf.

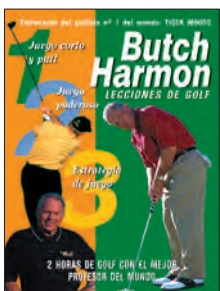
Cód.: 700008 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €
 978-84-7902-648-6
 9 788479 026486



Golf para mujeres
 Mickey Walker
 Una guía audiovisual instructiva para mejorar el juego de las golfistas, sea cual sea su nivel de juego. Se repasan, entre otros: el *grip*, el *drive*, el *pitch* y el *chip*, el *pat*, los golpes de *bunker*, etc.

Cód.: 910010 Duración: 75 minutos
 Idiomas: Español e inglés
 P.V.P. C/IVA recomendado: 26,00 €
 978-84-7902-632-5
 9 788479 026325

Golf (DVD)



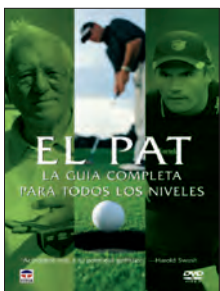
Lecciones de golf
 Butch Harmon
 El mejor profesor de golf del mundo desarrolla en 50 capítulos: el juego corto y *pat*, el juego poderoso y la estrategia de juego.

Cód.: 910001 Duración: 108 minutos
 Idiomas: Español e inglés
 P.V.P. C/IVA recomendado: 26,00 €
 978-84-7902-423-9
 9 788479 024239



Nueva clase maestra del swing
 Pete Cowen
 Todos los secretos del *swing* de golf hasta ahora reservados a las grandes estrellas. Con este DVD se aprenderá a desarrollar un *swing* poderoso y consistente en el que confiar.

Cód.: 910014 Duración: 60 minutos
 Idiomas: Español e inglés
 P.V.P. C/IVA recomendado: 26,00 €
 978-84-7902-793-3
 9 788479 027933



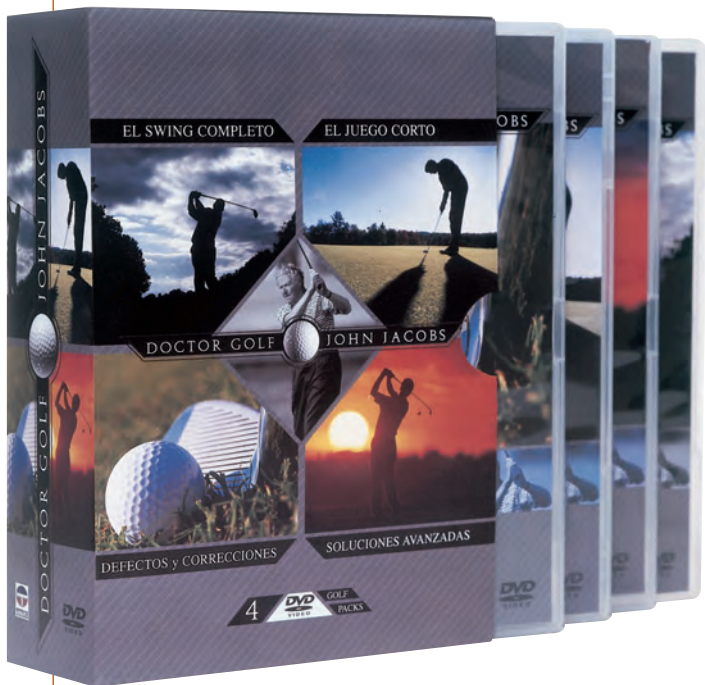
El Pat. La guía completa para todos los niveles
 Harold Swash
 Permite descubrir las características técnicas más avanzadas de un buen *pat* y ayuda a lograr que la bola ruede con mayor precisión.

Cód.: 910012 Duración: 70 minutos
 Idiomas: Español e inglés
 P.V.P. C/IVA recomendado: 26,00 €
 978-84-7902-683-7
 9 788479 026837



Jugar desde el bunker
 Pete Cowen
 En este DVD, Pete Cowen revela por primera vez su técnica exclusiva para controlar el golpe de *bunker* cercano a *green*. Enseña a analizar la propia técnica en el golpe de *bunker* y a usar el «Efecto Ola de Arena» para controlarlo.

Cód.: 910013 Duración: 55 minutos
 Idiomas: Español e inglés
 P.V.P. C/IVA recomendado: 26,00 €
 978-84-7902-743-8
 9 788479 027438



DOCTOR GOLF
 John Jacobs
 Pack de 4 DVD

En esta serie de programas, nuevos en DVD, John Jacobs cubre todos los aspectos del juego. Esta colección es la respuesta a todas las preguntas que tienen los jugadores ya sean iniciados o principiantes.

Código: 800007
 Duración: 251 minutos aprox.
 Idiomas: Español e inglés
 P.V.P. C/IVA recomendado: 49,95 €

978-84-7902-589-2
 9 788479 025892

CONTENIDO DEL PACK



EL SWING COMPLETO
 Duración: 60 minutos



EL JUEGO CORTO
 Duración: 60 minutos

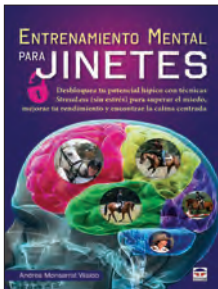


DEFECTOS Y CORRECCIONES
 Duración: 60 minutos



SOLUCIONES AVANZADAS
 Duración: 71 minutos

Hípica



Entrenamiento mental para jinetes

Andrea Monsarrat Waldo

Consejos para controlar emociones incómodas y tener mayor confianza con los caballos, un mejor rendimiento ecuestre y, en definitiva, conseguir un entorno feliz en la cuadra, en las competiciones, y en el resto del tiempo.

Cód.: 500641 Págs.: 224 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Cuidados del caballo. 100 consejos y trucos del veterinario

Olivier Laude y Claude Lux

Todo lo que se debe saber para manipular un caballo y realizar los cuidados de enfermería básicos a un caballo adulto, a una yegua preñada o a un potro recién nacido.

Cód.: 500601 Págs.: 160 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €

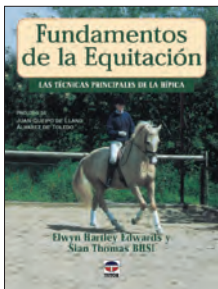


1000 trucos y consejos para el jinete y el caballo

Claude Lux

Cómo solucionar los pequeños problemas prácticos y técnicos que se plantean con el equipo del caballo, el material de las cuadras o el cuidado y mantenimiento del caballo.

Cód.: 500532 Págs.: 192 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Fundamentos de la equitación

Elwyn Hartley y Sian Thomas

«Un manual que aclara y asienta los detalles de las técnicas correctas de la hípica».

(REV. ECUESTRE.)

Cód.: 500158 Págs.: 160 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 21,63 € C/IVA: 22,50 €



Los 50 nudos más útiles para el jinete

Claude Lux

Guía indispensable para que cualquier jinete confeccione con facilidad y total seguridad el nudo más adecuado en el momento preciso. Con explicaciones sencillas que permitirán memorizar fácilmente todos los pasos.

Cód.: 500548 Págs.: 128 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Postura y rendimiento

Gillian Higgins y Stephanie Martin

Basándose en los principios de anatomía y biomecánica, y con el bienestar del caballo siempre en mente, este libro explica cómo llevar a cabo un programa de entrenamiento seguro, variado, divertido, eficaz y factible.

Cód.: 500622 Págs.: 168 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Entrenamiento combinado del caballo

Jane Savoie

Descubre los misterios del entrenamiento y cómo emplear las técnicas de doma para mejorar la condición física, la ejecución y el bienestar de caballos de cualquier disciplina.

Cód.: 500324 Págs.: 272 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 32,69 € C/IVA: 34,00 €



El método Masterson. Ejercicios y técnicas para mejorar el rendimiento del caballo

Jim Masterson y Stefanie Reinhold

Innovadora forma de ejercicio que relaja al caballo y libera todo su cuerpo de tensiones y dolores, trabajando con sus instintos naturales.

Cód.: 500611 Págs.: 216 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Ganar en concurso

Jane Savoie

Libro ameno y sencillo que sirve de preparación psicológica al jinete y revela cómo superar cualquier barrera mental.

Cód.: 500234 Págs.: 160 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €





Cómo piensa tu caballo **Best-seller**

(2.ª edición)
Cherry Hill

Cómo ver el mundo desde el punto de vista del caballo, anticiparse a sus reacciones y ajustar a esto los métodos de entrenamiento, para conseguir una relación sólida, confiada y flexible entre jinete y caballo.

Cód.: 500562 Págs.: 192 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



El cuidado y manejo del caballo **Best-seller**

(2.ª edición)
Christine Stafford y Robert Oliver

«Un práctico manual para conocer todo lo relacionado con este animal».
(EL MUNDO DEL CABALLO.)

Cód.: 500208 Págs.: 224 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



101 ejercicios de entrenamiento pie a tierra

Cherry Hill

Completa colección de ejercicios para hacer con el caballo un buen trabajo pie a tierra. Cada ejercicio está explicado paso a paso, plantea metas sencillas y resuelve problemas comunes.

Cód.: 500572 Págs.: 256 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Forma física equina

Jec Aristotle Ballou
50 ejercicios para mejorar la fuerza y la agilidad equinas, que darán a los caballos la condición física necesaria para competir al máximo nivel. Combinando estos ejercicios, cada uno podrá crear su propia rutina de trabajo.

Cód.: 500523 Págs.: 144 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



El cuidado de tu caballo

Cherry Hill

Muestra paso a paso y de forma amena todo lo necesario para que los jóvenes sean propietarios responsables y felices de un caballo.

Cód.: 500304 Págs.: 128 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



101 ejercicios de doma clásica **Best-seller**

(3.ª edición)
Jec Aristotle Ballou

101 ejercicios con los que el jinete conseguirá una mejor comprensión de los principios de la doma clásica, permitiéndole desarrollar la habilidad y el tacto ecuestre con el caballo.

Cód.: 500353 Págs.: 240 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Modales perfectos

Kelly Marks

«Este libro nos enseña a conseguir una comprensión mutua con nuestro caballo y cómo hemos de proceder para que se comporte con modales perfectos».

(REV. ECUESTRE.)

Cód.: 500230 Págs.: 224 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



85 ejercicios de pista

Sarah Venamore

Ejercicios de pista expresamente ideados para mejorar las transiciones, el ritmo, la flexión, la precisión y el equilibrio, entre otros factores, que revitalizarán las sesiones de doma.

Cód.: 500421 Págs.: 192 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



La comunicación con los caballos

Henry Blake

Cómo aprender a pensar como piensa nuestro caballo y a comunicarnos con él en su propio lenguaje equino. Con la ayuda de este libro se logrará establecer una íntima relación con nuestro caballo, para trabajar al unísono.

Cód.: 500431 Págs.: 192 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Equilibrio en movimiento

Susanne von Dietze

Guía ilustrada que analiza el asiento del jinete y su influencia, descubre las causas de errores y fallos en este aspecto y ofrece explicaciones para mejorar la comprensión con el caballo.

Cód.: 500364 Págs.: 224 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Hípica (cont.)


La doma clásica
(2.ª edición)
Barry Marshall

«Ofrece la posibilidad de beneficiarse de la gran riqueza de conocimientos del autor».
(REV. ECUESTRE.)

Best-seller

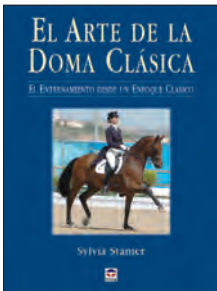
Cód.: 500183 Págs.: 288 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,91 € C/IVA: 26,95 €


Curso de equitación. Galopes. Niveles 1 al 4
(6.ª edición) AA. VV.

Libro recomendado por la Real Federación Hípica Española como texto preparatorio para la obtención de licencias federativas de jinetes. Con tests de autoevaluación.

Best-seller

Cód.: 500337 Págs.: 144 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


El arte de la doma clásica
Sylvia Stanier

El entrenamiento del caballo para Doma Clásica con un enfoque clásico. Con directrices sobre el asiento del jinete en la montura, cómo debe utilizar las ayudas, riendas y peso para conseguir los resultados deseados, etc.

Best-seller

Cód.: 500379 Págs.: 128 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €


Curso de equitación. Galopes. Niveles 5 y 6
(3.ª edición) AA. VV.

Todos los conocimientos indispensables para la obtención del nivel de perfeccionamiento técnico de la R.F.H.E.

Cód.: 500338 Págs.: 88 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


La fórmula de la doma clásica
Erik Herbermann

Los aspectos estéticos y prácticos de la equitación y el entrenamiento, para que el jinete consiga el máximo rendimiento y placer de su equitación y sus caballos.

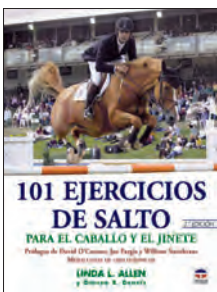
Best-seller

Cód.: 500509 Págs.: 232 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


Curso de equitación. Galope. Nivel 7
(4.ª edición) AA. VV.

Manual de estudio ilustrado para la obtención del nivel de alto rendimiento y especialización de la Real Federación Hípica Española.

Cód.: 500350 Págs.: 80 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


101 ejercicios de salto
(2.ª edición)
Linda L. Allen y Dianna R. Dennis

Ejercicios para el caballo y el jinete, con explicaciones e ilustraciones que muestran los detalles técnicos para practicarlos eficazmente.

Best-seller

Cód.: 500289 Págs.: 240 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €


El hombre que escucha a los caballos
(6.ª edición)
Monty Roberts

«Los buenos entrenadores pueden oír a sus caballos hablar; los grandes entrenadores pueden oírles susurrar», dice el autor.

Best-seller

Cód.: 500199 Págs.: 356 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €


La equitación y el salto
William Steinkraus

«Los aspectos fundamentales del salto de obstáculos: el equipo de montar, la posición del jinete, las ayudas y su aplicación, etc».
(EL MUNDO DEL CABALLO.)

Cód.: 500223 Págs.: 240 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €

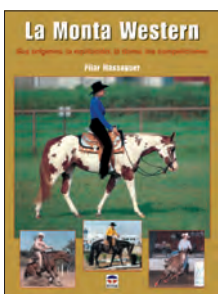

Los caballos de mi vida
Monty Roberts

La historia de los caballos que más hondo han calado en Monty de entre las decenas de miles con los que ha trabajado en su larga trayectoria profesional.

Cód.: 500315 Págs.: 280 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



Best-seller



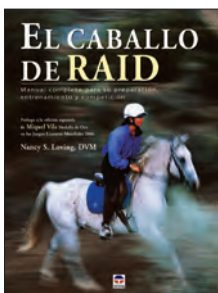
La Monta Western
Pilar Massaguer
Libro pionero en España sobre esta forma diferente y atractiva de equitación: sus orígenes, las razas más utilizadas, el atuendo y equipo, la monta, la doma, las competiciones, etc.

Cód.: 500342 Págs.: 176 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Jóvenes jinetes
(3.ª edición)
Lucinda Green
Una guía ilustrada para aprender equitación: montar y desmontar; galopar, trotar y saltar obstáculos; preparar un concurso hípico.

Cód.: 500276 Págs.: 66 - 22,2 x 28,6 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



El caballo de Raid
Nancy S. Loving
Todo lo que un jinete necesita saber sobre un caballo de raid, desde su selección y el equipo necesario, hasta el modo de evaluar la forma física y la nutrición del animal, y mejorar el sistema de entrenamiento.

Cód.: 500413 Págs.: 272 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Escuela de equitación
Pony Club UK
Libro práctico y atractivo creado específicamente para niños. Sigue las experiencias de los alumnos desde su primera clase a su primer concurso hípico.

Cód.: 500275 Págs.: 48 - 22,2 x 28,2 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Kayak



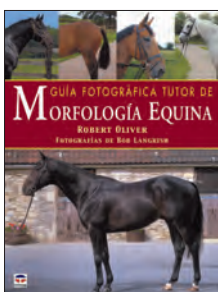
Caballos a prueba de bombas
Rick Pelicano
Programa de entrenamiento con 15 obstáculos diferentes, para que el caballo sea absolutamente seguro cuando se tope con circunstancias poco habituales, que les confundan o atemorizen.

Cód.: 500448 Págs.: 192 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Kayak de rescate
Daniel José Aragón García
Con más de 120 fotografías, este libro detalla las posibilidades de uso del kayak autovaciable para tareas de prevención, rescate y salvamento en playas, y servirá también para mejorar la seguridad de los kayakistas de recreo.

Cód.: 500661 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



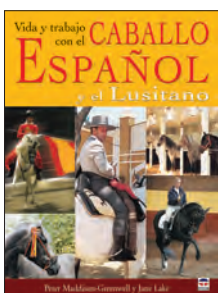
Guía fotográfica Tutor de morfología equina
Robert Oliver y Bob Langrish
«Los conocimientos básicos para determinar qué podemos esperar de un caballo y cómo planificar su programa de entrenamiento».
(EL MUNDO DEL CABALLO.)

Cód.: 500242 Págs.: 192 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 34,62 € C/IVA: 36,00 €



Iniciación al kayak en aguas bravas
Wayne Dickert y Skip Brown
Información sobre la equipación para palear; técnicas de leer el río y realizar las maniobras; entradas y salidas de remolinos, etc. Ilustrado paso a paso y claramente explicado.

Cód.: 500327 Págs.: 96 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



Vida y trabajo con el caballo español y el lusitano
Peter Maddison-Greenwell y Jane Lake
Repasa la historia del caballo español y estudia su cría, morfología y temperamento, además de las diferentes variedades de la equitación española.

Cód.: 500399 Págs.: 232 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 38,41 € C/IVA: 39,95 €



Guía ilustrada de kayak de mar
John Robison
Esta guía combina normas concisas, explicadas a través de divertidos dibujos, sobre todo lo referente a la técnica del paleo en kayak.

Cód.: 500310 Págs.: 240 - 19,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

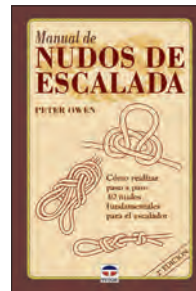


Montaña y escalada


David Lama. El Cerro Torre, lo imposible y yo
David Lama

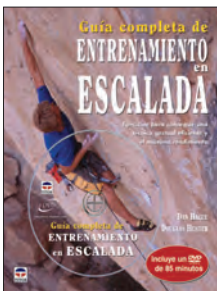
Trepidante relato en el que David Lama explica sus tres intentos de alcanzar la cima del Cerro Torre en la Patagonia y el durísimo debate que despertó sobre las reglas del alpinismo moderno.

Cód.: 500605 Págs.: 248 - 14 × 21 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €


Manual de nudos de escalada
 (2.ª edición)
Peter Owen

Manual de los 30 nudos fundamentales de escalada y montañismo; todos explicados con textos concisos e ilustrados paso a paso.

Cód.: 500150 Págs.: 144 - 14 × 21,5 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €


Guía completa de entrenamiento en escalada. Libro + DVD
Dan Hague y Douglas Hunter

Programa de entrenamiento para escaladores, repleto de ejercicios e ilustraciones prácticas, que enseñan la técnica gestual eficaz mediante un completo plan de entrenamiento.

Cód.: 700013 Págs.: 240 + DVD - 19 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €


Guía de bolsillo. Mal de montaña
Stephen Bezruczka

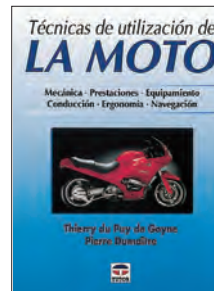
Consejos sobre el reconocimiento, tratamiento y prevención de los problemas relacionados con alturas superiores a 2.100 m, normas de actuación, puestas al día, para quienes padecen enfermedades previas a los ascensos.

Cód.: 514009 Págs.: 168 - 10,7 × 15 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €


Escalada en hielo. Iniciación y perfeccionamiento
Philippe Batoux

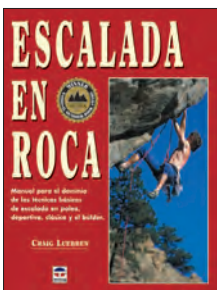
Guía técnica, espléndidamente ilustrada, con todas las claves de un aprendizaje óptimo y de una progresión garantizada en la escalada en hielo.

Cód.: 500595 Págs.: 144 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


Técnicas de utilización de la moto
Thierry du Puy de Goyne y Pierre Dumaitre

Describe los elementos mecánicos y físicos que intervienen en el funcionamiento de una moto, que cualquier piloto debe conocer.

Cód.: 500154 Págs.: 128 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €


Escalada en roca
Craig Luebben

Completo manual para el dominio de las técnicas básicas de escalada en piolet (*top rope*), deportiva, clásica y el búlder. Con especial hincapié en procedimientos de seguridad.

Cód.: 500341 Págs.: 304 - 19 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 21,63 € C/IVA: 22,50 €


Juegos de escalada
Paul Smith

Colección de juegos y ejercicios para entrenar escalada *indoor* y al aire libre, con los que se podrán estructurar sesiones de entrenamiento y crear un entorno de aprendizaje divertido.

Cód.: 500563 Págs.: 128 - 20 × 14 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €


Ejercicios de natación
Ruben Guzman

176 ejercicios para dominar los cuatro estilos de competición y aprender los fundamentos de la posición del cuerpo, las paladas (*sculling*), y las salidas, giros y llegadas.

Cód.: 500657 Págs.: 368 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €

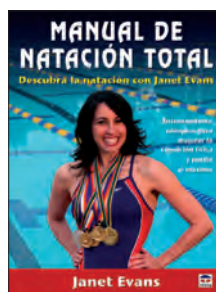


Natación



Natación. Los secretos para nadar más rápido
Sheila Taormina
 Los mejores ejercicios para desarrollar la sensibilidad y sentir el agua, mejorar la postura del brazo y fortalecer la musculatura del tren superior del cuerpo.

Cód.: 500587 Págs.: 192 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Manual de natación total
Janet Evans
 Programas progresivos de entrenamiento para adaptar las sesiones de natación según la distancia, intensidad y objetivo, con toda la información técnica necesaria para hacer cada sesión más productiva.

Cód.: 502076 Págs.: 232 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



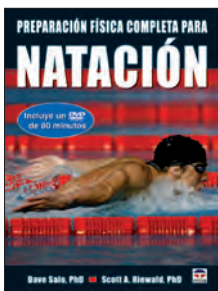
Nadar más rápido en todos los estilos
Sheila Taormina
 Muestra a nadadores y triatletas cómo alcanzar su máxima velocidad al nadar, explica la ciencia de la potencia y la velocidad en el agua, analiza los elementos comunes de los cuatro estilos y examina la técnica de cada uno.

Cód.: 500598 Págs.: 224 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



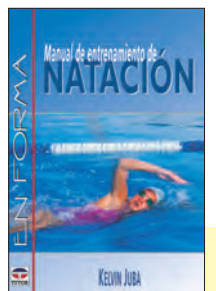
Guía completa de natación
David Thomas
 Incluye programas progresivos, desde la iniciación en natación hasta los niveles avanzados, para todas las edades y para conseguir de modo seguro dominar el medio acuático.

Cód.: 500362 Págs.: 208 - 21 x 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Preparación física completa para natación (Libro + DVD)
Dave Salo y Scott A. Riewald
 Programa de entrenamiento multidimensional que emplea evaluaciones de la forma física para adaptar ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad a las necesidades de cada nadador.

Cód.: 502089 Págs.: 264 + DVD - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Manual de entrenamiento de natación
Kelvin Juba
 Manual que revisa desde el equipo básico de natación hasta consejos para mejorar las técnicas de estilo, la velocidad y la resistencia.

Cód.: 502043 Págs.: 176 - 15,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



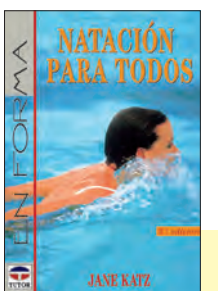
Anatomía del nadador
Ian McLeod
 74 efectivos ejercicios para mejorar la fuerza muscular en los cuatro estilos de competición. Con descripciones paso a paso e ilustraciones anatómicas a todo color altamente ilustrativas de los músculos implicados.

Cód.: 502086 Págs.: 200 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Guía completa de ejercicios en el agua
Debbie Lawrence
 Ejercicios ilustrados e instrucciones sencillas para desarrollar la fuerza, la resistencia, realizar con step, para deportistas, embarazadas, etc.

Cód.: 502055 Págs.: 232 - 19,5 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Natación para todos
 (9.ª edición)
Dra. Jane Katz
 Un plan progresivo de natación para iniciados y principiantes. Muestra cómo desarrollar la técnica, velocidad y resistencia en este deporte.

Cód.: 502016 Págs.: 144 - 14 x 21,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Best-seller



Ejercicios en el agua para todos
Dra. Jane Katz
 Más de 100 ejercicios con variaciones, programa progresivo para lograr y mantener la forma física, y entrenamientos específicos.

Cód.: 502028 Págs.: 224 - 19,5 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Natación (cont.)



Fitness acuático. Fantásticos ejercicios en el agua

MaryBeth Pappas Baun

130 ejercicios que utilizan la resistencia natural del agua para tonificar el cuerpo, fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad, la coordinación y la agilidad.

Cód.: 502084 Págs.: 304 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Natación para niños

(3.ª edición actualizada)

Jim Noble y Alan Cregeen

Más de 200 juegos y actividades para estimular a los niños de todas las edades y niveles: a los principiantes, para que ganen confianza en el agua, y a los nadadores, para que desarrollen sus habilidades.

Cód.: 500510 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 9,13 € C/IVA: 9,50 €



Bebés nadadores

Claudie Pansu

Ilustrado con numerosas fotografías, este libro explica cómo favorecer, en el medio acuático, el desarrollo psicocorporal de niños de 0 a 6 años y facilitar la socialización de aquellos con discapacidad.

Cód.: 500487 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Conocer el deporte. Natación

Amateur Swimming Association

Una guía cualificada para iniciarse y conocer los distintos aspectos de este deporte.

Cód.: 517004 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



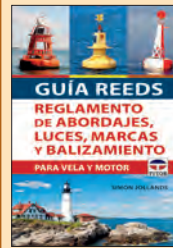
www.edicionestutor.com

Puede ampliar la información de este catálogo en nuestra web y a través de las redes sociales:



Náutica

NOVEDAD



Guía REEDS. Reglamento de abordajes, luces, marcas y balizamiento para vela y motor

Simon Jollands

Guía ilustrada de referencia rápida, adecuada tanto para principiantes como para navegantes de vela y motor más experimentados. (Más información en pág. 10)

Cód.: 500675 Págs.: 128 - 10 x 16 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Guía básica REEDS del patrón para vela y motor

Malcolm Pearson

Manual de fácil manejo y con respuesta a todas las preguntas sobre navegación que puedan surgir durante una travesía, y todo lo que el navegante necesita saber al salir a la mar.

Cód.: 500414 Págs.: 192 - 10 x 16 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Guía básica REEDS del tripulante

Bill Johnson

Guía práctica de bolsillo que explica todo lo que tiene que hacer el tripulante a bordo de cualquier barco: desde gobernarlo con el timón o maniobrar las velas, hasta atracar o fondear, manejar los cabos, realizar nudos o hacer guardias.

Cód.: 500579 Págs.: 160 - 10 x 16 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Guía básica REEDS de nudos

Jim Whippy

Todos los nudos necesarios a bordo del barco o en el muelle. Cada nudo está desglosado en claras ilustraciones paso a paso, con información de su uso y de sus puntos fuertes y débiles.

Cód.: 500581 Págs.: 128 - 10 x 16 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €





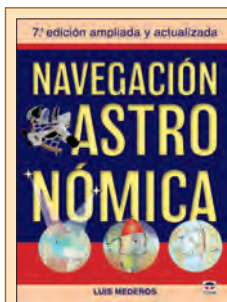
Costas del Mediterráneo español
Royal Cruising Club Pilotage Foundation
 y *Steve Pickard*

Toda la información actualizada de 325 puertos y fondeaderos, para navegar desde el estrecho de Gibraltar y las cinco costas españolas del Mediterráneo hasta la frontera francesa.

Cód.: 524009 Págs.: 408 - 21 x 29,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 76,88 € C/IVA: 79,95 €



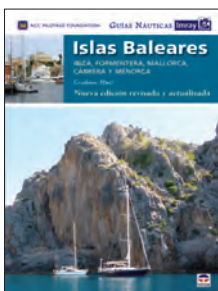
NOVEDAD



Navagación astronómica
 (7.ª edición ampliada y actualizada)
Luis Mederos

Aprender a conocer el cielo y obtener la posición del barco observando los astros. Esta edición incluye ejercicios de preparación para los exámenes del título de Capitán de Yate. (Más información en pág. 11)

Cód.: 500673 Págs.: 400 - 19 x 26 cm
 P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



Islas Baleares Best-seller
 (Nueva edición revisada y actualizada)
Royal Cruising Club
Pilotage Foundation y *Graham Hutt*

Nueva edición completamente actualizada con la información precisa de los 305 puertos y fondeaderos del archipiélago.

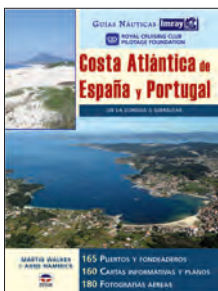
Cód.: 524008 Págs.: 272 - 21 x 29,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 57,64 € C/IVA: 59,95 €



Manual de navegación astronómica
Tim Bartlett

Manual de iniciación en el conocimiento de la astronomía, o bien para mantenerse al día, que permitirá comprender y manejarse en la navegación astronómica.

Cód.: 500501 Págs.: 80 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Costa Atlántica de España y Portugal
Royal Cruising Club Pilotage Foundation,
Martin Walker y *Anne Hammick*

Los 165 puertos y fondeaderos, que se pueden encontrar en la costa Atlántica de la Península Ibérica, con 160 cartas informativas y planos, y 180 fotografías aéreas.

Cód.: 524004 Págs.: 344 - 21 x 29,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 76,88 € C/IVA: 79,95 €



Ajuste y reglaje de las velas
Marcel Oliver

Apoyándose en trabajos que describen la circulación de las líneas de corriente de aire alrededor de las velas, este libro intenta, con texto conciso y claros gráficos, ayudar al navegante a optimizar su ajuste y reglaje.

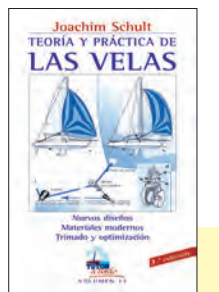
Cód.: 500614 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Islas Canarias y archipiélago de Madeira
Royal Cruising Club Pilotage Foundation
 y *Anne Hammick*

Toda la información sobre 115 puertos y fondeaderos de los archipiélagos de Las Canarias y Madeira, completada con 75 cartas informativas y planos, y 95 fotografías.

Cód.: 524005 Págs.: 192 - 21 x 29,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



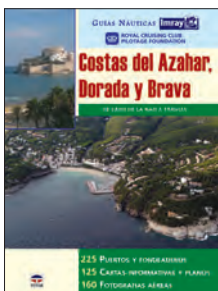
Teoría y práctica de las velas (3.ª edición)
Joachim Schult

Escrito pensando en «aprender sin grandes dificultades», muestra –con más de 240 figuras didácticas– cómo actúa el viento como motor eólico efectivo y cómo rentabilizarlo al máximo.

Cód.: 500357 Págs.: 240 - 13 x 22,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



Best-seller



Costas del Azahar, Dorada y Brava
Royal Cruising Club Pilotage Foundation

Información actualizada e ilustrada de 225 puertos y fondeaderos de las costas del Azahar, Dorada y Brava; desde Cabo de la Nao a la frontera francesa. Con 125 cartas y planos, y 160 fabulosas fotografías aéreas.

Cód.: 524006 Págs.: 256 - 21 x 29,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 57,64 € C/IVA: 59,95 €



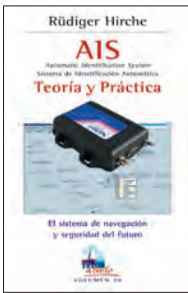
Empleo del radar en el mar
Robert Avis

Funcionamiento, instalación, puesta a punto y ajuste de un equipo de radar; cómo interpretar la información que ofrece; etc.

Cód.: 500198 Págs.: 104 - 13 x 22,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 11,49 € C/IVA: 11,95 €



Náutica (cont.)

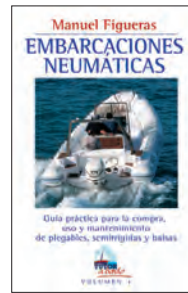


AIS. Teoría y práctica

Rüdiger Hirche

Este libro explica con detalle y de forma comprensible el funcionamiento del AIS, nuevo Sistema de Identificación Automática, utilizado por la navegación comercial y deportiva en la prevención de abordajes.

Cód.: 500479 Págs.: 160 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Embarcaciones neumáticas

Manuel Figueras

«Una guía práctica para la adquisición, utilización y mantenimiento de todo tipo de embarcaciones neumáticas».

(REV. NÁUTICA.)

Cód.: 500187 Págs.: 152 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Fondear

Bobby Schenk

Esta completa y moderna guía explica cómo dominar las maniobras de fondeo, mostrando a través de prácticas fotografías y dibujos los elementos del equipo y las técnicas de fondeo seguras y eficaces para todas las condiciones.

Cód.: 500552 Págs.: 128 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



Situarse en la mar

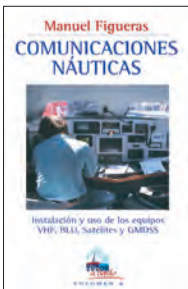
(2.ª edición)

Manuel Figueras

«Una guía con enfoque práctico que analiza aquello que es conveniente saber sobre la navegación convencional».

(REV. NÁUTICA.)

Cód.: 500205 Págs.: 136 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 13,94 € C/IVA: 14,50 €



Comunicaciones náuticas

Manuel Figueras

Una exposición clara de las características, instalación y uso a bordo de los equipos de comunicación náuticos VHF, BLU, satélites y GMDSS.

Cód.: 500231 Págs.: 128 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 13,94 € C/IVA: 14,50 €



Los trucos del marino 2

Klaus Bartels

Nuevos trucos y sugerencias sobre cabos y velas, seguridad, mejoras en la instalación, retoques, etc., destinados a navegantes de crucero a vela.

Cód.: 500240 Págs.: 96 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €



Manual del catamarán

Manuel Figueras

Los aspectos básicos de la vela y su aplicación a los catamaranes, su puesta a punto y maniobras, para sacar mayor partido a estos veleros.

Cód.: 500300 Págs.: 152 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 16,30 € C/IVA: 16,95 €



Los trucos del marino 3

Klaus Bartels

Tercer volumen con consejos sobre seguridad, maniobras, trimado del aparejo y muchas otras materias, para hacer mejoras tanto en cubierta como en el interior de las embarcaciones.

Cód.: 500389 Págs.: 96 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €



Electricidad del barco

Manuel Figueras

Información fundamental sobre la electricidad del barco, el funcionamiento de los elementos para generar y almacenar la corriente, las condiciones de la instalación, y los diferentes aparatos y equipos eléctricos de a bordo.

Cód.: 500430 Págs.: 160 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 16,83 € C/IVA: 17,50 €



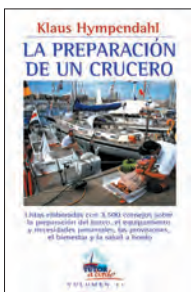
Cómo evaluar un yate

Joachim F. Muhs

Cómo evaluar un velero tanto en tierra como navegando; interpretar los datos constructivos dados por los armadores, saber los criterios que debe cumplir y maniobras concretas para conocer su rendimiento.

Cód.: 500348 Págs.: 128 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 13,94 € C/IVA: 14,50 €





La preparación de un crucero
Klaus Hympehdahl
 50 listas con más de 3.500 consejos sobre la preparación del barco antes de zarpar: el equipamiento técnico y de seguridad, las provisiones, el ocio, la salud, etc.

Cód.: 500320 Págs.: 192 - 13 x 22,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



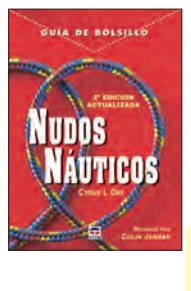
Nudos decorativos y sus aplicaciones en el barco
Des Pawson
 Guía ilustrada que detalla cómo formar a base de nudos objetos decorativos, útiles a bordo de un barco, describiendo el material preciso para acabar con éxito los 28 proyectos propuestos.

Cód.: 500358 Págs.: 96 - 13 x 22,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Primeros auxilios a bordo
Jürgen Hauert
 Información útil para afrontar a bordo situaciones de emergencia y afecciones leves de los miembros de la tripulación, tanto en lo referente a los primeros auxilios, como a la prevención y cuidado de la salud.

Cód.: 500464 Págs.: 120 - 13 x 22,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Guía de bolsillo. Nudos náuticos
 (2.ª edición actualizada)
Cyrus L. Day y Colin Jarman
 Edición actualizada en color con cerca de 80 nudos, vueltas, vueltas de cabo, gazas, falcaceaduras, ligadas, etc., con referencia a modernos materiales y sus propiedades.

Cód.: 514010 Págs.: 64 - 10,7 x 15 cm
 P.V.P. S/IVA: 6,25 € C/IVA: 6,50 €



Hombre al agua
Dietrich v. Haeften
 Maniobras de salvamento a vela y a motor más fáciles, más rápidas y más seguras que las que habitualmente conocen los navegantes.

Cód.: 500186 Págs.: 152 - 13 x 22,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Manual de nudos, ajustes y trabajos con cabos
Gordon Perry y Steve Judkins
 El libro está estructurado para guiar paso a paso al principiante y al marino experimentado en la realización tanto de sencillos nudos como de las técnicas avanzadas de caballería.

Cód.: 500465 Págs.: 240 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



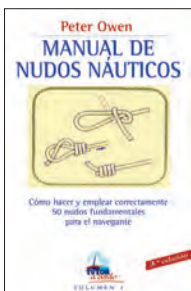
¿Y ahora qué hacemos, patrón?
Bill Anderson y Chris Beeson
 El libro plantea un abanico de situaciones complicadas que sirven para comprobar nuestros conocimientos y habilidades náuticas, navegación y toma de decisiones.

Cód.: 500502 Págs.: 112 - 13 x 22,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



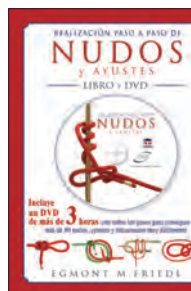
Nudos, ajustes, falcaceados
Erich Sondheim
 «Este libro será de gran ayuda a los aficionados que quieran aprender más de la media docena de nudos que la mayoría conoce únicamente».
 (REV. NÁUTICA.)

Cód.: 500106 Págs.: 160 - 14 x 21,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Manual de nudos náuticos
 (3.ª edición)
Peter Owen
 Concisas explicaciones e ilustraciones con las que llegar a ser un experto en la ejecución de 50 nudos fundamentales para la navegación.

Cód.: 500188 Págs.: 144 - 13 x 22,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 11,49 € C/IVA: 11,95 €

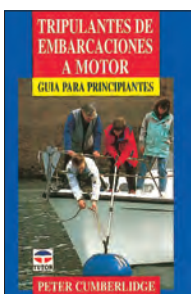


Realización paso a paso de nudos y ajustes. Libro + DVD
Egmont M. Friedl
 Nueva edición del libro en el que se presentan por primera vez los nudos, falcaceados y ajustes más importantes realizados en cabos modernos, en formato audiovisual con un DVD.

Cód.: 700021 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Náutica (cont.)

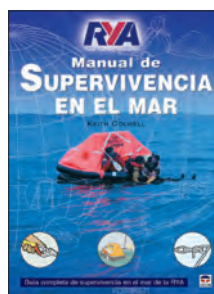


Tripulantes de embarcaciones a motor

Peter Cumberlidge

Una iniciación a la marinería que abarca todos los conocimientos y técnicas necesarios para salir a navegar.

Cód.: 500048 Págs.: 176 - 14 x 21,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Manual de supervivencia en el mar

Keith Colwell

Valiosa información para cualquiera que navegue en alta mar, y estar preparado para poder enfrentarse mejor a una emergencia y aumentar las posibilidades de supervivencia.

Cód.: 500453 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Aprender a navegar a vela (4.ª edición)

Basil Mosenthal

Edición revisada y con nuevas ilustraciones. Fácil de leer, con interesantes gráficos y fotografías, constituye un libro indispensable para iniciarse en la navegación a vela.

Cód.: 500550 Págs.: 80 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Best-seller



¡A navegar!

Claudia Myatt y RYA

Ofrece de forma amena consejos básicos y técnicas más avanzadas, consiguiendo transformar la teoría de la navegación en una aventura que enganchará a los más pequeños.

Cód.: 500356 Págs.: 84 - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Conocer el deporte. Navegar a vela

Royal Yachting Association

Expone, de modo conciso pero sustancial, consejos incuestionables sobre todos los aspectos de la navegación a vela.

Cód.: 517009 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Cuaderno de bitácora

Fundación Ecomar

Guía para que niños y jóvenes adquieran los primeros conocimientos sobre navegación a vela, además de para conocer, disfrutar y respetar el mar.

Cód.: 500457 Págs.: 32 - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Nuevo manual Tutor de vela (2.ª edición)

Dave Cox

«Una excelente obra de consulta. Recoge todas aquellas cuestiones referentes a la técnica y al deporte».

(REV. SKIPPER.)

Cód.: 500161 Págs.: 160 - 22 x 28,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



El curso de navegación de Glénans. (7.ª edición)

Escuela de Navegación de Glénans

Nueva edición, completamente revisada y actualizada, diferente en su diseño y extractado para responder a las expectativas de todos aquellos que aman la vela y la navegación.

Cód.: 500533 Págs.: 1.056 - 15 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 96,11 € C/IVA: 99,95 €



Best-seller



Diccionario náutico en 10 idiomas

Barbara Webb y Cruising Association

Recopilación de cerca de 3.000 voces en las principales lenguas europeas.

Cód.: 500444 Págs.: 240 - 21 x 15 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



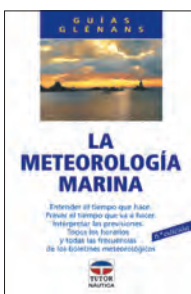
Diccionario de la navegación de recreo

Escuela de Navegación de Glénans

Una guía de conversación y diccionario de gran utilidad a bordo de cualquier barco de recreo.

Cód.: 500040 Págs.: 140 - 13 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €

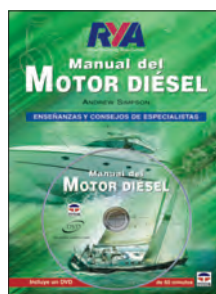




La meteorología marina **Best-seller**
(6.ª edición)

Escuela de Navegación de Glénans
Un valioso instrumento para los navegantes profesionales y de recreo. Cómo analizar los boletines meteorológicos y entender el tiempo.

Cód.: 500051 Págs.: 192 - 13 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 16,83 € C/IVA: 17,50 €



Manual del motor diésel. Libro + DVD
Andrew Simpson

Tanto el libro y DVD ofrecen a los usuarios de embarcaciones impulsadas por motores diésel todos los conocimientos necesarios para adquirir confianza en su pilotaje y mantenimiento.

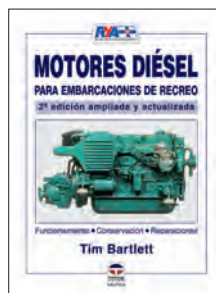
Cód.: 700009 Págs.: 96 + DVD - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Cómo afrontar los temporales (4.ª edición) **Best-seller**
Dietrich v. Haeften

«Encontrará consejos sobre el mejor modo de navegar para atravesar una borrasca o cómo afrontar las emergencias».
(YATE.)

Cód.: 500112 Págs.: 176 - 13 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Motores diésel para embarcaciones de recreo
(2.ª edición ampliada y actualizada)

Tim Bartlett
«Cómo funciona el motor diésel marino, qué hay que hacer para cuidarlo».
(REV. NAÚTICA.)

Cód.: 500294 Págs.: 96 - 19 x 24,5 cm
P.V.P. S/IVA: 13,46 € C/IVA: 14,00 €



Navegación a vela y a motor
Basil Mosenthal

Todo lo necesario para aprender los conocimientos de navegación precisos para salir a la mar, al menos en aguas costeras.

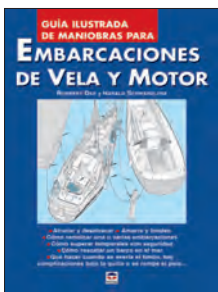
Cód.: 500277 Págs.: 80 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



El PC a bordo
Rob Buttress y Tim Thornton

Cómo elegir un PC adaptado a sus necesidades. Le asesora sobre su instalación, cuidado a bordo y posibilidades de utilización.

Cód.: 500153 Págs.: 160 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Guía ilustrada de maniobras para embarcaciones de vela y motor
Robbert Das y Harald Schwarzlose

Guía para enfrentarse a situaciones normales o de emergencia que requieren una actuación decidida y sólidos conocimientos marinos.

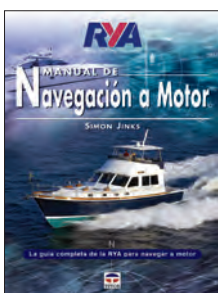
Cód.: 500374 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Bricolaje náutico
Torsten Moench

Con más de 230 ilustraciones, este libro ofrece consejos para el mantenimiento, reparación, mejoras y reformas de barcos, todos ellos explicados paso a paso.

Cód.: 500452 Págs.: 136 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Manual de navegación a motor **Best-seller**
Simon Jinks

Ofrece los conocimientos profesionales, trucos y consejos detalladamente ilustrados para aprender paso a paso todo lo necesario para navegar con seguridad en embarcaciones a motor.

Cód.: 500319 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Bricolaje en barcos. Hágalo usted mismo
Reg Minal

«Más de 40 diseños que el lector puede realizar a bordo fácilmente, utilizando herramientas y materiales sencillos».
(REV. SKIPPER.)

Cód.: 500125 Págs.: 104 - 19 x 24,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Náutica (cont.)

**Cómo diseñar un barco** **Best-seller**(3.ª edición)
John Teale

«Ofrece al lector las bases que respaldan el proceso de diseño de un barco, ilustrando las explicaciones con dibujos y reproducciones de planos...». (YATE.)

Cód.: 500209 Págs.: 160 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €

**Sir Peter Blake***Alan Sefton*

Biografía del navegante más excepcional y aventurero, celebridad deportiva internacional, ganador de la Copa América en 1995 y 2000 con el equipo de Nueva Zelanda.

Cód.: 500313 Págs.: 448 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 22,60 € C/IVA: 23,50 €

**Manual de construcción amateur de barcos** **Best-seller**(4.ª edición)
Michael Verney

«Un recorrido general por el intrincado mundo de la construcción amateur de embarcaciones». (REV. NÁUTICA.)

Cód.: 500056 Págs.: 228 - 19,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €

**Mapa y brújula. Guías Tutor aire libre***Cliff Jacobson*

Guía para saber elegir y usar el tipo de brújula correcto; ejercicios prácticos para interpretar los mapas topográficos, y las últimas novedades en el uso del GPS, entre otros temas.

Cód.: 516008 Págs.: 96 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €

**Guía completa del mantenimiento y conservación de barcos** **Best-seller**(3.ª edición) *Michael Verney*

«Todo lo necesario para mantener su barco en buenas condiciones de seguridad y navegabilidad con el mínimo coste».

(REV. SKIPPER.)

Cód.: 500172 Págs.: 272 - 19,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 27,40 € C/IVA: 28,50 €

**Primeros auxilios en el campo. Guías Tutor aire libre***William Forgey*

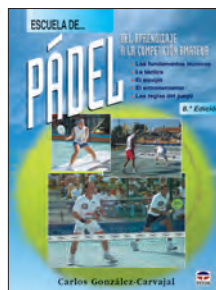
Un texto que ilustra sobre el modo de proceder ante problemas de salud y accidentes en plena naturaleza.

Cód.: 516002 Págs.: 80 - 13,7 x 21,3 cm
P.V.P. S/IVA: 8,65 € C/IVA: 9,00 €

**Puesta a punto del barco***J. D. Sleightholme*

Analiza las reparaciones a efectuar en cascos de fibra y de madera, la cubierta, las velas, los motores, etc. de nuestra embarcación.

Cód.: 500057 Págs.: 160 - 14 x 21,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €

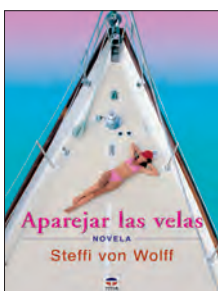
**Escuela de Pádel** **Best-seller**

(8.ª edición)

Carlos González-Carvajal

Una guía para mejorar los resultados en la pista de pádel; con los fundamentos técnicos, la táctica, el equipo, el entrenamiento, las reglas de juego, etc.

Cód.: 507009 Págs.: 128 - 16,5 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €

**Aparejar las velas***Steffi von Wolff*

Una divertida novela romántica de aventuras con el mundo de la navegación y de las relaciones de pareja de fondo.

Cód.: 500343 Págs.: 256 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €

**Conocer el deporte. Pádel***Carlos González-Carvajal*

Guía para iniciar al principiante o al jugador ocasional que quiera conocer algo más del deporte del pádel.

Cód.: 517014 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Parapente



Aventuras deportivas en parapente
Christian Combaz y Jacques Ségura
 Explicaciones precisas a todas las cuestiones fundamentales para llevar a cabo esta práctica deportiva.

Cód.: 511003 Págs.: 144 - 16,5 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Moscas fundamentales para la pesca en el mar
Ed Jaworowski

Las mejores moscas para la captura de las más codiciadas especies marinas, fotografías detalladas de cada una, así como instrucciones claras de montaje.

Cód.: 500454 Págs.: 128 - 20,5 x 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



La gran pesca deportiva en el mar
 (2.ª edición actualizada y revisada)
Emilio Fernández Román

De fácil lectura y claramente ilustrado, recoge los aspectos –equipación, técnicas, especies, lugares, épocas, etc.– que el pescador debe conocer para mejorar sus capturas.

Cód.: 500346 Págs.: 432 - 16,2 x 22 cm
 P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Pesca



La pesca deportiva del atún rojo
José María Carbonell Tatay
 Con estilo propio, apoyado en anécdotas, expone con rigor todos los temas de interés para pescadores que deseen mejorar y profundizar en su pasión por la pesca del gran atún rojo.

Cód.: 500567 Págs.: 136 - 16,5 x 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



La pesca en el mar
 (4.ª edición)
Tony Whieldon

Las técnicas; los equipos y aparejos más idóneos y su uso; las particularidades de las especies marinas y de los cebos para las mismas, etc.

Cód.: 500039 Págs.: 80 - 16,5 x 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Best-seller



Trucos para la pesca en el mar y en el río
Emilio Fernández Román
 Nuevos trucos, consejos y variadas soluciones para responder a las diferentes circunstancias y problemas que se le pueden presentar al pescador, tanto en el mar como en agua dulce.

Cód.: 500481 Págs.: 176 - 16,5 x 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



La pesca de la dorada de la A a la Z
 (3.ª edición)
José María Cal Carvajal

Guía ilustrada de una especie ansiada por su deportividad, inteligencia y deliciosa carne: su morfología, los lugares de pesca y las técnicas.

Cód.: 500169 Págs.: 144 - 16,5 x 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €

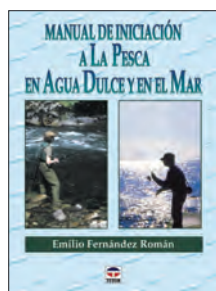


Best-seller



La pesca en el mar desde pequeña embarcación. Guía completa
Dick McClary
 Guía para mejorar la pesca desde pequeña embarcación, con información sobre los cebos, las líneas, las técnicas y la preparación de los aparejos más adecuados, según las especies.

Cód.: 500495 Págs.: 112 - 16,5 x 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Manual de iniciación a la pesca en agua dulce y en el mar
Emilio Fernández Román
 Cómo montar una línea; dónde y cómo pescar; costumbres y hábitos de las especies, etc. Además, un diccionario básico con más de 1.000 términos.

Cód.: 500171 Págs.: 168 - 20,5 x 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €



Pesca (cont.)



La pesca de la carpa

(2.ª edición)

Tony Whieldon

Libro ilustrado, conciso y útil que posee la virtud de deshacer la falsa imagen de que la carpa es un pez que se captura por azar, sin técnica.

Cód.: 500038 Págs.: 80 - 16,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



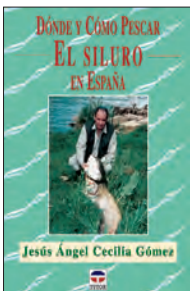
Los orígenes de la pesca con mosca y el Camino de Santiago

Emilio Fernández Román

«Atípico libro en el que el autor ha estudiado la evolución de la propia mosca utilizada para la pesca».

(REVISTA FEDER PESCA.)

Cód.: 500116 Págs.: 216 - 16,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



Dónde y cómo pescar el siluro en España

Jesús Ángel Cecilia Gómez

Único libro sobre la pesca del siluro. Trata sobre la introducción de la especie en el curso del bajo Ebro; los cebos y señuelos más eficaces, las mejores épocas del año, etc.

Cód.: 500316 Págs.: 168 - 16,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



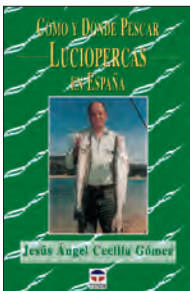
101 Trucos para el pescador de mosca

Lefty Kreh

«Presenta una gran variedad de soluciones a los problemas que debe afrontar cualquier pescador de mosca».

(REV. PESCA A BORDO.)

Cód.: 500195 Págs.: 96 - 16,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 8,61 € C/IVA: 8,95 €



Cómo y dónde pescar luciopercas en España

Jesús Ángel Cecilia Gómez

Reúne los conocimientos del autor válidos para pescadores principiantes o expertos con el fin de mejorar sus resultados en la pesca de la lucioperca.

Cód.: 500291 Págs.: 112 - 16,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €

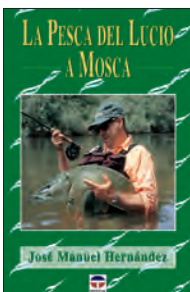


1001 trucos para la pesca con mosca

Jay Nichols

Con más de 200 ilustraciones y una exhaustiva información de los temas más importantes de la pesca con mosca, este libro ayudará a conseguir mayor número de capturas, tanto en el río como en el mar.

Cód.: 500472 Págs.: 224 - 16,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



La pesca del lucio a mosca

José Manuel Hernández

«Todo lo necesario para acometer con éxito la pesca de este depredador».

(REVISTA FEDER PESCA.)

Cód.: 500237 Págs.: 128 - 16,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 10,10 € C/IVA: 10,50 €



El lanzado a mosca

Ed Jaworowski

Cómo hacer lances más largos con menos fuerza, hacer ganchos en ángulo recto, evitar bucles cruzados y lanzar en condiciones de viento.

Cód.: 500292 Págs.: 240 - 21 x 27,5 cm
P.V.P. S/IVA: 23,08 € C/IVA: 24,00 €



La pesca tradicional del reo en Galicia

Miguel Piñeiro

Un completo tratado sobre la tradicional y autóctona metodología gallega de captura del reo con el *risco*.

Cód.: 500249 Págs.: 128 - 16,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



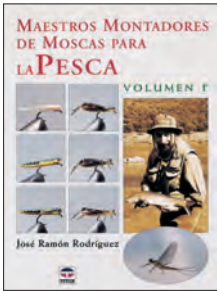
Defectos y correcciones de lanzado a mosca

Ed Jaworowski

Una clase particular a cargo del mejor profesor de lanzado a mosca. Jaworowski, ofrece solución a 32 problemas de lanzado habituales.

Cód.: 500269 Págs.: 88 - 21 x 27,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €





Maestros montadores de moscas para la pesca. Volumen 1
José Ramón Rodríguez Rodríguez
 «Una obra imprescindible en la estantería de libros selectos y toda una sorpresa».
 (TROFEO PESCA.)

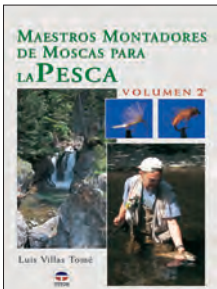
Cód.: 500214 Págs.: 240 - 20,5 × 27 cm
 P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



La trucha selectiva
Doug Swisher y Carl Richards

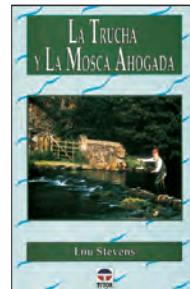
La nueva «biblia» del pescador, ofrece un gran número de soluciones que han probado su valor para miles de pescadores con mosca.

Cód.: 500083 Págs.: 192 - 21 × 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €



Maestros montadores de moscas para la pesca. Volumen 2
Luis Villas Tomé
 Un gran libro ilustrado de montaje que detalla las características, materiales y elaboración de 103 diferentes imitaciones de moscas.

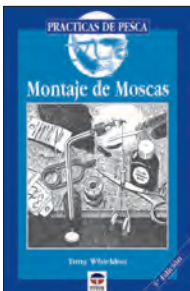
Cód.: 500279 Págs.: 224 - 20,5 × 27 cm
 P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



La trucha y la mosca ahogada
Lou Stevens

Texto eminentemente instructivo, explica las técnicas de pesca basándose en situaciones reales adornadas con anécdotas.

Cód.: 500139 Págs.: 112 - 16,5 × 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Montaje de moscas
 (5.ª edición)
Tony Whieldon
 Ilustrado con notas explicativas que ayudarán al lector a elegir el material, montar los aparejos adecuados y confeccionar sus propias moscas.

Cód.: 500059 Págs.: 80 - 16,5 × 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €

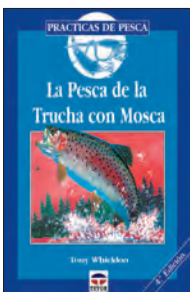


Best-seller



La trucha y los insectos terrestres
Lou Stevens
 Cómo diferenciar los insectos terrestres que se encuentran en el agua y el modo en que éstos servirán para conseguir notables capturas.

Cód.: 500141 Págs.: 120 - 16,5 × 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



La pesca de la trucha con mosca
 (4.ª edición)
Tony Whieldon
 Describe de modo gráfico y conciso todo lo relativo a este sutil método de pesca: cañas y carretes, moscas, pesca con línea flotante, etc.

Cód.: 500047 Págs.: 80 - 16,5 × 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Best-seller



En el anillo de la subida
Vicent C. Marinaro
 Un estudio de la conducta de la trucha y sus formas de subida, así como de la aproximación y la presentación. Elegantemente ilustrado.

Cód.: 500115 Págs.: 192 - 21 × 27,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €



La pesca de la trucha con mosca en lago y embalse
Tony Whieldon
 Todo lo necesario para pescar con éxito: lanzado, tácticas, técnicas, pesca con ninfa de libélula, la lucha y la puesta en tierra de la trucha.

Cód.: 500140 Págs.: 80 - 16,5 × 22,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €

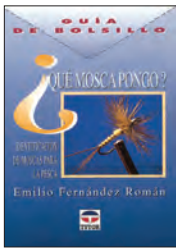


Guía de bolsillo. Técnicas y equipos para la pesca de la trucha
Emilio Fernández Román
 «Nos relata todas las técnicas que podemos usar para la pesca del salmónido».
 (REVISTA FEDER PESCA.)

Cód.: 514005 Págs.: 160 - 10 × 15 cm
 P.V.P. S/IVA: 7,21 € C/IVA: 7,50 €



Pesca (cont.)



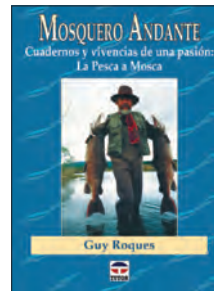
Guía de bolsillo. ¿Qué mosca pongo?

Emilio Fernández Román

«Claves para conocer el río, identificar a sus habitantes y el porqué del ataque de la trucha a un insecto determinado y no a otro».
(REVISTA FEDER PESCA.)

Best-seller

Cód.: 514002 Págs.: 88 - 10 × 15 cm
P.V.P. S/IVA: 6,25 € C/IVA: 6,50 €



Mosquero andante

Guy Roques

El encanto de especies como la trucha y el salmón; las técnicas para pescarlos a mosca, y crónicas de viajes por ríos de todo el mundo.

Cód.: 500170 Págs.: 224 - 16,5 × 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 23,08 € C/IVA: 24,00 €



Guía de bolsillo. ¿Qué ninfa pongo?

Emilio Fernández Román

«Emilio Fernández analiza los diferentes tipos de ninfa, los accesorios para este tipo de pesca y muchos más conocimientos».
(REVISTA FEDER PESCA.)

Cód.: 514004 Págs.: 80 - 10 × 15 cm
P.V.P. S/IVA: 6,25 € C/IVA: 6,50 €



El cantar del agua. Otra forma de pescar a mosca

Guy Roques

El autor ofrece, en su época de madurez y esplendor, un compendio de reflexiones, sabrosas anécdotas y valiosos consejos.

Cód.: 500284 Págs.: 192 - 16,5 × 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €

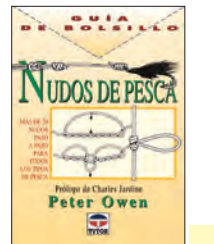


Verdades y mentiras del pescador

Emilio Fernández Román

«Obra de puro divertimento, pequeña, muy amena y de lectura fácil, que sin problemas nos tendrá con la mueca de leve sonrisa...».
(TROFEO PESCA.)

Cód.: 514003 Págs.: 88 - 10,7 × 15,8 cm
P.V.P. S/IVA: 8,17 € C/IVA: 8,50 €



Guía de bolsillo. Nudos de pesca

Peter Owen

Los 24 nudos más útiles de pesca ilustrados paso a paso. Imprescindible para pescadores tanto de agua dulce como de agua salada.

Cód.: 514001 Págs.: 80 - 10 × 15 cm
P.V.P. S/IVA: 4,76 € C/IVA: 4,95 €



Best-seller



El viejo pescador

Emilio Fernández Román

«Su autor nos presenta una serie de situaciones y consideraciones fruto de su larga experiencia y práctica de este deporte».
(REVISTA FEDER PESCA.)

Cód.: 500134 Págs.: 160 - 16,5 × 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Guía completa de nudos y aparejos de pesca

Geoff Wilson

Los métodos y procedimientos precisos necesarios para realizar algunos de los nudos que las líneas modernas precisan.

Cód.: 500251 Págs.: 96 - 21 × 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Best-seller

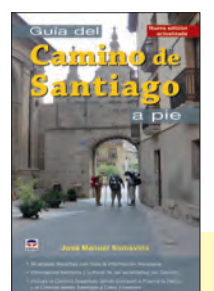


Fly fishing (Pesca con mosca)

Vizconde Grey de Fallodon

Considerado por muchos pescadores como uno de los mejores libros de pesca jamás escritos, se ha convertido en un clásico con todo merecimiento.

Cód.: 500250 Págs.: 256 - 13,5 × 20 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Guía del Camino de Santiago a pie

(Nueva edición actualizada)
José Manuel Somavilla

La guía que mejor se ajusta a las necesidades del peregrino, con un contenido amplio y práctico, y el formato adecuado para llevarla en la mochila.

Cód.: 512005 Págs.: 120 - 13 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Best-seller

Squash

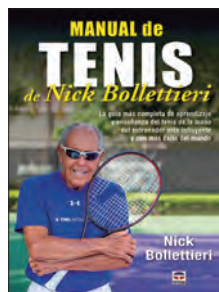


Conocer el deporte. Squash
Squash Rackets Association
 Una guía cualificada sobre los fundamentos técnicos y reglas oficiales de este deporte.

Cód.: 517006 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Tenis



Manual de tenis de Nick Bollettieri
Nick Bollettieri
 La guía más completa para aprender y enseñar tenis, con 55 ejercicios prácticos para el juego individual y de dobles, los ejercicios de preparación física más eficaces y programas para todos los estilos de juego.

Cód.: 500623 Págs.: 400 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 31,73 € C/IVA: 33,00 €

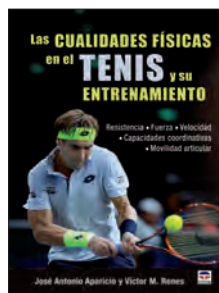


Submarinismo



El Caribe. Guía de inmersiones
Kurt Amsler
 «Se explican con croquis las inmersiones más típicas (...) además de la fauna más probable que se encontrará en cada una de ellas».
 (REV. MUNDO MARINO.)

Cód.: 500078 Págs.: 168 - 21,5 x 29,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Las cualidades físicas en el tenis y su entrenamiento
José Antonio Aparicio y Víctor Renes
 Este libro ofrece de manera ordenada y comprensible cómo se manifiestan las cualidades físicas en el tenis y sistemas para entrenarlas de un modo eficaz.

Cód.: 500615 Págs.: 288 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €

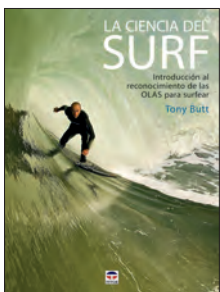


Surf



La ciencia del tenis
Thomas W. Rowland
 Este libro analiza la ciencia, la psicología y la historia de este deporte, en busca de los factores que influyen en el éxito en la pista, y ofrece conocimientos y observaciones sobre progresión, preparación física y rendimiento.

Cód.: 500600 Págs.: 208 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



La ciencia del surf
Tony Butt
 Libro único que analiza en profundidad la ciencia de las olas desde el punto de vista de un surfista; llena el vacío existente entre los libros de surf y los tratados científicos sobre olas, y ayudará a aprender a predecir el oleaje.

Cód.: 500646 Págs.: 136 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Anatomía del tenista
E. Paul Roetert y Mark S. Kovacs
 72 de los ejercicios más efectivos para incrementar la fuerza, la velocidad y la agilidad en el juego, cada uno con descripciones paso a paso e ilustraciones anatómicas en color que resaltan los músculos en acción.

Cód.: 502103 Págs.: 224 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Manual práctico de surf
 (2.ª edición)
Zuleyka Piniella y Alberto Valea
 Texto con enfoque didáctico, que recoge todo lo que se necesita saber acerca del surf. Con información sobre el equipamiento necesario, el entrenamiento y los ejercicios y maniobras para iniciarse en este deporte.

Cód.: 500591 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Tenis. Golpes y tácticas
John Littleford y Andrew Magrath
 Cómo aplicar efectos ganadores al juego, lograr control y potencia en las voleas, servir con mayor velocidad y efecto, restar con mayor pegada y precisión, y moverse con mayor fluidez y eficiencia.

Cód.: 500478 Págs.: 176 - 19 x 24,6 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Tenis (cont.)



Preparación física completa para el tenis. Libro + DVD

E. Paul Roetert, Todd S. Ellenbecker y United States Tennis Association

Con más de 140 ejercicios prácticos dentro y fuera de las pistas, y las pruebas para comprobar su habilidad física.

Cód.: 502071 Págs.: 224 + DVD - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Dirección de tenis

Luis Mediero

Quien quiera progresar en su faceta profesional de dirección, en su proyecto vital, encontrará en este libro pensamientos e intuiciones enriquecedoras.

Cód.: 500219 Págs.: 168 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 16,83 € C/IVA: 17,50 €



101 ejercicios de tenis para jóvenes

Rob Antoun y Dan Thorp

Diseñado específicamente para jóvenes jugadores, este manual incluye un amplio espectro de ejercicios didácticos y divertidos para el entrenamiento de todas las destrezas básicas.

Cód.: 500512 Págs.: 128 - 17 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Streetennis con Luis Mediero

Luis Mediero

Un método de enseñanza de tenis atractivo y divertido para niños de 3 a 9 años de edad.

Cód.: 500164 Págs.: 120 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 11,49 € C/IVA: 11,95 €



Tenis. Tácticas para partidos de dobles

Louis Cayer

Este libro enseña qué posiciones y movimientos realizar y qué golpes utilizar en los partidos de dobles, usando unos acreditados modelos de juego con los que se conseguirán mayores éxitos en las competiciones.

Cód.: 500404 Págs.: 224 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Escuela de tenis

Wimbledon Junior Tennis Initiative

Una maravillosa introducción al deporte del tenis, en la que fantásticas fotografías y un texto claro y ameno motivarán a los niños a jugar.

Cód.: 500295 Págs.: 48 - 22,2 x 28,2 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €

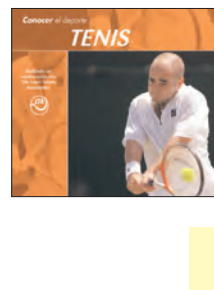


Tenis. Claves para mejorar las destrezas técnicas

Jim Brown

Cómo progresar en el servicio, el resto, el golpe de derecha, el revés, la volea, el globo, la dejada, el remate de revés, etc.

Cód.: 500322 Págs.: 176 - 21 x 27,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €

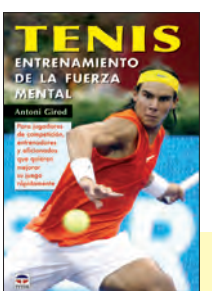


Conocer el deporte. Tenis

The Lawn Tennis Association

Los principios básicos y las reglas oficiales de este deporte explicados de modo sencillo.

Cód.: 517003 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €

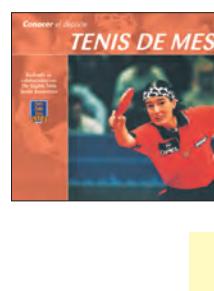


Tenis. Entrenamiento de la fuerza mental

Antoni Girod

Método de preparación psicológica basado en modernas técnicas de entrenamiento mental y en la observación de destacados campeones actuales.

Cód.: 500375 Págs.: 176 - 15 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Conocer el deporte. Tenis de mesa

Table Tennis Association

Una guía cualificada sobre los distintos aspectos de este deporte.

Cód.: 517005 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Tenis de mesa

Tiro con arco



Manual de tiro con arco
(6.ª edición ampliada y actualizada)
Kathleen Haywood y Catherine Lewis

Cómo dominar todas las destrezas fundamentales del tiro con arco para disparar directa y certeramente, en todas las modalidades de este deporte.

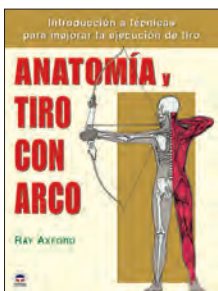
Cód.: 500568 Págs.: 224 - 21 x 27,5 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



Más rápido. La física y el triatlón
Jim Gourley

Este libro permite competir más rápido en triatlón con menor coste energético, conociendo cómo actúan la resistencia al avance, el rozamiento o la resistencia a la rodadura sobre el deportista y su equipamiento.

Cód.: 500596 Págs.: 224 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Anatomía y tiro con arco
Ray Axford

La interrelación entre la anatomía humana y la del arco. Presenta dibujos y diagramas claros y precisos junto con texto explicativo, que dan las claves técnicas para mejorar la ejecución de tiro.

Cód.: 500376 Págs.: 164 - 21 x 27,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Anatomía del triatlón **Best-seller**
Mark Klion y Troy Jacobson

Incluye ilustraciones anatómicas y 82 ejercicios específicos para actividades multideportivas, con los que mejorar el rendimiento aumentando la fuerza muscular y la eficiencia de todos los movimientos.

Cód.: 502110 Págs.: 208 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Guía de iniciación al tiro con arco tradicional
(2.ª edición)
Brian J. Sorrells

Trata los aspectos básicos del tiro con arco tradicional, entre ellos la técnica de tiro adecuada o la selección de arcos y flechas.

Cód.: 500297 Págs.: 112 - 13,5 x 20 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Entrenamiento de la fuerza para triatlón
Patrick Hagerman

Programa de entrenamiento que proporciona mayor potencia muscular, aumento de la velocidad, reducción de la grasa corporal y mejor resistencia muscular con menor fatiga.

Cód.: 500542 Págs.: 208 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 21,15 € C/IVA: 22,00 €



Triatlón. Ironman



Entrenamiento para triatlón. Tu primer triatlón
Linda Cleveland y Kris Swarhout

Consejos de expertos para seleccionar el equipamiento, conservar la motivación, superar retos, determinar las necesidades nutricionales y recuperarse, para alcanzar el éxito multideportivo.

Cód.: 500649 Págs.: 264 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Plan de entrenamiento para triatlón
John Mora

Cómo conseguir máximos resultados en menos tiempo en las pruebas de triatlón: Entrenar de forma inteligente, recuperarse deprisa y mejorar las marcas.

Cód.: 500390 Págs.: 224 - 18 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Triatlón 2.0
Jim Vance

Entrenamiento basado en lo último en ciencia y tecnología; examina los aparatos más utilizados, recoge las mediciones más precisas y lo que significan, para que cada uno lo aplique a sus necesidades de rendimiento.

Cód.: 500636 Págs.: 272 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Manual completo de entrenamiento para triatlón
Mark Kleanthous

Todo lo que se necesita saber sobre triatlón, desde cómo elaborar un programa de entrenamiento y llevarlo a cabo, hasta cómo acabar una prueba y recuperarse de ella.

Cód.: 500577 Págs.: 336 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Triatlón. Ironman (cont.)



Ironman. Tu primer triatlón

Lucy Smith

Para atletas que quieren correr su primer triatlón. Enseña a prepararse, física y mentalmente, para la distancia *sprint*, guiando a los triatletas desde la fase de entrenamiento hasta terminar su primer triatlón.

Cód.: 500524 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

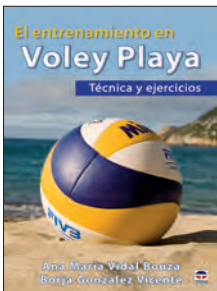


Triatlón. Éxito de por vida

Henry Ash y Barbara Warren

Detalladas instrucciones y planes de entrenamiento, con los consejos necesarios, para veteranos de todos los niveles.

Cód.: 500301 Págs.: 224 - 15,2 x 22,8 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €

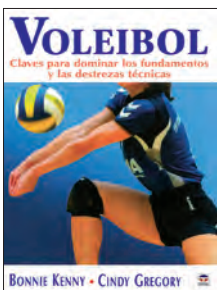


El entrenamiento en voley playa. Técnica y ejercicios

Ana María Vidal y Borja González

Completo manual de aprendizaje y enseñanza del voley playa para deportistas de todos los niveles, con la descripción de las técnicas básicas, detalladas ilustraciones y fotografías.

Cód.: 500630 Págs.: 176 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €

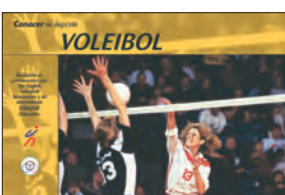


Voleibol. Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas

Bonnie Kenny y Cindy Gregory

Completo y progresivo sistema de aprendizaje y enseñanza del voleibol, con claras ilustraciones, detalladas descripciones y 60 ejercicios en pista.

Cód.: 500426 Págs.: 192 - 21 x 27,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Conocer el deporte. Voleibol

English Volleyball Association y la International Volleyball Federation

Guía de los aspectos técnicos de este deporte: instalaciones, equipamiento, fundamentos del juego, técnicas, etc.

Cód.: 517007 Págs.: 48 - 20,5 x 13,5 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Alimentación deportiva

NOVEDAD



Nutrición deportiva basada en alimentos de origen vegetal

Enette Larson-Meyer y Matt Ruscigno

Fidedigna y completa información para el deportista vegetariano o vegano que necesita una adecuada ingesta de nutrientes, durante su régimen de entrenamiento y de competición. (Más información en pág. 7)

Cód.: 500678 Págs.: 368 aprox. - 17 x 24 cm
P.V.P.: Consulte nuestra web.

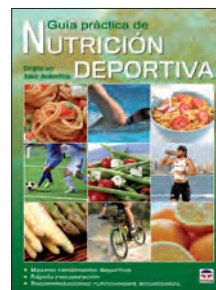


Nutrición deportiva

Asker Jeukendrup y Michael Gleeson

Expone los principios y las bases de las normas de alimentación del deportista; y da una visión en profundidad de la nutrición deportiva y su influencia sobre el rendimiento, el entrenamiento y la recuperación.

Cód.: 500667 Págs.: 640 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 91,35 € C/IVA: 95,00 €



Guía práctica de nutrición deportiva

Asker Jeukendrup

Escrito por especialistas, pone al día a los deportistas y entrenadores de los últimos descubrimientos científicos en nutrición y rendimiento deportivo.

Cód.: 500529 Págs.: 192 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



Best-seller



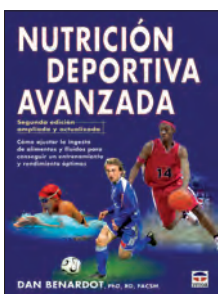
Nutrición para los deportes de resistencia

Suzanne Girard Eberle

Ayuda para la selección óptima de alimentos, bebidas y suplementos para entrenar durante más tiempo, recuperarse rápidamente, evitar lesiones y conseguir el mayor rendimiento.

Cód.: 500602 Págs.: 384 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €

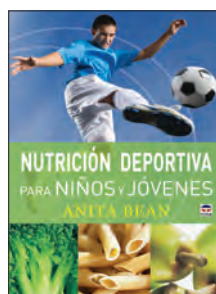




Nutrición deportiva avanzada **Best-seller**
(2.ª edición ampliada y actualizada)
Dan Benardot

Exhaustiva guía puesta al día con las últimas investigaciones sobre nutrición en el deporte y los últimos conceptos nutricionales para los atletas de cualquier especialidad.

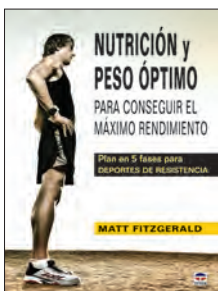
Cód.: 500576 Págs.: 464 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Nutrición deportiva para niños y jóvenes
Anita Bean

Cubre cuestiones tales como: el peso y el rendimiento deportivo; las necesidades nutricionales, y planes de alimentación y estrategias dietéticas para la competición.

Cód.: 500544 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Nutrición y peso óptimo para conseguir el máximo rendimiento
Matt Fitzgerald

Programa de adelgazamiento para atletas de resistencia, para que éstos logren sus registros de peso, composición corporal y rendimiento, manteniendo su fuerza y acondicionamiento.

Cód.: 502093 Págs.: 288 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



La alimentación y la forma física de los 5 a los 16 años
Anita Bean

Las más modernas normas de nutrición para mejorar la alimentación y el rendimiento físico de los niños dinámicos entre los 5 y los 16 años.

Cód.: 519002 Págs.: 128 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Guía de nutrición para el entrenamiento de la fuerza
Alberto Muñoz Soler

Las bases fundamentales de alimentación que deben conocer los deportistas que entrenan la fuerza, así como las pautas dietéticas especiales que deben cubrir.

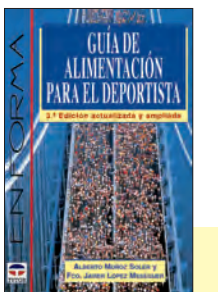
Cód.: 500590 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Evaluación de la aptitud física para el rendimiento deportivo
David H. Fukuda

Amplia y asequible visión general de más de 50 pruebas de evaluación para deportistas: antropometría y composición corporal, potencia, flexibilidad, equilibrio, agilidad y velocidad, etc.

Cód.: 525006 Págs.: 320 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



Guía de alimentación para el deportista (3.ª edición actualizada y ampliada)
Alberto Muñoz Soler y Francisco Javier López Meseguer

Las últimas investigaciones sobre la alimentación y los nutrientes y su aplicación a la dieta de los deportistas profesionales y amateurs.

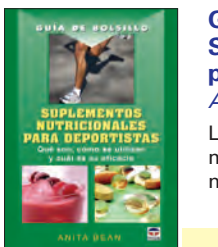
Cód.: 502045 Págs.: 240 - 14 x 21,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Cómo respirar para mejorar el rendimiento
Eric Franklin

Con un texto conciso apoyado con imágenes, el libro enseña a optimizar la respiración, para desarrollar más energía y atención, y mejorar nuestro rendimiento físico, artístico y deportivo.

Cód.: 500663 Págs.: 72 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Guía de bolsillo. Suplementos nutricionales para deportistas **Best-seller**
Anita Bean

Los 40 suplementos principales para el desarrollo muscular y las últimas investigaciones sobre nutrición deportiva.

Cód.: 514014 Págs.: 160 - 10 x 15 cm
P.V.P. S/IVA: 6,68 € C/IVA: 6,95 €



Ciencia y desarrollo de la hipertrofia muscular **Best-seller**
Brad Schoenfeld

Fuente definitiva de información relativa a la hipertrofia muscular: los mecanismos de su desarrollo y las vías más efectivas para diseñar programas de entrenamiento.

Cód.: 525001 Págs.: 224 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 38,41 € C/IVA: 39,95 €



Ciencia y medicina deportiva (cont.)



Las destrezas motoras atléticas

Clive Brewer

Cientos de secuencias fotográficas e ilustraciones, además de progresiones detalladas de ejercicios que describen cómo entrenar y perfeccionar la velocidad, la agilidad, la fuerza y la potencia.

Cód.: 525003 Págs.: 448 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



Manual de las ciencias del deporte

Wilf Paish

«Trata de las cualidades esenciales que requiere todo competidor y propone rutinas de entrenamiento para desarrollarlas.» (SELECCIÓN.)

Cód.: 502025 Págs.: 240 - 15,5 × 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €

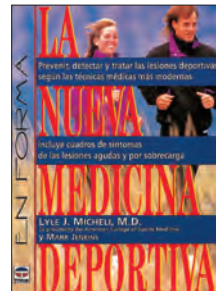


Guía práctica de fisiología del ejercicio

Bob Murray y W. Larry Kenney

Este libro ofrece toda la información que precisan los entrenadores personales y profesionales del fitness, para el diseño de programas de ejercicios para deportistas de cualquier nivel y actividad física.

Cód.: 502129 Págs.: 208 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



La nueva medicina deportiva

Lyle J. Micheli

Técnicas modernas ensayadas con las que prevenir, detectar y tratar las lesiones deportivas más habituales.

Cód.: 502019 Págs.: 352 - 20,5 × 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Guía ilustrada de las lesiones deportivas

Roberts S. Gotlin

130 lesiones deportivas en entradas que incluyen: la descripción de las causas, indicaciones para identificar la lesión, los síntomas, ilustraciones anatómicas y opciones de tratamiento.

Cód.: 502080 Págs.: 304 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



Guía de bolsillo. Vendajes funcionales en el deporte. Taping

Andreas Schur

Las principales aplicaciones de los vendajes funcionales, con explicaciones ilustradas, paso a paso, sobre el modo correcto de aplicarlos.

Cód.: 514013 Págs.: 128 - 10 × 15 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Las lesiones del corredor. Tratamiento y prevención

Jeff Galloway y David Hannaford

Ofrece consejos, de fácil comprensión, acerca del tratamiento y prevención de las lesiones, y ayuda a entender cómo se producen las lesiones, cómo prevenirlas y cómo curarlas.

Cód.: 502097 Págs.: 176 - 15,5 × 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €

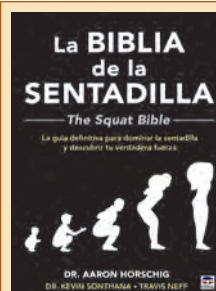


Diabetes y ejercicio físico

Sheri Colberg

Valiosa fuente de información para deportistas con diabetes, aplicable a 86 deportes y actividades físicas diferentes.

Cód.: 500236 Págs.: 286 - 15,5 × 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



La biblia de la sentadilla

Aaron Horschig

Plan detallado que permite entrenar de un modo más seguro, tratar adecuadamente los dolores y las molestias, perfeccionar las técnicas para la sentadilla y aprovechar la fuerza y el potencial propios. (Más información en pag. 5)

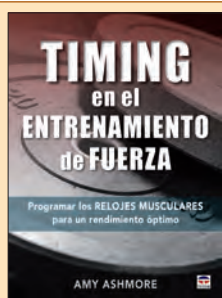
Cód.: 500676 Págs.: 128 aprox. - 17 × 24 cm
P.V.P.: Consulte nuestra web.



Entrenamiento deportivo

NOVEDAD

NOVEDAD



Timing en el entrenamiento de fuerza
Amy Ashmore

Un libro vanguardista que examina y enseña a manipular los relojes musculares para entrenar, mejorar la fuerza, la potencia, la flexibilidad y rendir diariamente al máximo. (Más información en pág. 6)

Cód.: 525007 Págs.: 272 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Entrenamiento funcional para transformar todo el cuerpo
Juan Carlos «JC» Santana

«JC» Santana proporciona más de 100 workouts para la fuerza, la forma física y la funcionalidad, atendiendo a necesidades singulares de hombres y mujeres.

Cód.: 502138 Págs.: 272 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Entrena bien. Vive mejor **Best-seller**
Sara Tabares y Guillermo Alvarado

Libro útil, didáctico, interesante y, sobre todo, riguroso que demuestra a través de la experiencia de los autores, cómo el ejercicio bien dirigido es una fuente de calidad y esperanza de vida inestimable.

Cód.: 500670 Págs.: 224 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Entrenamiento funcional
Juan Carlos «JC» Santana

Este libro presenta un revolucionario enfoque de los métodos de entrenamiento y acondicionamiento físico, para mejorar la capacidad funcional en cualquier deporte o actividad, con 135 ejercicios para practicar.

Cód.: 502127 Págs.: 296 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Perfecciona tu entrenamiento
Nick Tumminello

243 ejercicios y 71 programas para desarrollar la forma física, promover la pérdida de grasa, y mejorar la función y el rendimiento, con programas para principiantes y sesiones alternativas utilizando el propio peso corporal.

Cód.: 502135 Págs.: 320 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



El entrenamiento funcional aplicado a los deportes **Best-seller**
Michael Boyle

Conceptos, métodos y ejercicios que maximizan los movimientos de los deportistas en competición. Incluye programas modelo para personalizar el entrenamiento.

Cód.: 502128 Págs.: 256 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



El calentamiento
Ian Jeffreys

Primer libro que describe la ciencia del calentamiento, un factor clave en el desarrollo deportivo y en la mejora de las destrezas técnicas y de las habilidades de movimiento necesarias para destacar en el deporte.

Cód.: 502136 Págs.: 224 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento
Tudor O. Bompa y Carlo A. Buzzichelli

Las últimas investigaciones y procedimientos relacionados con la teoría del entrenamiento, y los soportes científicos de los principios fundamentales de la periodización.

Cód.: 502134 Págs.: 416 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



Entrenamiento con mancuernas
Allen Hedrick

Más de 110 ejercicios y variantes para el core, el tren superior, el tren inferior y todo el cuerpo. Incluye 66 programas para: perder grasa, el acondicionamiento físico, ganar masa muscular y fuerza, y optimizar el rendimiento.

Cód.: 502137 Págs.: 304 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Anatomía del entrenamiento pliométrico
Derek Hansen y Steve Kennelly

94 eficaces ejercicios para mejorar la potencia, la agilidad, la velocidad, la fuerza, el control corporal, el equilibrio y el rendimiento deportivo en general.

Cód.: 502132 Págs.: 264 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Entrenamiento deportivo (cont.)



Manual de la técnica de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza

National Strength and Conditioning Association

70 ejercicios con pesos libres o máquinas, junto con instrucciones paso a paso, fotografías y demostraciones en vídeo online.

Cód.: 525005 Págs.: 224 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €



El arte moderno del entrenamiento de alta intensidad

Aurélien Broussal-Derval y Stéphane Ganneau

40 ejercicios, detallados y representados de manera artística; 127 workouts y circuitos para combinar cosas diferentes, y un programa original de 15 semanas.

Cód.: 502130 Págs.: 224 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €

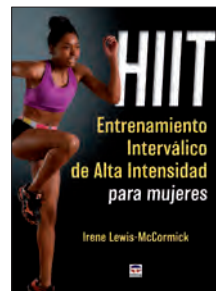


El desarrollo de la potencia

National Strength and Conditioning Association

El recurso más completo dedicado a incrementar la potencia atlética. Incluye los ejercicios, programas y protocolos que se están utilizando en los más altos niveles del deporte y el rendimiento.

Cód.: 525004 Págs.: 288 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €

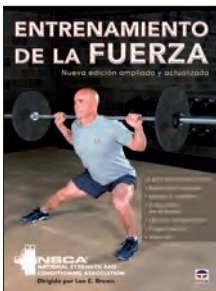


HIIT. Entrenamiento interválico de alta intensidad para mujeres

Irene Lewis-McCormick

74 ejercicios, combinaciones y progresiones específicos para quemar grasa, definir la musculatura, reducir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

Cód.: 502126 Págs.: 192 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Entrenamiento de la fuerza

National Strength and Conditioning Association

La información más valiosa, para aumentar los conocimientos y corregir los conceptos erróneos para que la técnica, la seguridad y los progresos sean los adecuados.

Cód.: 525002 Págs.: 400 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €

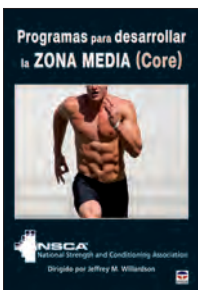


Guía completa del entrenamiento en suspensión con el TRX®

Jay Dawes

117 ejercicios, con secuencias fotográficas, variaciones y recomendaciones de seguridad, para aumentar la fuerza, la potencia, la estabilidad del core, la flexibilidad y el equilibrio.

Cód.: 500648 Págs.: 224 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Programas para desarrollar la zona media (Core)

National Strength and Conditioning Association

73 ejercicios, herramientas de evaluación, programas específicos para 11 deportes y consejos para lograr una zona media fuerte y bien acondicionada.

Cód.: 502115 Págs.: 240 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Entrenamiento en suspensión. Sling Training

Anders Berget y Lennart Krohn-Hansen

100 ejercicios de todos los niveles para el entrenamiento en suspensión con autocargas, con los que mejorar la preparación física funcional en cuanto a agilidad, fuerza y equilibrio.

Cód.: 500592 Págs.: 208 - 17 × 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Anatomía del entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal

Bret Contreras

Con ilustraciones anatómicas, instrucciones paso a paso y consejos de entrenamiento.

Cód.: 502112 Págs.: 224 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Best-seller



Anatomía del entrenamiento de la fuerza para mujeres

Frédéric Delavier y Michael Gundill

Instrucciones paso a paso con ilustraciones anatómicas y fotografías que aseguran la comprensión de cómo potenciar al máximo la eficiencia de cada ejercicio.

Cód.: 502120 Págs.: 352 - 19,5 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €





Mi entrenador de musculación
David Costa

Más de 90 ejercicios ilustrados y descritos con detalle, con los que corregir y mejorar la técnica detectando los errores de posicionamiento, para facilitar el aumento de fuerza y musculatura y la pérdida de grasa.

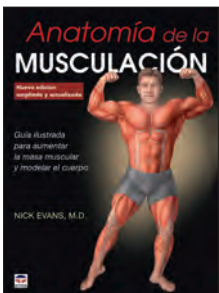
Cód.: 502133 Págs.: 288 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Método de musculación
Olivier Lafay

Método de entrenamiento progresivo y programas específicos, con los que cada practicante, cualquiera que sea su nivel, podrá alcanzar los resultados deseados.

Cód.: 502078 Págs.: 224 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Anatomía de la musculación
(Nueva edición ampliada y actualizada) *Nick Evans*

Centrándose en los grupos musculares de hombros, pecho, espalda, brazos, piernas y abdomen, incluye 100 ejercicios principales, junto con 104 variaciones.

Cód.: 502131 Págs.: 240 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Best-seller



Musculación del tren inferior
Tim Bishop

91 ejercicios con instrucciones detalladas para desarrollar los grupos musculares del tren inferior, con 19 programas detalladamente explicados, basados en los más avanzados métodos de entrenamiento.

Cód.: 502106 Págs.: 192 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Programas de musculación
(Edición ampliada y actualizada) *Nick Evans*

Ejercicios específicos, y consejos básicos sobre nutrición, para mejorar las sesiones de entrenamiento y asegurarse rápidos resultados.

Cód.: 502095 Págs.: 264 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



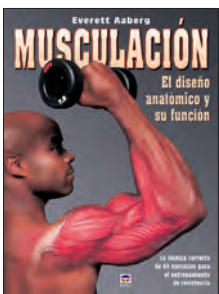
Best-seller



Musculación del tren superior
Joe Wuebben y Jim Stoppani

33 programas y cerca de 100 ejercicios con instrucciones específicas para el desarrollo de la fuerza, potencia y volumen del tronco, con ejercicios avanzados para superar las etapas de estancamiento.

Cód.: 502085 Págs.: 256 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Musculación
Everett Aaberg

Introducción al diseño anatómico y su función; muestra con imágenes anatómicas a todo color cómo actúan los músculos en 65 de los mejores ejercicios para el entrenamiento con resistencia.

Cód.: 500355 Págs.: 232 - 21,5 x 27,8 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Iniciación al culturismo
John Little

Todo lo que se necesita para desarrollar la musculatura, con sesiones de entrenamiento completas y técnicas para maximizar los resultados, para conseguir unos abdominales, brazos, piernas, pecho y espalda más definidos.

Cód.: 502073 Págs.: 208 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Guía ilustrada de musculación sin aparatos
Daniel Gärtner

Ejercicios con los que poder entrenarse con el propio peso corporal tanto de manera global como determinados grupos musculares, con planes de entrenamiento individuales.

Cód.: 502121 Págs.: 176 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



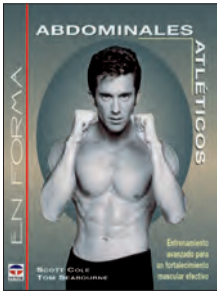
Guía de bolsillo. Cien ejercicios de fuerza
(4.ª edición) *Ed McNeely*

Ejercicios de fuerza de diferentes niveles, para todos los grupos musculares principales: piernas, abdominales, espalda, pecho, brazos y hombros.

Cód.: 514012 Págs.: 208 - 10 x 15 cm
P.V.P. S/IVA: 7,64 € C/IVA: 7,95 €



Entrenamiento deportivo (cont.)



Abdominales atléticos

Scott Cole y Tom Seabourne

Ejercicios de fuerza y estiramiento con los que conseguir acondicionar la sección media del tronco y un aspecto esculpido, fuerte, equilibrado y flexible.

Cód.: 502048 Págs.: 224 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



La recuperación del deportista

Sage Rountree

Guía para lograr la plena recuperación y mejorar el rendimiento deportivo, examinando cuánto descanso necesitan los atletas, cómo medir la fatiga y cómo hacer el mejor uso posible de los instrumentos de recuperación.

Cód.: 502105 Págs.: 232 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



300 abdominales

Brett Stewart

Programa de 7 semanas de entrenamiento para incrementar la fuerza y tono muscular del segmento somático central, espalda y oblicuos, para ser capaz de realizar 300 elevaciones de tronco consecutivas.

Cód.: 500571 Págs.: 156 - 23 x 17,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Kettlebell. Entrenamiento para deportistas

Dave Bellomo

Programa de entrenamiento con pesas que proporcionará rápidos incrementos de fuerza, velocidad y resistencia –necesarios en cualquier deporte– y esquemas de trabajo para responder a las necesidades de deportes específicos.

Cód.: 500504 Págs.: 224 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



100 fondos de brazos

Steve Speirs

Programa de 7 semanas para incrementar masivamente la fuerza, con instrucciones para hacer fondos perfectos; el desglose, músculo a músculo, del desarrollo de la fuerza, y variaciones de los fondos más estimulantes.

Cód.: 500531 Págs.: 144 - 23 x 17,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Entrenamiento pliométrico de la potencia

Ed McNeely y David Sandler

A través de tres niveles de entrenamiento, el libro incluye ejercicios pliométricos para la parte superior e inferior del cuerpo, así como también para el tronco y globales para todo el cuerpo.

Cód.: 500513 Págs.: 160 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



50 dominadas

Brett Stewart

Programa de 7 semanas para incrementar la fuerza y el tono muscular, y ser capaz de hacer 50 dominadas consecutivas. El libro ofrece planes de trabajo diario, un gran número de tablas aclaratorias y fotografías de apoyo didáctico.

Cód.: 500558 Págs.: 120 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



120 Ejercicios para modelar un cuerpo femenino perfecto

Brad Schoenfeld

Ideado para cubrir las necesidades y metas de entrenamiento exclusivas de las mujeres, ofrece ejercicios para realizar tanto en casa como en el gimnasio.

Cód.: 502049 Págs.: 240 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €



7 semanas para ponerte en forma

Brett Stewart

Ejercicios programados de entrenamiento diario para modelar brazos, hombros, espalda, abdominales, piernas y glúteos en tan solo siete semanas, que no requiere de ningún equipamiento voluminoso de gimnasio.

Cód.: 500555 Págs.: 152 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Guía completa de entrenamiento en circuito

Debbie Lawrence y Bob Hope

Incluye entrenamientos para la fuerza muscular y la resistencia; deportivos; circuitos al aire libre y pistas de fitness; más de 80 ejercicios paso a paso.

Cód.: 502042 Págs.: 240 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €





Guía para el entrenamiento de la fuerza a partir de los 50
Wayne Westcott y Thomas Baechle

83 ejercicios diferentes y 30 sesiones de entrenamiento para incrementar volumen, resistencia y fuerza, además de programas específicos para distintos deportes.

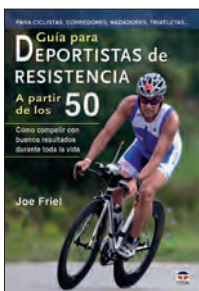
Cód.: 502125 Págs.: 288 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



140 estiramientos terapéuticos
Jane Johnson

Ofrece estiramientos rehabilitadores tanto pasivos como activos para afecciones musculoesqueléticas y lesiones, y proporciona información para incorporarlos en el tratamiento de esas dolencias.

Cód.: 502109 Págs.: 176 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Guía para deportistas de resistencia a partir de los 50
Joe Friel

Muestra cómo mediante el entrenamiento adecuado, los deportistas de resistencia pueden prolongar su carrera deportiva y competir con buenos resultados.

Cód.: 502122 Págs.: 352 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



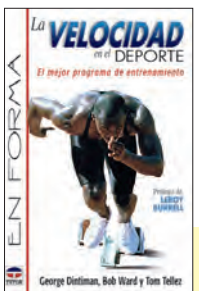
Guía ilustrada de los estiramientos terapéuticos
Kristian Berg

Ilustraciones anatómicas y explicaciones paso a paso de 40 de los estiramientos más efectivos para eliminar el dolor, aliviar las agujetas, mejorar el equilibrio y la flexibilidad, y prevenir lesiones.

Cód.: 502098 Págs.: 160 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Best-seller



La velocidad en el deporte
George Dintiman, Bob Ward y Tom Tellez

Cómo entrenar para adquirir el máximo de velocidad y rapidez de movimientos con programas para deportes individuales y de equipo.

Cód.: 502032 Págs.: 256 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €



Guía de bolsillo. Cien estiramientos (5.ª edición)
Jim Brown

Sencillo, efectivo y fácil de comprender con imágenes ilustrativas de cien estiramientos. Para todo aquel que se mantiene físicamente activo, tanto por afición al ejercicio como por practicar deporte.

Cód.: 514008 Págs.: 192 - 10 x 15 cm
P.V.P. S/IVA: 7,64 € C/IVA: 7,95 €



Best-seller



Fascias en movimiento
Gunda Slomka

Describe la función del tejido conjuntivo del cuerpo con una visión sobre su formación, fisiología y anatomía. Incluye ejercicios así como entrenamiento específico para deportes competitivos o de ocio.

Cód.: 500620 Págs.: 272 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Estiramientos dinámicos
Mark Kovacs

Más de 50 ejercicios para preparar con eficacia el cuerpo para la práctica de 20 deportes distintos, y mejorar la fuerza, la potencia, la velocidad, la agilidad y la resistencia.

Cód.: 502091 Págs.: 112 - 18,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €



Estiramientos deportivos



Anatomía de los estiramientos
(Edición ampliada y actualizada)
Arnold G. Nelson y Jouko Kokkonen

La mejor guía ilustrada de los músculos en acción durante los estiramientos, con explicaciones para realizarlos con seguridad y obtener el máximo rendimiento.

Cód.: 502113 Págs.: 224 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €



Best-seller

Gimnasia y juegos



120 juegos deportivos
Micheline Nadeau

Amplio repertorio de juegos y actividades para hacer jugar a los niños de una manera saludable y divertida, al tiempo que se favorece tanto su desarrollo físico, como psíquico, psicológico y social.

Cód.: 500494 Págs.: 240 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



9 788479 028312

Gimnasia y juegos (cont.)

**Gimnasia infantil**

Ilona E. Gerling

Una fuente de ideas para profesores, entrenadores, monitores y cualquiera que trabaje con niños, con cientos de ejemplos explicados con claridad.

Cód.: 519001 Págs.: 192 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €

**Aspectos psicológicos del deportista lesionado**

Alberto Muñoz Soler

Este libro trata del impacto y las consecuencias psíquicas que provoca la lesión deportiva en quien la sufre y los modos psicológicos de actuación que favorecen la recuperación.

Cód.: 500628 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €

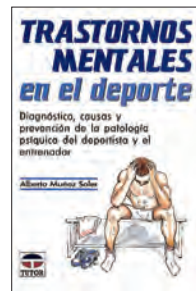


Masaje

**Anatomía del masaje**Abby Ellsworth
y Peggy Altman

Detallada guía del masaje sueco básico, que proporciona al lector todo lo que necesita para dar un masaje en su hogar; con fotografías e ilustraciones que muestran cómo se trabajan los músculos seleccionados.

Cód.: 502087 Págs.: 160 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**Best-seller****Trastornos mentales en el deporte**

Alberto Muñoz Soler

Ayudará a comprender con mayor facilidad los diferentes trastornos que puede padecer un competidor de cualquier especialidad.

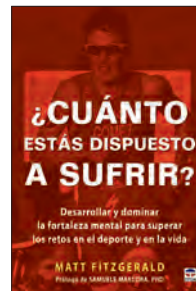
Cód.: 502017 Págs.: 192 - 14 x 21,5 cm
P.V.P. S/IVA: 11,06 € C/IVA: 11,50 €

**Guía ilustrada del masaje deportivo**

Susan Findlay

Instrucciones minuciosas y más de 130 fotografías a todo color que ilustran la aplicación correcta de cada pase de masaje para grupos musculares del cuello, los hombros, el tronco, la pelvis, las piernas y los pies.

Cód.: 502094 Págs.: 176 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 24,04 € C/IVA: 25,00 €

**¿Cuánto estás dispuesto a sufrir?**

Matt Fitzgerald

Mediante relatos de momentos épicos de deportes de fondo, este libro muestra los hábitos y técnicas al alcance de cualquiera para potenciar la fuerza mental, con la que superar retos en el deporte y en la vida.

Cód.: 500621 Págs.: 272 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**Guía ilustrada del masaje tisular profundo**

Jane Johnson

Cómo emplear técnicas de compresión y de estiramiento de manera segura y eficaz, con pautas paso a paso y más de 165 fotos, que ayudarán a dar masajes cómodos y satisfactorios.

Cód.: 502099 Págs.: 208 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Salud, bienestar y forma física

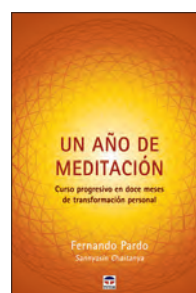
Psicología deportiva

**El nuevo entrenamiento deportivo**

Jerry Lynch

Métodos para optimizar el potencial de atletas y equipos de cualquier disciplina. Un nuevo enfoque aplicable en una amplia gama de situaciones.

Cód.: 502046 Págs.: 240 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €

**Un año de meditación**

Fernando Pardo

Curso progresivo de doce meses que engloba meditaciones y el desarrollo de cualidades en el día a día. Bastan 30 minutos diarios de meditación para obtener buena parte de los beneficios de esta práctica milenaria.

Cód.: 500668 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €





Atlas de Shiatsu
Wilfried Rappenecker y Meike Kockrick
 Descripciones precisas de todos los recorridos de los meridianos en texto e imagen; información sobre los recorridos por las articulaciones, y más de 250 fotografías e imágenes con toda la información importante.

Cód.: 500650 Págs.: 192 - 21 x 27 cm
 P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



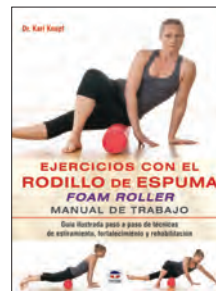
Preparación física completa para deportistas a partir de los 50
Karl Knopf
 Programas de acondicionamiento para todos los deportes de forma rápida y efectiva, con ejercicios para mantener la flexibilidad, dirigido a deportistas de más de 50.

Cód.: 502082 Págs.: 144 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Zen Shiatsu
Tetsugen Serra
 Repertorio de ejercicios que hacer individualmente, por parejas o en grupo; para recuperar el bienestar y reencontrar el equilibrio físico y energético de las principales partes del cuerpo.

Cód.: 500360 Págs.: 224 - 15,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 16,83 € C/IVA: 17,50 €



Ejercicios con el rodillo de espuma. Foam Roller. Manual de trabajo
Karl Knopf
 Este libro ofrece 50 ejercicios con el rodillo de espuma eficaces, con instrucciones y fotografías paso a paso para ayudarle a lograr una postura, un equilibrio y una relajación mejores.

Cód.: 502116 Págs.: 96 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €



Súbete en el Bosu
Jane Aronovitch, Miriane Taylor y Colleen Craig
 Muestra cómo empleando el BOSU (acrónimo de «both sides utilized»), se utilizan ambos lados en los ejercicios, se consigue hacerlos más divertidos, estimulantes y efectivos.

Cód.: 502075 Págs.: 144 - 18,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Ejercicios con banda elástica. Manual de trabajo
Karl Knopf
 70 ejercicios eficaces y seguros, con claras explicaciones y fotografías paso a paso, para elevar el propio rendimiento deportivo o simplemente mejorar la forma física.

Cód.: 502118 Págs.: 128 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Guía práctica para mantener su corazón sano
Morag Thow, Keri Graham y Choi Lee
 Información científica y ejercicios para proteger el corazón y vivir saludablemente, así como propuestas de alimentación y consejos prácticos sobre ejercicio y actividad física.

Cód.: 500589 Págs.: 176 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Manual práctico para una cadera sana
Karl Knopf
 Reseña las causas de las lesiones más comunes de la cadera y ofrece 77 ejercicios para evitar la aparición de problemas y preparar el cuerpo para las exigencias de las tareas cotidianas y los deportes de riesgo.

Cód.: 502107 Págs.: 136 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Cómo acabar con el dolor de espalda y cuello
Vincent Fortanasce, David Gutkind y Robert G. Watkins
 Consejos profesionales y programas de eficacia probada para prevenir y aliviar las molestias y el dolor de espalda y cuello.

Cód.: 500573 Págs.: 240 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Manual práctico para un hombro sano
Karl Knopf
 Reseña las causas de las patologías más comunes del hombro e, ilustrado con más de 300 fotografías paso a paso, ofrece ejercicios para: desarrollar la fuerza, mejorar la flexibilidad, acelerar la recuperación y prevenir las lesiones.

Cód.: 502102 Págs.: 160 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Salud, bienestar y forma física (cont.)

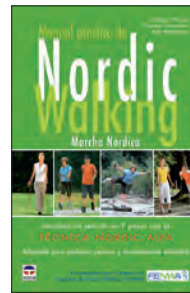


Ejercicios con goma de resistencia tubular. Libro + DVD

Julia Filep

Este libro ofrece una tabla completa de ejercicios con goma de resistencia –ilustrados con fotografías paso a paso–, y consejos básicos sobre nutrición y motivación.

Cód.: 700019 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Manual práctico de Nordic Walking

Rosi Mittermaier, Christian Neureuther y Andreas Wilhelm

El nordic walking explicado de modo sencillo en siete pasos, aplicando la Técnica ALFA –andar derecho, largos los brazos, forma un triángulo con el bastón y adecuar el paso–.

Cód.: 502077 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Ejercicios cardio con balón. Libro + DVD

Julia Filep

Tablas de Cardio Ball para realizar en casa que incluyen: calentamiento, secciones de equilibrio y estiramiento, ejercicios cardiovasculares, acondicionamiento muscular y vuelta a la calma.

Cód.: 700018 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Guía de bolsillo para controlar la hipertensión caminando... y estar en forma

Fe Robles y Rosa María Pérez Bernalte

Información básica sobre la hipertensión, pautas alimenticias y tres programas de entrenamiento que ayudarán a controlar la hipertensión con la caminata deportiva como principal actividad física.

Cód.: 514018 Págs.: 144 - 10 x 15 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



Tu exclusivo entrenador personal en casa. Libro + DVD

Paul Collins

Un revolucionario programa de ejercicios para lograr unos muslos firmes y una cintura estilizada; enseña a centrarse en los músculos a fin de potenciar los resultados personales.

Cód.: 700005 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

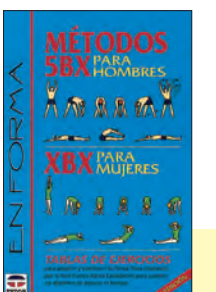


Guía de bolsillo para controlar la diabetes caminando... y estar en forma

Fe Robles, Kika Escobar y Rosa María Pérez

Pautas alimenticias y programas de entrenamiento para reducir peso, reducir el azúcar en la sangre y mejorar la resistencia, el estado físico y la salud en general.

Cód.: 514017 Págs.: 104 - 10 x 15 cm
P.V.P. S/IVA: 4,76 € C/IVA: 4,95 €



Métodos 5BX y XBx (3.ª edición)

Real Fuerza Aérea Canadiense

Tablas de ejercicios progresivos ilustrados, que pueden hacerse en unos 10 minutos, sin equipamiento especial ni grandes espacios.

Cód.: 502014 Págs.: 128 - 12 x 19 cm
P.V.P. S/IVA: 7,64 € C/IVA: 7,95 €



Best-seller



Guía de bolsillo. Para adelgazar caminando (10.ª edición)

Fe Robles, Kika Escobar y Natalia Lazcano

Plan de cuatro semanas para perder peso combinando una dieta equilibrada y la actividad física diaria. Con los ejercicios de calentamiento y enfriamiento.

Cód.: 514015 Págs.: 144 - 10 x 15 cm
P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



Best-seller



Adelgazar y modelar la figura con balón y banda elástica

Denise Austin

Plan de 3 semanas empleando sólo 12 minutos diarios para conseguir una mejor figura con ejercicios que se realizan con balón y banda elástica.

Cód.: 502054 Págs.: 320 - 18,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Andar es vivir +

Fe Robles, Kika Escobar y José Cano

Programa sencillo para todas las edades. Muestra cómo practicar la caminata de modo organizado, eficaz y acorde con las capacidades físicas de cada individuo.

Cód.: 502051 Págs.: 112 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 8,61 € C/IVA: 8,95 €

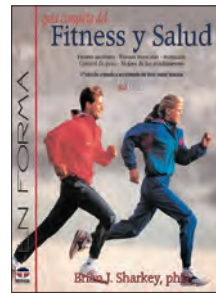




Ponerse en forma caminando
Therese Iknoin

Programas específicos y 60 programas de entrenamiento para añadir estructura y variedad a los paseos y caminatas, con los que mejorar la puesta en forma y la salud.

Cód.: 502064 Págs.: 192 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Guía completa del fitness y salud
Brian J. Sharkey, Ph. D.

Cómo responde el organismo a la actividad física, por qué ésta es importante para la salud y cuáles son las ventajas de mantenerse físicamente activo.

Cód.: 502027 Págs.: 432 - 20,3 x 25,5 cm
P.V.P. S/IVA: 29,81 € C/IVA: 31,00 €



Guía completa del caminar
Maggie Spilner

«Planes de trabajo para ayudar a rebajar peso; la elección del equipamiento y los lugares más adecuados para caminar...».

(ARCHIVOS DE MEDICINA DEL DEPORTE.)

Cód.: 502038 Págs.: 272 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €

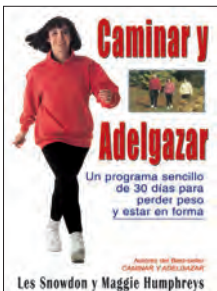


El stretching como fundamento de belleza y salud (4.ª edición)
Giovanni Cianti

Best-seller

Más de 160 ejercicios y 50 tablas de estiramientos por grupos musculares, para diversas dolencias y deportes.

Cód.: 502012 Págs.: 128 - 14,5 x 22,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Caminar y adelgazar (DVD)
Les Snowdon y Maggie Humphreys

Plan de 30 días para potenciar la eficacia cardiovascular mediante la caminata, reducir el estrés, perder peso y tonificar el cuerpo.

Cód.: 910009 Duración: 60 min.
Idiomas: Español e inglés
P.V.P. C/IVA recomendado: 15,50 €



Manual Tutor del fitness (4.ª edición)
Giovanni Cianti

Best-seller

Qué es el fitness y cómo actúa. Ejercicios por grupos musculares, test de evaluación, programas de entrenamiento, ejercicios antiestrés, etc.

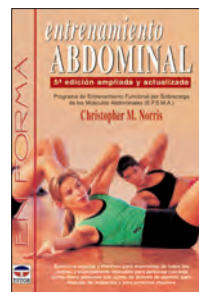
Cód.: 504013 Págs.: 224 - 16 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €



Caminar con podómetro. Programa de 6 semanas
Mark Fenton, David R. Bassett, Jr. y Tracy Teare

Programas para registrar en el podómetro, hasta los 10.000 pasos diarios recomendados para ganar salud, mantenerse en forma, incluso adelgazar; mientras se hace la compra, se pasea al perro, etc.

Cód.: 502059 Págs.: 160 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Entrenamiento abdominal (5.ª edición ampliada y actualizada)
Christopher M. Norris

Best-seller

Guía definitiva para el desarrollo seguro y efectivo de la musculatura del tronco, vital en la salud de la espalda.

Cód.: 502044 Págs.: 176 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Caminar
Klaus Bös y Joachim Saam

Texto conciso pero riguroso. Describe la técnica, el equipamiento necesario, las premisas médicas y consejos sobre nutrición.

Cód.: 502029 Págs.: 128 - 12 x 19 cm
P.V.P. S/IVA: 8,61 € C/IVA: 8,95 €



Danza del vientre para estar en forma
Tamalyn Dallal

Programa original para conseguir en 8 semanas quemar grasa, tonificar abdominales, caderas, glúteos y brazos, potenciar la feminidad, etc.

Cód.: 500359 Págs.: 144 - 23 x 23,7 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Salud, bienestar y forma física (cont.)



Forza. Método de fitness con espada samurái

Ilaria Montagnani

Programa de ejercicios basado en técnicas japonesas de combate con espada con los que lograr fortalecer la musculatura, quemar grasa y un impresionante físico escultural.

Cód.: 500380 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



NOVEDAD



Anatomía del Pilates **Best-seller**

(Nueva edición ampliada y actualizada)
Rael Isacowitz y Karen Clippinger

46 ejercicios ilustrados, con información sobre la anatomía funcional de músculos y huesos, y explicaciones sobre cómo aplicar la anatomía a los principios básicos del Pilates. (Más información en pág. 13)

Cód.: 502139 Págs.: 272 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P.: Consulte nuestra web.



8 Minutos por la mañana para un vientre plano

Jorge Cruise

Plan de adelgazamiento específico para la región abdominal, con una sencilla serie de Ejercicios Cruise® especializados en esculpir el vientre.

Cód.: 502053 Págs.: 208 - 19 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Pilates para la rehabilitación

Samantha Wood

Ejercicios para rehabilitar y curar lesiones, mejorar la fuerza funcional, fomentar movimientos eficientes y gestionar el dolor, con los que tratar disfunciones y ayudar a pacientes a lograr un rendimiento óptimo.

Cód.: 500665 Págs.: 320 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



8 Minutos por la mañana para reducir caderas y muslos

Jorge Cruise

Programa específico para perder hasta 10 cm de contorno de caderas y muslos en 4 semanas, con tablas de ejercicios que se hacen en sólo 8 minutos diarios.

Cód.: 502058 Págs.: 208 - 19 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €



Pilates para la recuperación del cáncer de mama

Naomi Aaronson y Ann Marie Turo

Ejercicios de Pilates que ofrecen a las pacientes de cáncer de mama una manera segura y efectiva de ayudarles a recuperar flexibilidad, potencia y resistencia.

Cód.: 500610 Págs.: 240 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Pilates



Guía completa de las técnicas de Joseph H. Pilates

Allan Menezes

Este exhaustivo libro ilustrado de 115 ejercicios Pilates ofrece un completo sistema de fitness, que define la musculatura, reduce el estrés e incrementa la energía.

Cód.: 500451 Págs.: 224 - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



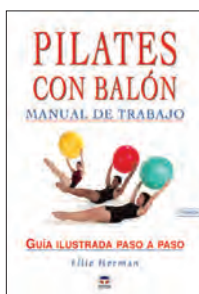
Pilates con el poder único del balón

Colleen Craig

Ejercicios del popular método Pilates unido a los altos beneficios del balón. Indicados para todos: suaves para recuperar dolencias y lesiones, e intensos para preparación atlética.

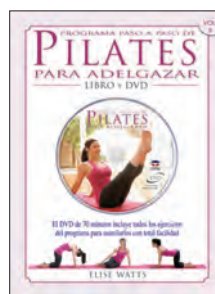
Cód.: 500340 Págs.: 192 - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 18,27 € C/IVA: 19,00 €





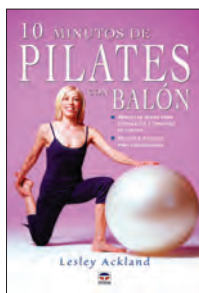
Pilates con balón. Manual de trabajo
(2.ª edición)
Ellie Herman
60 ejercicios con balón, que combinan los poderosos efectos adelgazantes y modeladores de la silueta del método Pilates.

Cód.: 500311 Págs.: 128 - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €



Programa paso a paso de Pilates para adelgazar. Libro + DVD
Elise Watts
Programa de Pilates para adelgazar. Cada ejercicio va acompañado por fotografías ilustrando cada paso, y un DVD que ayuda a asimilar fácilmente todos los ejercicios del libro.

Cód.: 700020 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



10 Minutos de Pilates con balón
Lesley Ackland
Sencillas series, cortas y fáciles de ajustar a una jornada normal, adaptando técnicas del método Pilates y empleando el popular balón de fitness.

Cód.: 500254 Págs.: 176 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,34 € C/IVA: 15,95 €



Programa paso a paso de Pilates con banda elástica. Libro + DVD
Jennifer Pohlman
Plan de ejercicios basados en Pilates. Incluye una guía sencilla para dominar dicho método empleando la banda elástica, que permitirá aprender los ejercicios rápida y fácilmente.

Cód.: 700006 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

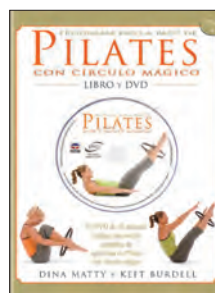


15 Minutos de Pilates para niños y jóvenes
(7.ª edición)
Lesley Ackland
Técnicas de mantenimiento basadas en el método Pilates con las que conseguir una figura más esbelta y delgada en 15 minutos al día.

Cód.: 502047 Págs.: 192 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €

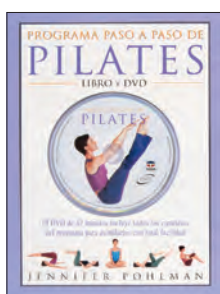


Best-seller



Programa paso a paso de Pilates con círculo mágico. Libro + DVD
Dina Matty y Keft Burdell
Ejercicios de Pilates introduciendo el círculo mágico, que, incrementando la intensidad de los ejercicios, añade un estímulo a la tabla básica.

Cód.: 700012 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

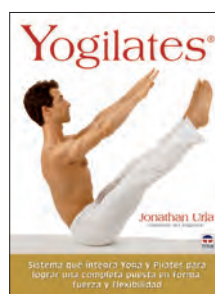


Programa paso a paso de Pilates. Libro + DVD
Jennifer Pohlman
Una sesión completa de Pilates a través de una serie de ejercicios realizables en casa, que también se ofrecen en un DVD de 42 minutos.

Cód.: 700001 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

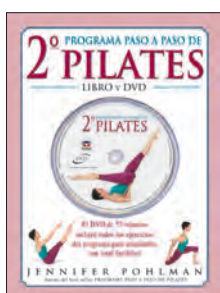


Best-seller



Yogilates
Jonathan Urla
El fundador del método, Jonathan Urla, ofrece una serie de ejercicios más equilibrada y completa que cuando las dos disciplinas (Yoga y Pilates) se hacen por separado. Para quienes buscan lo mejor de las dos técnicas.

Cód.: 500366 Págs.: 208 - 18,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €

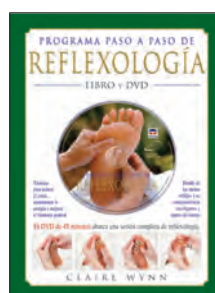


Segundo programa paso a paso de Pilates. Libro + DVD
Jennifer Pohlman
Pilates con ejercicios preparatorios y de niveles de mayor dificultad. Incluye un DVD de 57 minutos para mejor comprensión.

Cód.: 700003 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Best-seller



Programa paso a paso de reflexología. Libro + DVD
Claire Wynn
Explica con claridad las técnicas usadas en reflexología, e incluye la localización de importantes puntos reflejos y su correspondencia con órganos y partes concretos del cuerpo.

Cód.: 700010 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Yogilates

Reflexología

Salud

**Cómo me curé de la miopía**

David de Angelis

Ejercicios para estimular la capacidad refractiva del ojo que permiten la mejora de la visión sin recurrir al uso de gafas, lentes de contacto o intervenciones quirúrgicas.

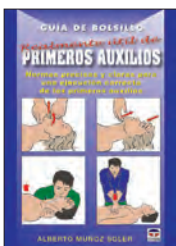
Cód.: 500466 Págs.: 256 - 16 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €

**Tai Chi. El placer del movimiento**

Luis García Romeral

Un texto ilustrado con las pautas para iniciar al lector en la teoría y en la práctica del Tai Chi y el Chikung, y el estudio detallado de la forma de 15 ejercicios básicos.

Cód.: 500334 Págs.: 168 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 13,41 € C/IVA: 13,95 €

**Guía de bolsillo realmente útil de primeros auxilios**

Alberto Muñoz Soler

Todos los conocimientos y métodos expertos básicos necesarios, para una actuación adecuada y correcta sobre quien haya sufrido una lesión o se haya puesto súbitamente enfermo.

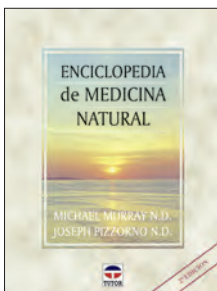
Cód.: 514016 Págs.: 104 - 10 x 15 cm
P.V.P. S/IVA: 4,76 € C/IVA: 4,95 €

**Tai Chi. La ordenación del caos**

Luis García Romeral

Este libro está pensado como parte de una escalera de aprendizaje con la posibilidad de alcanzar el nivel naranja (4.º grado o Si Chi).

Cód.: 500406 Págs.: 192 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 13,41 € C/IVA: 13,95 €

**Enciclopedia de medicina natural**

(2.ª edición)

Michael Murray y Josep Pizzorno

«El libro de consulta más amplio y documentado sobre medicina natural».

(REV. PREVENIR.)

Cód.: 500080 Págs.: 640 - 18,7 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 38,41 € C/IVA: 39,95 €



Best-seller

**Tai Chi Chuan. Manual del estilo Yang**

Fu Zhongwen

Manual del arte del Tai Chi Chuan de Fu Zhongwen, discípulo del Maestro Yang, cuyos dibujos e ilustraciones constituyen parte de la mejor documentación de que se dispone sobre la forma tradicional del Chengfu estilo Yang.

Cód.: 500424 Págs.: 256 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €



Tai Chi y Qi Gong

**La energía del Tai Chi con una forma completa de ocho movimientos. Libro + DVD**

Maestro Shao Zhao-Ming

Instrucciones paso a paso de los principales componentes del Tai Chi estilo Yang, con ejercicios de calentamiento y meditación de pie.

Cód.: 700017 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**Qi Gong de la tierra para mujeres**

Tina Chunna Zhang

Técnicas del Qi Gong chino dirigidas a la singularidad de la anatomía femenina, con posturas y ejercicios para fortalecer la conexión cuerpo-mente-espíritu.

Cód.: 500499 Págs.: 144 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €

**Programa de iniciación al Tai Chi. Libro + DVD**

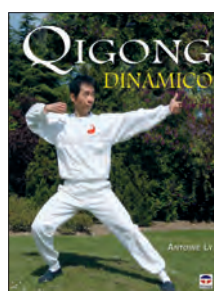
Graham Bryant y Lorraine James

Guía para principiantes de Tai Chi con detalladas instrucciones y con más de 100 fotografías. Además el programa incluye un DVD de 40 minutos.

Cód.: 700002 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Best-seller

**Qigong dinámico**

Antoine Ly

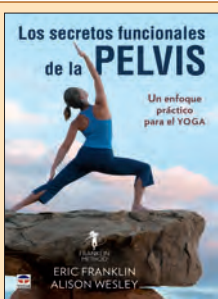
Explicación detallada del Qigong, con la práctica de diversas tablas de ejercicios que incluyen todos los estiramientos, aperturas y rotaciones posibles del cuerpo.

Cód.: 500384 Págs.: 96 - 18,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €



Yoga

NOVEDAD



Los secretos funcionales de la pelvis

Eric Franklin y Alison Wesley

Texto conciso, claro y acreditado sobre la biomecánica de la pelvis y su enfoque práctico en el yoga, con el que aprender a optimizar su práctica y en el caso de los profesores, la práctica que ellos enseñan. (Más información en pág. 14)

Cód.: 500674 Págs.: 104 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

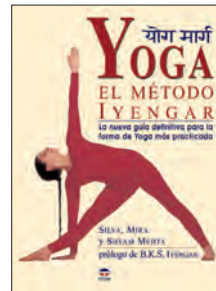


Yoga Iyengar. Manual de iniciación

B.K.S. Iyengar

La sabiduría del maestro Iyengar de más de 60 años de enseñanza vertida para los que se acerquen a su método. Con secuencias detalladas paso a paso de 23 posturas básicas.

Cód.: 500373 Págs.: 160 - 18,2 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Yoga. El método Iyengar

Silva, Mira y Shyam Mehta

Libro de consulta indispensable para los seguidores del método Iyengar de yoga. Más de 100 posturas clave ilustradas paso a paso.

Cód.: 500303 Págs.: 192 - 21,6 x 27,6 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Hacia la estabilidad y la cohesión desde el núcleo central

Donna Farhi y Leila Stuart

Con más de 100 fotografías en color e instrucciones concisas, este libro es un texto imprescindible para los programas de yoga y de entrenamiento físico a nivel global.

Cód.: 500652 Págs.: 192 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €

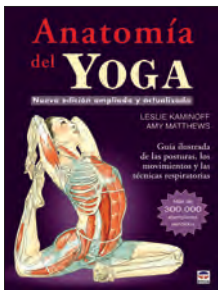


Introducción al yoga

Mira Mehta y Krishna S. Arjunwadkar

Nuevo método para comprender y practicar el yoga. Muestra claramente las posturas básicas y las técnicas de relajación así como el propósito general del yoga y sus enseñanzas clave.

Cód.: 500318 Págs.: 224 - 18,9 x 23,4 cm
P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €



Anatomía del yoga

Leslie Kaminoff y Amy Matthews

La guía anatómica del yoga más vendida en el mundo, actualizada y ampliada con mayor número de ilustraciones anatómicas y más información.

Cód.: 502104 Págs.: 288 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



Yoga para deportistas

Ryanne Cunningham

Con las demostraciones de las posturas físicas, respiración y visualización mental guiada de este libro, cualquier deportista mejorará su rendimiento, evitará lesiones y potenciará al máximo los resultados del entrenamiento.

Cód.: 500643 Págs.: 256 - 19,5 x 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



La contemplación del héroe

Christian Pisano

Esta magna obra ofrece una compilación extraordinaria de enseñanzas, leyendas y simbolismos de los nombres de las ásanas, todo ello ilustrado con más de 250 magníficas fotografías e imágenes.

Cód.: 500638 Págs.: 452 - 21 x 21 cm
P.V.P. S/IVA: 38,41 € C/IVA: 39,95 €



Yoga para corredores

Christine Felstead

Este libro afronta las demandas tanto físicas como mentales de los corredores y les ofrece más de 80 posturas (asanas) descritas con todo detalle y centradas en las regiones musculares claves de estos deportistas.

Cód.: 500597 Págs.: 288 - 17 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Yoga (cont.)

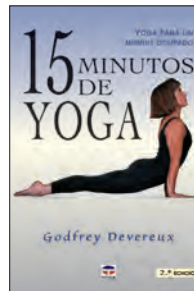

YogaFit®
 Beth Shaw

Instrucciones secuenciales presentan un programa de acondicionamiento de éxito mundial, con un yoga enfocado al desarrollo de la fuerza y la flexibilidad, para dar lugar a una práctica física integral.

Cód.: 500618 Págs.: 344 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



Yoga


15 Minutos de yoga
 (2.ª edición)

Godfrey Devereux

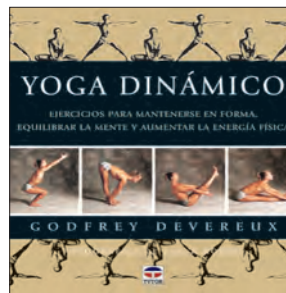
Seis tablas de yoga distintas que pueden practicarse en 15 minutos: sencillas y fáciles de aprender, al mismo tiempo que eficaces y seguras.

Cód.: 500224 Págs.: 208 - 15,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 15,38 € C/IVA: 16,00 €


Yoga diario
 Sage Rountree

Asanas que desarrollan la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza integral, la recuperación y el rango de movimiento, al tiempo que ayudan a personalizar la práctica del yoga para lograr los objetivos particulares de cada uno.

Cód.: 500609 Págs.: 168 - 19 x 19 cm
 P.V.P. S/IVA: 17,79 € C/IVA: 18,50 €


Yoga dinámico **Best-seller**
 Godfrey Devereux

«Un libro serio y muy completo (...). Cada secuencia se ilustra con fotografías y todas son aptas para no expertos».

(REV. CUERPOMENTE.)

Cód.: 500184 Págs.: 272
 Formato: 19,5 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 22,12 € C/IVA: 23,00 €


Manual Tutor de yoga
 (3.ª edición)

Gabriella Cella Al-Chamali

Valioso instrumento para los practicantes de yoga con 108 posiciones, o asanas, complementadas con 400 dibujos y 140 fotografías.

Cód.: 504016 Págs.: 178 - 16,5 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €


Best-seller

Manual de haṭha-yoga
 Gilda Giannoni

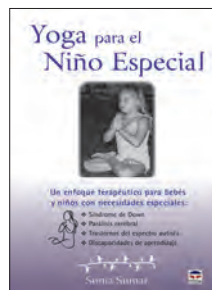
Este libro describe todos los aspectos teóricos y prácticos que esconde cada mínimo gesto de una sesión de haṭha-yoga. Servirá a profesores y practicantes por igual.

Cód.: 500613 Págs.: 192 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


Yoga y alimentación
 Gabriela Cella y Carla Barzanó

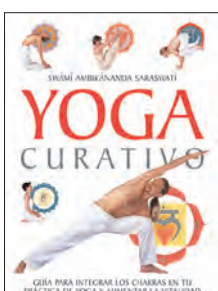
Programa semanal de ejercicios de yoga y medidas de tipo alimentario para reequilibrar el organismo en sintonía con la naturaleza, desintoxicarse del estrés y vigorizar el cuerpo y la mente.

Cód.: 500401 Págs.: 176 - 15,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 15,87 € C/IVA: 16,50 €


Yoga para el niño especial
 Sonia Sumar

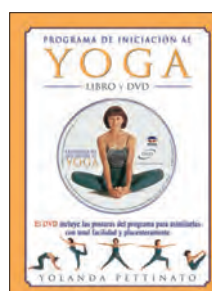
Un programa innovador y sencillo de yoga terapéutico explicado paso a paso, diseñado para aumentar las habilidades cognitivas y motoras en los niños con discapacidades de aprendizaje y del desarrollo.

Cód.: 500660 Págs.: 272 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €


Yoga curativo
 Swami Ambikananda Saraswati

Este libro contribuye a alcanzar, mantener y restablecer el equilibrio y la armonía corporal y mental, a través de la práctica del yoga. Con los asanas ilustrados paso a paso con fotografías en color.

Cód.: 500411 Págs.: 144 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €


Programa de iniciación al Yoga.
Libro + DVD

Yolanda Pettinato

Guía para iniciarse en Yoga de modo eficaz, con detalladas instrucciones y con más de 100 fotografías. Además el programa incluye un DVD con las posturas.

Cód.: 700007 Págs.: 64 + DVD - 21 x 29,7 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €





Yoga para el cáncer
Tari Prinster
 A través de historias personales, posturas ilustradas y ejemplos de prácticas, este libro anima a los supervivientes de cáncer a crear su propio plan para retomar su independencia y su recuperación física y emocional.

Cód.: 500624 Págs.: 320 - 19,5 x 26,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 25,00 € C/IVA: 26,00 €
 9 788416 676163



Los nudos decorativos **Best-seller**
paso a paso
 (5.ª edición)
Peter Owen

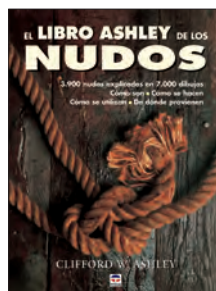
Más de 50 nudos artísticos y funcionales. Clasificados por familias y con la aplicación decorativa de cada uno de ellos.

Cód.: 500092 Págs.: 144 - 14 x 21,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 8,61 € C/IVA: 8,95 €
 9 788479 021887



Yoga para la fibromialgia
Shoosh Lettick Crozter
 Programa de 26 posturas de yoga ilustradas, técnicas respiratorias y sesiones de visualización y relajación guiadas, para mejorar la calidad de vida de enfermos de fibromialgia de cualquier edad.

Cód.: 500488 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €
 9 788479 028237



El libro Ashley de los nudos
Clifford W. Ashley
 Éste es el libro definitivo sobre los nudos: hasta 3.900 diferentes y 7.000 dibujos a pluma para hacerlos más gráficos.

Cód.: 500274 Págs.: 640 - 22 x 29 cm
 P.V.P. S/IVA: 67,31 € C/IVA: 70,00 €
 9 788479 024703



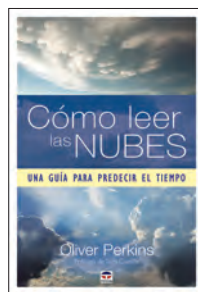
Yoga para unas rodillas sanas
Sandy Blaine
 Guía para quienes buscan información sobre la práctica de yoga segura para sus rodillas y lectura obligada para cualquiera interesado en rehabilitarlas.

Cód.: 500515 Págs.: 96 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €
 9 788479 028596



Yoga para usuarios de ordenador
Sandy Blaine
 25 posturas, ejercicios y técnicas de relajación y respiratorias, para aumentar la amplitud de movimiento y mejorar la postura de quien trabaja con ordenador.

Cód.: 500503 Págs.: 128 - 17 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 14,90 € C/IVA: 15,50 €
 9 788479 028435



Cómo leer las nubes
Oliver Perkins
 Una guía para todos y en cualquier parte del mundo, en tierra o en el mar. Descubrir las señales en el cielo y, comparándolas con las fotografías del libro, descifrar exactamente qué previsión meteorológica ofrecen.

Cód.: 500671 Págs.: 128 - 15,5 x 23,5 cm
 P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €
 9 788416 676859

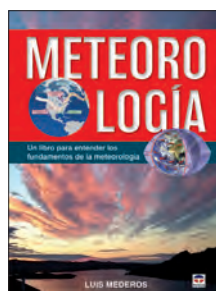
Meteorología

Nudos



Guía de bolsillo. Nudos realmente útiles **Best-seller**
paso a paso
 (3.ª edición)
Peter Owen
 Desde el as de guía al nudo de la corbata. 20 nudos útiles para cualquier situación; con sencillas instrucciones fáciles de seguir.

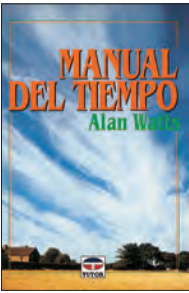
Cód.: 514007 Págs.: 80 - 10 x 15 cm
 P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €
 9 788479 025502



Meteorología
Luis Mederos
 Libro escrito de forma didáctica para entender y aprender los fundamentos de la Meteorología, con más de 190 figuras en color, ejercicios y ejemplos resueltos, así como información para profundizar en la materia.

Cód.: 500645 Págs.: 384 - 19 x 26 cm
 P.V.P. S/IVA: 48,03 € C/IVA: 49,95 €
 9 788416 676491

Meteorología (cont.)

**Manual del tiempo**

(2.ª edición)

Alan Watts

Explica con términos sencillos cómo interpretar el cielo y completar así las predicciones meteorológicas con las propias observaciones.

Cód.: 500088 Págs.: 192 - 13 x 23 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**El jardín del siglo XXI**

Antonio José Cano y Óscar Domínguez

Recursos, técnicas y estrategias para conseguir un jardín que tenga en cuenta las limitaciones climatológicas, costes económicos y ambientales, y que permiten conjugar sostenibilidad, funcionalidad y estética.

Cód.: 500560 Págs.: 160 - 16,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €

**Predicción del tiempo. Guías Tutor aire libre**

Michael Hodgson

Conciso y completo texto para aprender a entender los conceptos meteorológicos básicos y los elementos que permiten reconocer las situaciones meteorológicas.

Cód.: 516009 Págs.: 80 - 15,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €

**El diseño de jardines y paisajismo**

(2.ª edición)

Robin Williams y The Royal Horticultural Society

Un manual de referencia esencial para idear el diseño y estilo del jardín.

Cód.: 500387 Págs.: 224
Formato: 25,7 x 25 cm
P.V.P. S/IVA: 38,41 € C/IVA: 39,95 €



Horticultura, jardinería y micología

**Manual de trabajo de diseño de jardines**

Rosemary Alexander

Manual exhaustivo y detallado, útil por igual para jardineros, estudiantes de diseño y profesionales. Contiene información paso a paso para convertir jardines soñados en realidades artísticas.

Cód.: 500347 Págs.: 288 - 20 x 25 cm
P.V.P. S/IVA: 34,62 € C/IVA: 36,00 €

**El huerto**

(10.ª edición)

Fausto e Isa Gorini

«Muestra, paso a paso, todas las fases imprescindibles para cultivar hasta 64 especies».

(REVISTA MI JARDÍN.)

Cód.: 500456 Págs.: 256 - 16,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 17,31 € C/IVA: 18,00 €

**Diseño de pequeños jardines**

Tim Newbury

40 diferentes diseños adaptables a cualquier espacio con detallados diagramas de plantación y una amplia selección de elementos decorativos.

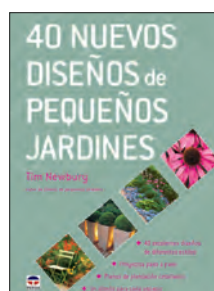
Cód.: 500298 Págs.: 256 - 19,4 x 26 cm
P.V.P. S/IVA: 34,62 € C/IVA: 36,00 €

**Huertos con diseño**

Bénédicte Boudassou

20 ideas de minihuertos. Con consejos sobre el estilo y los cultivos –hortalizas, plantas aromáticas o hierbas aromáticas– que más convengan.

Cód.: 500417 Págs.: 96
Formato: 26 x 22 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €

**40 nuevos diseños de pequeños jardines**

Tim Newbury

Nuevos proyectos de pequeños jardines profusamente ilustrados y acompañados por un detallado plano de plantación, además de instrucciones paso a paso y consejos expertos.

Cód.: 500450 Págs.: 256 - 19,4 x 26 cm
P.V.P. S/IVA: 34,62 € C/IVA: 36,00 €



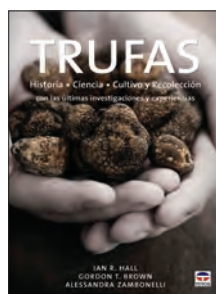
Best-seller



Cultivo biológico de árboles frutales
Catherine Samson

Desde la selección de árboles hasta la poda, pasando por el injerto y el mantenimiento, esta guía práctica ilustrada ofrece todas las claves para el cultivo biológico de árboles frutales, dando solución a los problemas más comunes.

Cód.: 500484 Págs.: 96 - 16,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Trufas
Ian R. Hall, Gordon T. Brown y Alessandra Zambonelli

El tratado práctico más exhaustivo sobre la trufa publicado hasta la fecha, aporta las investigaciones más recientes y décadas de experiencia, sobre su recolección y cultivo artificial.

Cód.: 500459 Págs.: 304 - 16,5 x 23,5 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €



El árbol
Bernard Fischesser

Nueva edición revisada y ampliada de este manual que da respuesta a cualquier pregunta científica y cultural sobre el árbol; incluye fichas ilustradas para poder identificar las principales especies de árboles.

Cód.: 500463 Págs.: 384 - 14 x 19 cm
P.V.P. S/IVA: 28,80 € C/IVA: 29,95 €

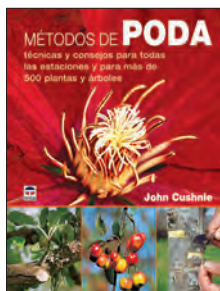


Cómo reconocer las setas
(9.ª edición)
Riccardo Mazza

Best-seller

«Permíteme distinguir las especies venenosas de las que no lo son mediante claras fotos».
(REVISTA CASA Y JARDÍN.)

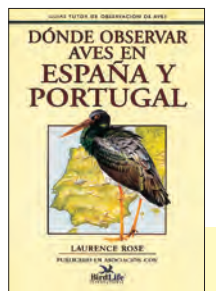
Cód.: 500407 Págs.: 152 - 14,5 x 21 cm
P.V.P. S/IVA: 13,41 € C/IVA: 13,95 €



Métodos de poda
John Cushnie

Con ayuda de fotografías paso a paso, se explican todas las técnicas de poda para mejorar la calidad y la producción de frutos, flores y hojas, estimular el crecimiento y orientarlo en la dirección adecuada.

Cód.: 500435 Págs.: 256 - 21 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



Dónde observar aves en España y Portugal
Laurence Rose

Información práctica sobre los mejores puntos de observación. Incluye numerosos dibujos de especies y dibujos a color de 80 aves típicas.

Cód.: 500062 Págs.: 224 - 14 x 21,5 cm
P.V.P. S/IVA: 20,19 € C/IVA: 21,00 €



Métodos de propagación de plantas
John Cushnie

Con claras instrucciones y fotografías paso a paso, el libro explica las técnicas de sembrar, esquejar, dividir, acodar e injertar. Y aconseja sobre cómo y cuándo hacerlo con las mayores probabilidades de éxito.

Cód.: 500397 Págs.: 256 - 21 x 24 cm
P.V.P. S/IVA: 33,65 € C/IVA: 35,00 €



Guía para la elaboración del compost
Allan Shepherd

Cómo convertir las sobras de la cocina en nutrientes vitales para la tierra del jardín. El libro explica cuáles son los ingredientes correctos y los útiles necesarios para confeccionar el compost, y así mejorar el medio ambiente.

Cód.: 500442 Págs.: 96 - 13 x 22,7 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Doblar y marcar. El arte de la papiroflexia para todos
Sok Song

Imaginativos modelos que enseñan los fundamentos de la papiroflexia, a la vez que se crean sorprendentes animales e interesantes diseños de tarjetas, cajas e incluso joyas.

Cód.: 518022 Págs.: 160 - 21,5 x 28 cm
P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Ornitología

Papiroflexia

Papiroflexia (cont.)

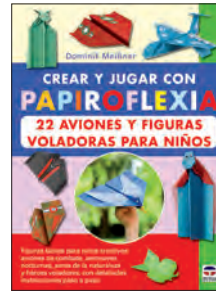


Crear y jugar con papiroflexia. Bichos

Michael G. LaFosse

20 modelos de papiroflexia con los que crear, siguiendo sus diagramas paso a paso, bichos conocidos y exóticos de todas partes del mundo: mariposa, oruga, luciérnaga, ciempiés, tarántula...

Cód.: 518013 Págs.: 48 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Crear y jugar con papiroflexia. 22 aviones y figuras voladoras para niños

Dominik Meißner

Ofrece detallados esquemas de plegado que hacen sencilla la construcción de 22 aviones y figuras voladoras de variadas características y formas.

Cód.: 518024 Págs.: 80 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Crear y jugar con papiroflexia. Monstruos

Isamu Asahi

32 figuras con diagramas paso a paso, fáciles de seguir, permiten a plegadores principiantes construir las más terroríficas criaturas.

Cód.: 518007 Págs.: 32 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 7,64 € C/IVA: 7,95 €



Crear y jugar con papiroflexia. Dinosaurios (3.ª edición)

Fernando Gilgado Gómez

12 figuras de la prehistoria con explicaciones paso a paso y de diferentes niveles de dificultad para iniciarse en el mundo de la papiroflexia.

Cód.: 518004 Págs.: 64 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 8,17 € C/IVA: 8,50 €



Crear y jugar con papiroflexia. Flores

Hiromi Hayashi

31 modelos de flores con varios pétalos explicados paso a paso, junto con consejos e instrucciones para crear con papiroflexia coloridos centros florales o Ikebana añadiendo tallos y hojas.

Cód.: 518021 Págs.: 112 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 14,42 € C/IVA: 15,00 €



Crear y jugar con papiroflexia. Dinosaurios 2

Fernando Gilgado Gómez

Segundo libro de papiroflexia dedicado a la prehistoria. Se presentan otras 12 figuras inéditas de dinosaurios y otras criaturas.

Cód.: 518005 Págs.: 64 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 8,17 € C/IVA: 8,50 €

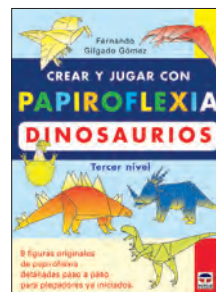


Crear y jugar con papiroflexia. Naves voladoras

Franco Pavarin y Luciano Spaggiari

17 modelos de naves voladoras hechas con papel, con descripción paso a paso de los pliegues a seguir que facilitan su realización.

Cód.: 518011 Págs.: 80 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Crear y jugar con papiroflexia. Dinosaurios 3

Fernando Gilgado Gómez

Tercer volumen de la serie de dinosaurios hechos en papiroflexia. Incluye 8 figuras detalladas paso a paso para plegadores ya iniciados.

Cód.: 518009 Págs.: 64 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 8,17 € C/IVA: 8,50 €



Crear y jugar con papiroflexia. 17 modelos inéditos de aviones voladores (2.ª edición)

Franco Pavarin y Luciano Spaggiari

17 modelos de aviones para crear una fantástica flota. Con explicaciones detalladas y secuencias de doblado.

Cód.: 518006 Págs.: 80 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 12,45 € C/IVA: 12,95 €



Papirolandia 1. Un día en el mundo de la papiroflexia

Fernando Gilgado Gómez

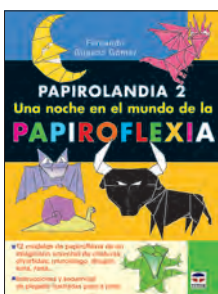
Instrucciones y secuencias de plegado ilustradas paso a paso, para realizar 12 modelos que representan figuras de un universo imaginario: friki, pajarito, orca, sol...

Cód.: 518014 Págs.: 64 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Best-seller

Best-seller



Papiroflexia 2. Una noche en el mundo de la papiroflexia
 Fernando Gilgado Gómez

Con un simple cuadrado de papel, y siguiendo instrucciones paso a paso, se consiguen 12 imaginarias formas de un murciélago, un dragón, una rana o una luna, entre otras.

Cód.: 518015 Págs.: 64 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Nuevas ideas de papiroflexia
 Anna Kastlunger

Instrucciones precisas y breves textos explican paso a paso cada una de las fases del plegado de 16 originales modelos de papiroflexia, ordenados según su dificultad.

Cód.: 518023 Págs.: 64 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



Papiroflexia 3. Regreso al mundo de la papiroflexia
 Fernando Gilgado Gómez

Instrucciones y secuencias de plegado ilustradas paso a paso, para crear 11 modelos de dinosaurios, animales y algunos miembros de la flora del loco mundo de Papiroflexia.

Cód.: 518020 Págs.: 64 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €



Aviones de papel. El libro de los recortables
 Andreas Martius

14 fantásticos aviones de papel, con instrucciones paso a paso ilustradas, junto con consejos para aprender la técnica de lanzamiento y conseguir un vuelo óptimo.

Cód.: 518017 Págs.: 64 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 9,57 € C/IVA: 9,95 €



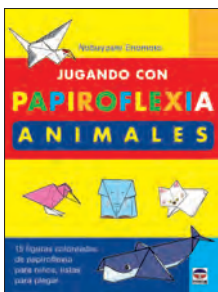
Papiroflexia bicolor
 Fernando Gilgado Gómez

Dos aspectos poco conocidos de la papiroflexia: por un lado, el uso de las dos caras del papel y, por otro, las posibilidades de la papiroflexia para expresar diversos conceptos como cualquier otra actividad creativa.

Cód.: 518019 Págs.: 80 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 19,18 € C/IVA: 19,95 €



Juegos y pasatiempos



Jugando con papiroflexia. Animales
 Nobuyoshi Enomoto

«Explica, paso a paso, las pautas de plegado para hacer 15 animales, incluyendo papel coloreado para dar más realismo».

(REVISTA OKAPI.)

Cód.: 518002 Págs.: 32 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



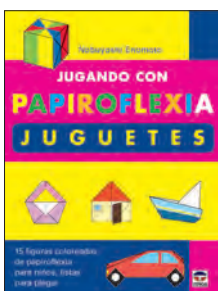
Best-seller



Escuela de Malabarismo
 Phil Hackett y Peter Owen

Curso gradual enfocado hacia los ejercicios malabares, comenzando por las técnicas básicas de tres pelotas y avanzando progresivamente.

Cód.: 507006 Págs.: 96 - 17 x 23 cm
 P.V.P. S/IVA: 9,13 € C/IVA: 9,50 €



Jugando con papiroflexia. Juguetes
 Nobuyoshi Enomoto

Incluye las explicaciones y el papel listo para plegar para que niños a partir de 6 años se diviertan jugando a crear figuras de papiroflexia.

Cód.: 518001 Págs.: 32 - 21,5 x 28 cm
 P.V.P. S/IVA: 5,72 € C/IVA: 5,95 €



Manual Tutor del ilusionismo
 (4.ª edición)
 Tony Binarelli

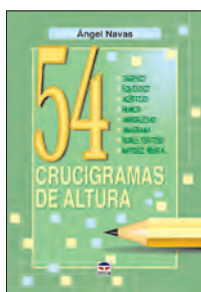
70 juegos ilustrados paso a paso, fáciles de hacer y de éxito garantizado: prestidigitación con cartas, magia con pañuelo, juegos mentales, etc.

Cód.: 504015 Págs.: 174 - 16 x 24 cm
 P.V.P. S/IVA: 16,35 € C/IVA: 17,00 €



Best-seller

Juegos y pasatiempos (cont.)

**54 Crucigramas de altura**

Ángel Navas

Crucigramas de alto nivel, alejados de los planteamientos y definiciones convencionales. Para su resolución se requiere ingenio, sentido del humor y amplitud mental.

Cód.: 500378 Págs.: 120 - 13,5 × 21 cm
P.V.P. S/IVA: 6,25 € C/IVA: 6,50 €

**Mejora tu CI**

Steve Ryan

Desde desafíos sorprendentes hasta acertijos desconcertantes, que ponen a prueba la lógica, el razonamiento, el ingenio y la capacidad verbal, retando hasta el límite a nuestro cerebro.

Cód.: 500508 Págs.: 352 - 15,2 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €

**Gana al Scrabble**

M.ª Rosa López Llebot

Guía para mejorar las puntuaciones en las partidas de Scrabble, uno de los juegos más populares y divertidos del mundo. Incluye su historia, sus reglas, trucos, etc.

Cód.: 500369 Págs.: 128 - 13,5 × 21 cm
P.V.P. S/IVA: 10,10 € C/IVA: 10,50 €

**Juegos de ingenio Mensa®**

Peter Grabarchuk

Más de 200 juegos de ingenio y rompecabezas basados en el género de acertijos ópticos, que hacen de este libro una de las mayores colecciones de problemas visuales que pueda encontrarse.

Cód.: 500473 Págs.: 352 - 15,2 × 23 cm
P.V.P. S/IVA: 12,02 € C/IVA: 12,50 €

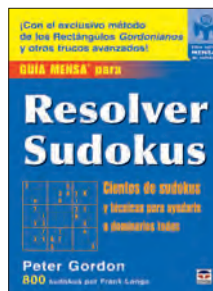
**Escuela de Dominó**

(2.ª edición)

Antonio Perán Elvira

Texto ilustrado con numerosos gráficos que resulta asequible para el principiante, interesante para el iniciado, útil y divertido para ambos.

Cód.: 507004 Págs.: 128 - 19 × 26,5 cm
P.V.P. S/IVA: 12,98 € C/IVA: 13,50 €

**Guía Mensa para resolver sudokus**

Peter Gordon y Frank Longo

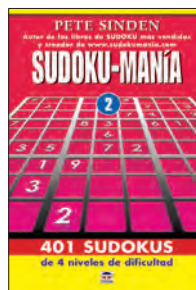
Todos los secretos para adquirir destreza en la resolución de sudokus, con 800 sudokus –desde fáciles hasta muy difíciles–, con los que practicar y alcanzar el nivel de campeonato.

Cód.: 522009 Págs.: 272 - 21,5 × 28 cm
P.V.P. S/IVA: 16,83 € C/IVA: 17,50 €



www.edicionestutor.com

Puede ampliar la información de este catálogo en nuestra web y a través de las redes sociales:

**Sudoku-manía 2**

Pete Sinden

401 sudokus de cuatro niveles de dificultad con los que ir gradualmente enganchándose al desafío de resolverlos; por el autor de libros de sudoku más vendidos.

Cód.: 522006 Págs.: 240 - 13,5 × 21 cm
P.V.P. S/IVA: 8,17 € C/IVA: 8,50 €



Biografías

COLECCIÓN

Life
&
Times**Einstein***Peter D. Smith*

Cód.: 523001 Págs.: 192

P.V.P.: C/IVA: 14,50 €



9 788479 025571

Mao*Jonathan Clements*

Cód.: 523006 Págs.: 192

P.V.P.: C/IVA: 14,50 €



9 788479 025755

Curie*Sarah Dry y Sabine Seifert*

Cód.: 523002 Págs.: 192

P.V.P.: C/IVA: 14,50 €



9 788479 025588

Orson Welles*Ben Walters*

Cód.: 523007 Págs.: 208

P.V.P.: C/IVA: 15,50 €



9 788479 026066

Sartre*David Drake*

Cód.: 523003 Págs.: 216

P.V.P.: C/IVA: 15,50 €



9 788479 025595

Dietrich*Malene Sheppard Skaeved*

Cód.: 523008 Págs.: 240

P.V.P.: C/IVA: 17,50 €



9 788479 026073

Simone de Beauvoir*Lisa Appignanesi*

Cód.: 523004 Págs.: 208

P.V.P.: C/IVA: 15,50 €



9 788479 025601

Trotsky*Dave Renton*

Cód.: 523009 Págs.: 192

P.V.P.: C/IVA: 15,50 €



9 788479 026189

Armstrong*David Bradbury*

Cód.: 523005 Págs.: 192

P.V.P.: C/IVA: 14,50 €



9 788479 025748

Joyce*Ian Pindar*

Cód.: 523010 Págs.: 208

P.V.P.: C/IVA: 15,50 €



9 788479 026172

Psicología

énfasis
COLECCIÓN**Las emociones de la mente***Giampaolo Perna*

Cód.: 521001 Págs.: 144

P.V.P.: C/IVA: 10,50 €



9 788479 025342

El poder de la influencia*Domenico Barrilà*

Cód.: 521006 Págs.: 136

P.V.P.: C/IVA: 10,50 €



9 788479 025717

Bella como soy*Stefano Erzegovesi y
Alessandra Gorini*

Cód.: 521002 Págs.: 112

P.V.P.: C/IVA: 9,50 €



9 788479 025359

Vicio y virtud de la memoria*Cesare Cornoldi y Rossana
de Beni*

Cód.: 521007 Págs.: 192

P.V.P.: C/IVA: 13,50 €



9 788479 025984

El padre*Claudio Risé*

Cód.: 521003 Págs.: 144

P.V.P.: C/IVA: 10,50 €



9 788479 025540

Ten confianza en ti mismo*Isabelle Filliozat*

Cód.: 521008 Págs.: 192

P.V.P.: C/IVA: 12,95 €



9 788479 026110

Arteterapia

(2.ª edición)

*Marián López Fernández Cao
y Noemí Martínez Díez*

Cód.: 521004 Págs.: 224

P.V.P.: C/IVA: 14,50 €



9 788479 025557

Charlar con los chicos*Mary Polce-Lynch, D.M.*

Cód.: 521009 Págs.: 304

P.V.P.: C/IVA: 21,00 €



9 788479 026103

El lugar de la felicidad*Vittorio Luigi Castellazzi*

Cód.: 521005 Págs.: 144

P.V.P.: C/IVA: 10,50 €



9 788479 025724

**Romper con los hábitos
erróneos***Pete Cohen y Sten Cummins*

Cód.: 500245 Págs.: 176

P.V.P.: C/IVA: 10,95 €



9 788479 024215

Toros

Los toreros de la reina Isabel II*Fernando Claramunt López*

Cód.: 500309 Págs.: 240

P.V.P.: C/IVA: 22,00 €

**Retratos con dignidad. La mirada del torero***Fernando Claramunt López*

Cód.: 500117 Págs.: 304

P.V.P.: C/IVA: 16,95 €

**El culto al toro***Ramón Grande del Brío*

Cód.: 500120 Págs.: 160

P.V.P.: C/IVA: 13,50 €

**El maestro Cañabate***Ignacio de Cossío Pérez de Mendoza*

Cód.: 500272 Págs.: 184

P.V.P.: C/IVA: 16,95 €

**Historia del arte del torero***Fernando Claramunt López*

Cód.: 500226 Págs.: 240

P.V.P.: C/IVA: 21,00 €

**Tauromaquias vividas.****(Memorias autobiográficas)***Fernando Claramunt López*

Cód.: 500136 Págs.: 352

P.V.P.: C/IVA: 18,50 €

**Anekdótico taurino. De Cúchares a Manolete**

(5.ª edición)

Luis Nieto Manjón

Cód.: 500118 Págs.: 192

P.V.P.: C/IVA: 13,50 €

**La historia insólita del torero a caballo***Luis Nieto Manjón*

Cód.: 500185 Págs.: 264

P.V.P.: C/IVA: 13,50 €

**Manolete. Él y sus circunstancias**

(2.ª edición)

Fernando Claramunt López

Cód.: 500079 Págs.: 280

P.V.P.: C/IVA: 18,50 €

**Aroma de torería***Fernando Claramunt López*

Cód.: 500176 Págs.: 392

P.V.P.: C/IVA: 22,00 €

**Anekdótico taurino. De Luis Miguel Dominguín a Manuel Benítez «El Cordobés»**

(2.ª edición)

Luis Nieto Manjón

Cód.: 500061 Págs.: 204

P.V.P.: C/IVA: 16,95 €

**Madrid****De Madrid al cielo***Luis Agromayor*

Cód.: 500216 Págs.: 160

P.V.P.: C/IVA: 32,00 €

**Toreros de la generación del 98***Fernando Claramunt López*

Cód.: 500103 Págs.: 360

P.V.P.: C/IVA: 15,50 €

**El toro y el torero***Ramón Grande del Brío*

Cód.: 500257 Págs.: 160

P.V.P.: C/IVA: 13,50 €

**Anekdótico taurino. De Paquirri a Joselito**

(2.ª edición)

Luis Nieto Manjón

Cód.: 500076 Págs.: 200

P.V.P.: C/IVA: 16,95 €



A

¡A navegar!, 54
 Abdominal, Entrenamiento, 76
 Abdominales, 300, 70
 Abdominales atléticos, 70
 Acampada. Guías Tutor aire libre, 18
 Acampada, Manual de nudos de, 18
 Acondicionamiento físico para la danza, 15
 Adelgazar, Programa paso a paso de Pilates para (Libro + DVD), 77
 Adelgazar caminando, Guía de bolsillo Para, 74
 Adelgazar y modelar la figura con balón y banda elástica, 74
 AIS. Teoría y práctica, 52
 Ajedrez. Conocer el deporte, 22
 Ajedrez. Teoría y práctica, El ataque en, 20
 Ajedrez, Aperturas modernas de, 21
 Ajedrez, Cómo progresar rápidamente en, 22
 Ajedrez, Diccionario de, 20
 Ajedrez, Dinamismo y cálculo en, 19
 Ajedrez, El dominio de la táctica en, 21
 Ajedrez, El método 64 de entrenamiento en, 19
 Ajedrez, El verdadero valor de la piezas en, 20
 Ajedrez 2, Escuela de, 19
 Ajedrez, La escuela china de, 21
 Ajedrez, La fiesta del, 20
 Ajedrez, La guía del perfecto tramposo en, 20
 Ajedrez, Mis mejores partidas de, Partidas con negras, 21
 Ajedrez, Secretos de la inversión de jugadas en, 20
 Ajedrez, 300 rompecabezas de, 20
 Ajedrez para niños, Método de, 20
 Ajuste y reglaje de las velas, 51
 Alimentación para el deportista, Guía de, 65
 Alimentación y la forma física de los 5 a los 16 años, La, 65
 Anand jugada a jugada, 18
 Anatomía de la danza, 16
 Anatomía de la musculación, 69
 Anatomía de las artes marciales, 23
 Anatomía de los estiramientos, 71
 Anatomía del corredor, 30

Anatomía del entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal, 68
 Anatomía del entrenamiento de la fuerza para mujeres, 68
 Anatomía del entrenamiento pliométrico, 67
 Anatomía del futbolista, 35
 Anatomía del golfista, 40
 Anatomía del jugador de baloncesto, 30
 Anatomía del masaje, 72
 Anatomía del nadador, 49
 Anatomía del Pilates, 12, 76
 Anatomía del tenista, 61
 Anatomía del triatleta, 63
 Anatomía del yoga, 79
 Anatomía y tiro con arco, 63
 Andar es vivir +, 74
 Anecdótico taurino. De Cúchares a Manolete, 88
 Anecdótico taurino II. De Luis Miguel Dominguín a Manuel Benítez "El Cordobés", 88
 Anecdótico taurino III. De Paquirri a Joselito, 88
 Aparejar las velas, 56
 Apertura, Errores y trampas de, 19
 Aperturas hiperagudas, 19
 Aperturas modernas de ajedrez, 21
 Aprender a navegar a vela, 54
 Aprender a ver con creatividad, 16
 Árbitro de fútbol, Manual del, 37
 Árbol, El libro de El, 83
 Árboles frutales, Cultivo biológico de, 83
 Armstrong, 87
 Aroma de totería, 88
 Arte de la guerra, Las 36 estrategias secretas chinas en el, 23
 Artes marciales, Anatomía de las, 23
 Artes marciales, Leyendas de los maestros de, 23
 Artes marciales, Power Stretching. Estiramientos aplicados a las, 26
 Artes marciales, Preparación física completa para las, 23
 Arteterapia, 87
 Aspectos psicológicos del deportista lesionado, 72
 Astronomía, El pequeño libro de, 15
 Ataques al enroque, 18
 Ataques al rey en el centro, 18
 Atlas de Shiatsu, 73
 Atletismo: Carreras. Conocer el deporte, 29
 Atletismo: Saltos y lanzamientos. Conocer el deporte, 29

Aviones de papel. El libro de los recortables, 85

B

Bádminton. Conocer el deporte, 30
 Ballesteros. Autobiografía, Severiano, 38
 Ballet, Escuela de, 16
 Balón, 10 Minutos de Pilates con, 77
 Balón, Ejercicios cardio con (Libro + DVD), 74
 Balón, Pilates con el poder único del, 76
 Balón y banda elástica, Adelgazar y modelar la figura con, 74
 Baloncesto. Conocer el deporte, 31
 Baloncesto. Destrezas y ejercicios, 30
 Baloncesto. Dominar la zona, 31
 Baloncesto. Ejercicios para el juego de ataque, 30
 Baloncesto. Entrenamiento de fuerza para el, 8, 30
 Baloncesto. Entrenamiento del tiro (Libro + DVD), 30
 Baloncesto, Anatomía del jugador de, 30
 Baloncesto, Fundamentos de, 30
 Baloncesto, Preparación física completa para el (Libro + DVD), 30
 Baloncesto para jóvenes, 101 ejercicios de, 31
 Balonmano, Fundamentos del, 31
 Banda elástica, Adelgazar y modelar la figura con balón y, 74
 Banda elástica, Ejercicios con. Manual de trabajo, 73
 Banda elástica, Programa paso a paso de Pilates con (Libro + DVD), 77
 Beauvoir, Simone de, 87
 Bebés nadadores, 50
 Béisbol. Conocer el deporte, 31
 Bella como soy, 87
 Biblia de la sentadilla, La, 5, 66
 Bicicleta, Reparación y mantenimiento básicos de la, 34
 Bicicleta. Biomecánica del ciclismo, La posición correcta sobre la, 33
 Bicicleta de carretera. Reparaciones en ruta, 34
 Billar, Estocadas secretas del, 31
 Billar. Del aprendizaje a la competición, Escuela de, 31

Billar a tres bandas. Programas de entrenamiento, 31
 Blake, Sir Peter, 56
 Bosu, Súbete en el, 73
 Bowling (Bolos), Manual de, 32
 Boxeo. Entrenamiento de la técnica y táctica de combate, 32
 Boxeo para estar en forma, Fitness Boxing. Entrenamiento de, 32
 Boxeo tailandés Muay Thai, 26
 Boxeo tailandés. Muay Thai, Manual básico de, 26
 Bricolaje en barcos. Hágalo usted mismo, 55
 Bricolaje náutico, 55
 Bridge, 100 consejos para ganar al, 32
 Bridge, La ley de las bazas totales en, 32
 Bridge, Las señales ganadoras en, 32
 Bridge, Probabilidades en el, 32
 Bridge con Omar Sharif, Juegue al, 32
 Bridge de los expertos, El, 32
 Butch Harmon. Lecciones de golf (DVD), 43

C

Caballo, Cómo piensa tu, 45
 Caballo, Cuidados del. 100 consejos y trucos del veterinario, 44
 Caballo, El cuidado de tu, 45
 Caballo, El cuidado y manejo del, 45
 Caballo, El método Masterson. Ejercicios y técnicas para mejorar el rendimiento del, 44
 Caballo, Entrenamiento combinado del, 44
 Caballo de Raid, El, 47
 Caballo español y el lusitano, Vida y trabajo con el, 47
 Caballos, El hombre que escucha a los, 46
 Caballos, La comunicación con los, 45
 Caballos a prueba de bombas, 47
 Cadera sana, Manual práctico para una, 73
 Calentamiento, El, 67
 Cámaras réflex de Canon, Grabar en vídeo HD con las, 17
 Caminar, 75
 Caminar, Guía completa del, 75
 Caminar con podómetro. Programa de 6 semanas, 75

- Caminar y adelgazar (DVD), 75
 Camino de Santiago, Los orígenes de la pesca con mosca y el, 58
 Camino de Santiago a pie, Guía del, 60
 Camino de Santiago en mountain bike, El, 35
 Camino hacia la cumbre, El, 22
 Cantar del agua. Otra forma de pescar a mosca. El, 60
 Cardio con balón, Ejercicios (Libro + DVD), 74
 Caribe, El. Guía de inmersiones, 61
 Carlsen jugada a jugada, 18
 Carrera, Técnica de, 27
 Catamarán, Manual del, 52
 Charlar con los chicos, 87
 Ciclismo, La ciencia del, 33
 Ciclismo, La posición correcta sobre la bicicleta. Biomecánica del, 33
 Ciclismo. Entrenamiento avanzado, 33
 Ciclismo: salud y ejercicio, 34
 Ciclismo para mujeres, 34
 Ciclismo y rendimiento, 33
 Ciclismo y triatlón. Los mejores consejos para su entrenamiento, 34
 Ciclista, La importancia del core en el rendimiento del, 33
 Ciclistas, Entrenamiento funcional para, 33
 Ciclistas, Guía básica de entrenamiento para, 34
 Ciclistas, Guía médica completa para, 33
 Cien ejercicios de fuerza, Guía de bolsillo, 69
 Cien estiramientos, Guía de bolsillo, 71
 100 fondos de brazos, 70
 Ciencias del deporte, Manual de las, 66
 140 estiramientos terapéuticos, 70
 120 juegos deportivos, 71
 50 dominadas, 69
 Círculo mágico, Programa paso a paso de Pilates con (Libro + DVD), 77
 Claves para ganar pateando con naturalidad, 38
 Color en la fotografía, Los secretos del, 16
 Combinaciones de mate, 19
 Combinaciones espectaculares, 18
 Combinaciones espectaculares, Nuevas, 19
 Cómo acabar con el dolor de espalda y cuello, 73
 Cómo afrontar los temporales, 55
 Cómo derrotar a la Defensa Siciliana, 21
 Cómo desarrollar un swing de golf clásico, 41
 Cómo diseñar un barco, 56
 Cómo evaluar un yate, 52
 ¿Cómo jugaría esta posición?, 31
 Cómo leer las nubes, 82
 Cómo me curé de la miopía, 78
 Cómo piensa tu caballo, 45
 Cómo piensan los campeones, 38
 Cómo progresar rápidamente en ajedrez, 22
 Cómo reconocer las setas, El libro de, 83
 Cómo respirar para mejorar el rendimiento, 65
 Composición fotográfica, Los secretos de la, 16
 Compost, Guía para la elaboración del, 83
 Comunicación con los caballos, La, 46
 Comunicaciones náuticas, 52
 Construcción amateur de barcos, Manual de, 56
 Contemplación del héroe, La, 79
 Controlar la diabetes caminando... y estar en forma, Guía de bolsillo para, 74
 Controlar la hipertensión caminando... y estar en forma, Guía de bolsillo para, 74
 Corazón sano, Guía práctica para mantener su, 73
 Core, Programas para desarrollar la zona media, 68
 Core en el rendimiento del ciclista, La importancia del, 33
 Core para corredores, Entrenamiento del, 27
 Corredor, Anatomía del, 30
 Corredor, Diario de entrenamiento del, 28
 Corredor. Tratamiento y prevención, Las lesiones del, 66
 Corredor de maratón, Guía básica del, 29
 Corredor de montaña. Trail Running, Guía para el, 28
 Corredoras, Guía completa para, 29
 Corredores, El método MEB para, 27
 Corredores, Entrenamiento de la fuerza para, 27
 Corredores, Entrenamiento del core para, 27
 Corredores, Entrenamiento mental para, 28
 Corredores, Fuir (flow) en los, 27
 Corredores, La fórmula de Daniels para, 28
 Corredores, Yoga para, 79
 Correr. Entrenamiento de la fuerza mental, 28
 Correr-Caminar-Correr, El método, 28
 Correr durante toda la vida, Guía para, 28
 Correr es muy sencillo, 29
 Correr los 5.000 y los 10.000 m, Guía para, 28
 Costa Atlántica de España y Portugal, 51
 Costas del Azahar, Dorada y Brava, 51
 Costas del Mediterráneo español, 51
 Crucero, La preparación de un, 53
 Crucigramas de altura, 54, 86
 Cuaderno de bitácora, 54
 Cualidades físicas en el tenis y su entrenamiento, Las, 62
 ¿Cuánto estás dispuesto a sufrir?, 72
 Cuentos con swing, 42
 Cuidados del caballo. 100 consejos y trucos del veterinario, 44
 Cultivo biológico de árboles frutales, 83
 Culturismo, Iniciación al, 69
 Curie, 87
 Curso de navegación de Glénans, El, 54
- ### D
- Daniels para corredores, La fórmula de, 28
 Danza, Acondicionamiento físico para la, 15
 Danza, Anatomía de la, 16
 Danza contemporánea para niños y jóvenes, 101
 Ejercicios de, 15
 Danza del vientre para estar en forma, 75
 David Lama. El cerro Torre, lo imposible y yo, 48
 De Madrid al cielo, 88
 Defectos y correcciones (DVD), 43
 Defensa Caro-Kann (Vol. 1). Variante del Avance y Sistema de Gambito, La, 21
 Defensa Caro-Kann (Vol. 2). El Ataque Panov, La, 21
 Defensa personal. Goshindo Taikijutsu Ryu, GTR, 26
 Defensa personal para mujeres, Manual práctico de, 27
 Defensa Siciliana, Cómo derrotar a la, 21
- ### E
- ¡Den paso, por favor!, 40
 Deportista lesionado, Aspectos psicológicos del, 72
 Deportistas de resistencia a partir de los 50, Guía para, 71
 Descubrir y comprender el Cosmos, 15
 Destrezas motoras atléticas, Las, 66
 Diabetes y ejercicio físico, 66
 Diario de entrenamiento del corredor, 28
 Diccionario de ajedrez, 20
 Diccionario de la navegación de recreo, 54
 Diccionario enciclopédico del golf, Nuevo, 42
 Diccionario náutico en 10 idiomas, 54
 Dietrich, 87
 Diseño de jardines, Manual de trabajo de, 82
 Diseño de jardines y paisajismo, El, 82
 Diseño de pequeños jardines, 82
 Diseños de pequeños jardines, 40 nuevos, 82
 Doctor Golf (DVD), 43
 Dolor de espalda, Pilates para el, 76
 Dolor de espalda y cuello, Cómo acabar con el, 73
 Doma clásica, 101 Ejercicios de, 45
 Doma clásica, El arte de la, 46
 Doma clásica, La, 46
 Doma clásica, La fórmula de la, 46
 Dominadas, 50, 70
 Dominó, Escuela de, 86
 Dónde observar aves en España y Portugal, 83

- Ejercicios de entrenamiento de fútbol para jóvenes (volumen 2), 101, 36
- Ejercicios de entrenamiento para jóvenes futbolistas, 36
- Ejercicios de entrenamiento pie a tierra, 101, 45
- Ejercicios de fuerza, Cien. Guía de bolsillo, 69
- Ejercicios de fútbol, 175 juegos y, 36
- Ejercicios de fútbol para jóvenes de 12 a 16 años, 101, 36
- Ejercicios de fútbol para niños de 7 a 11 años, 101, 36
- Ejercicios de natación, 48
- Ejercicios de pista, 85, 45
- Ejercicios de salto, 101, 46
- Ejercicios de tenis para jóvenes, 101, 62
- Ejercicios en el agua, Fitness acuático. Fantásticos, 50
- Ejercicios en el agua, Guía completa de, 49
- Ejercicios en el agua para todos, 49
- Ejercicios para el entrenamiento de fuerza, Manual de la técnica de los, 68
- Ejercicios para el juego de ataque. Baloncesto, 30
- Ejercicios para el juego de ataque. Fútbol, 37
- Ejercicios para modelar un cuerpo femenino perfecto, 120, 70
- Electricidad del barco, 52
- Embarcaciones de vela y motor, Guía ilustrada de maniobras para, 55
- Embarcaciones neumáticas, 52
- Emociones de la mente, Las, 87
- Empleo del radar en el mar, 51
- En busca de la perfección, 22
- En el anillo de la subida, 59
- Enciclopedia de medicina natural, 78
- Entrena bien. Vive mejor, 67
- Entrenador personal en casa, Tu exclusivo (Libro + DVD), 74
- Entrenamiento, Ciclismo y triatlón. Los mejores consejos para su, 34
- Entrenamiento, Las cualidades físicas en el tenis y su, 62
- Entrenamiento, Perfecciona tu, 67
- Entrenamiento, Periodización. Teoría y metodología del, 67
- Entrenamiento abdominal, 75
- Entrenamiento avanzado, Ciclismo, 33
- Entrenamiento avanzado para maratón, Plan de, 29
- Entrenamiento combinado del caballo, 44
- Entrenamiento con mancuernas, 67
- Entrenamiento de alta intensidad, El arte moderno del, 68
- Entrenamiento de boxeo para estar en forma, Fitness Boxing, 32
- Entrenamiento de fuerza, Manual de la técnica de los ejercicios para el, 68
- Entrenamiento de fuerza, Timing en el, 6, 67
- Entrenamiento de fuerza para el baloncesto, 8, 30
- Entrenamiento de fútbol base, Manual de, 36
- Entrenamiento de fútbol para jóvenes, 101 ejercicios de, 36
- Entrenamiento de fútbol para jóvenes (volumen 2), 101 ejercicios de, 36
- Entrenamiento de la fuerza, 68
- Entrenamiento de la fuerza, Guía de nutrición para el, 65
- Entrenamiento de la fuerza a partir de los 50, Guía para el, 71
- Entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal, Anatomía del, 68
- Entrenamiento de la fuerza en fútbol, 35
- Entrenamiento de la fuerza mental, Correr, 28
- Entrenamiento de la fuerza mental, Tenis, 62
- Entrenamiento de la fuerza para corredores, 27
- Entrenamiento de la fuerza para mujeres, Anatomía del, 68
- Entrenamiento de la fuerza para triatletas, 63
- Entrenamiento de la técnica y táctica de combate, Boxeo, 32
- Entrenamiento de natación, Manual de, 49
- Entrenamiento de ultrafondo, Fundamentos del, 27
- Entrenamiento del core para corredores, 27
- Entrenamiento del corredor, Diario de, 28
- Entrenamiento del tiro, Baloncesto (Libro + DVD), 30
- Entrenamiento deportivo, El nuevo, 72
- Entrenamiento en ajedrez, El método 64 de, 19
- Entrenamiento en circuito. Guía completa de, 70
- Entrenamiento en escalada, Guía completa de (Libro + DVD), 48
- Entrenamiento en suspensión. Sling Training, 68
- Entrenamiento en suspensión con el TRX®, Guía completa del, 68
- Entrenamiento en vóley playa. Técnica y ejercicios, El, 64
- Entrenamiento funcional, 67
- Entrenamiento funcional aplicado a los deportes, El, 67
- Entrenamiento funcional para ciclistas, 33
- Entrenamiento funcional para transformar todo el cuerpo, 67
- Entrenamiento inteligente para maratón, 29
- Entrenamiento interválico de alta intensidad para mujeres, HIIT, 68
- Entrenamiento mental para corredores, 28
- Entrenamiento mental para jinetes, 44
- Entrenamiento para ciclistas, Guía básica de, 34
- Entrenamiento para deportistas, Kettlebell, 70
- Entrenamiento para jóvenes futbolistas, Ejercicios de, 36
- Entrenamiento para maratón y medio maratón, Guía oficial Rock'n'Roll de, 29
- Entrenamiento para medio maratón, 28
- Entrenamiento para triatlón, Manual completo de, 63
- Entrenamiento para triatlón, Plan de, 63
- Entrenamiento para triatlón. Tu primer triatlón, 63
- Entrenamiento pie a tierra, 101 ejercicios de, 45
- Entrenamiento pliométrico, Anatomía del, 67
- Entrenamiento pliométrico de la potencia, 70
- Entrenar a un tigre, 42
- Equilibrio en movimiento, 45
- Equitación, Escuela de, 47
- Equitación, Fundamentos de la, 44
- Equitación y el salto, La, 46
- Errores y trampas de apertura, 19
- Escalada, Guía completa de entrenamiento en (Libro + DVD), 48
- Escalada, Juegos de, 48
- Escalada, Manual de nudos de, 48
- Escalada en hielo. Iniciación y perfeccionamiento, 48
- Escalada en roca, 48
- Escolta privado, Manual del, 27
- Esencias, achares y penares de caza, 33
- Estiramientos, Anatomía de los, 71
- Estiramientos, Cien. Guía de bolsillo, 71
- Estiramientos aplicados a las artes marciales, Power Stretching, 26
- Estiramientos dinámicos, 71
- Estiramientos terapéuticos, 140, 71
- Estiramientos terapéuticos, Guía ilustrada de los, 71
- Estrategia ganadora en el final, 21
- Estrategias samuráis, 23
- Estrategias secretas chinas en el arte de la guerra, Las 36, 23
- Evaluación de la aptitud física para el rendimiento deportivo, 65
- Exposición fotográfica, Los secretos de la, 16
- Exposición fotográfica: retos y soluciones, La, 16
- Exposición para fotógrafos, Manual de, 17

F

- Fascias en movimiento, 71
- Finales, Práctica moderna de, 21
- Finales tácticos, 18
- Fisiología del ejercicio, Guía práctica de, 66
- Fitness, Manual Tutor del, 75
- Fitness acuático. Fantásticos ejercicios en el agua, 50
- Fitness Boxing. Entrenamiento de boxeo para estar en forma, 32
- Fitness con espada samurai, Forza. Método de, 76
- Fitness y salud, Guía completa del, 75
- Fluir (flow) en los corredores, 27
- Fly fishing (Pesca con mosca), 60
- Foam Roller. Manual de trabajo, Ejercicios con el rodillo de espuma, 73
- Fondos, 52
- Fondos de brazos, 100, 70
- Forma física equina, 45
- Fórmula de Daniels para corredores, La, 28
- Fórmula de la doma clásica, La, 46
- Forza. Método de fitness con espada samurái, 76

- Fotografía, Los secretos de la, 16
- Fotografía, Los secretos del color en la, 16
- Fotografía artística con el iPhone, 16
- Fotografía de aventura y acción, 17
- Fotografía de la naturaleza, 17
- Fotografía digital, Guía práctica de, 17
- Fotografía digital, Repensarla, 17
- Fotografía digital de máxima calidad, Guía completa para una, 17
- Fotografía digital en blanco y negro, La, 17
- Freeride. Técnicas, bicicletas y bike parks, 35
- Freestyle, Snowboard. Trucos y técnicas de, 35
- Full Contact, 25
- Fútbol, 175 juegos y ejercicios de, 36
- Fútbol, Entrenamiento de la fuerza en, 35
- Fútbol, La coordinación en el, 37
- Fútbol, La preparación física para el, 35
- Fútbol, Manual del árbitro de, 37
- Fútbol, Preparación física completa para el, 35
- Fútbol, SAQ, 36
- Fútbol, Velocidad de juego en el, 37
- Fútbol. Conocer el deporte, 37
- Fútbol. Del aprendizaje a la alta competición, Escuela de, 36
- Fútbol. Ejercicios para el juego de ataque, 37
- Fútbol. El control perfecto del balón, 37
- Fútbol. La mentalidad de los equipos ganadores, 37
- Fútbol base, Manual de entrenamiento de, 36
- Fútbol iQ, 35
- Fútbol iQ. Volumen 2, 35
- Fútbol para jóvenes, 101 ejercicios de entrenamiento de, 36
- Fútbol para jóvenes (volumen 2), 101 ejercicios de entrenamiento de, 36
- Fútbol para jóvenes de 12 a 16 años, 101 ejercicios de, 36
- Fútbol para niños de 7 a 11 años, 101 ejercicios de, 36
- Fútbol sala, Técnica individual de, 37
- Fútbol sala, Técnica individual del portero de, 37
- Futbolista, Anatomía del, 35
- G**
- Galope 7. Curso de equitación, 46
- Galopes 1 a 4. Curso de equitación, 46
- Galopes 5 y 6. Curso de equitación, 46
- Gana al Scrabble, 86
- Ganar en concurso, 44
- Gimnasia infantil, 72
- Glénans, El curso de navegación de, 54
- Golf. Conocer el deporte, 42
- Golf. Del aprendizaje a la competición amateur, Escuela de, 40
- Golf, Doctor (DVD), 43
- Golf, El gran manual ilustrado del, 40
- Golf, El pequeño libro azul del, 39
- Golf, El pequeño libro rojo del, 39
- Golf, El pequeño libro verde del, 39
- Golf, Lecciones de (DVD), 43
- Golf, Los cuatro pilares para triunfar en, 41
- Golf, Nuevo diccionario enciclopédico del, 42
- Golf, Preparación física completa para el (Libro + DVD), 40
- Golf, Programa paso a paso de (Libro + DVD), 43
- Golf, Remedios y ajustes para el swing de, 40
- Golf, Sueños de, 42
- Golf a bola parada, El juego del, 38
- Golf a partir de los 50, El, 41
- Golf clásico, Cómo desarrollar un swing de, 41
- Golf como los pros, Juegue al, 40
- Golf como Sergio García, 30 claves para jugar al, 42
- Golf de Hogan, Los fundamentos del, 41
- Golf de los tiempos, El, 42
- Golf de todos los tiempos, Los mejores consejos de, 41
- Golf es el juego de la confianza, El, 38
- Golf no es el juego de la perfección, El, 38
- Golf para mujeres (DVD), 43
- Golf para mujeres, Manual de, 40
- Golfista, Anatomía del, 40
- Golfista imparable, El, 38
- Golfistas, Pilates para, 40
- Golfístico, Todo mi legado, 41
- Goma de resistencia tubular, Ejercicios con (Libro + DVD), 74
- Grabar en vídeo HD con las cámaras réflex de Canon, 17
- GTR Defensa personal. Goshindo Taikijutsu Ryu, 26
- H**
- Hacia la estabilidad y la cohesión desde el núcleo central, 79
- Hapkido. Guía de estudio para cinturón negro, 26
- Hatha-Yoga, Manual de, 80
- HIIT. Entrenamiento interválico de alta intensidad para mujeres, 68
- Hipertrofia muscular, Ciencia y desarrollo de la, 65
- Hombre al agua, 53
- Hombre que escucha a los caballos, El, 46
- Hombre sano, Manual práctico para un, 73
- Huerto, El libro de El, 82
- Huertos con diseño, 82
- I**
- Ilusionismo, Manual Tutor del, 85
- Ironman. Tu primer triatlón, 64
- Islas Baleares, 51
- Islas Canarias y archipiélago de Madeira, 51
- J**
- Jardín del siglo XXI, El, 82
- Jardines, 40 nuevos diseños de pequeños, 82
- Jardines, Diseño de pequeños, 82
- Jardines, Manual de trabajo de diseño de, 82
- Jardines y paisajismo, El diseño de, 82
- Jóvenes jinetes, 47
- Joyce, 87
- Judo, La preparación física para el, 22
- Juego corto, El, 41
- Juego corto, El (DVD), 43
- Juego corto, El arte del, 39
- Juego corto, Los secretos del, 39
- Juegos de escalada, 48
- Juegos de ingenio Mensa, 86
- Juegos deportivos, 120, 71
- Juegos y ejercicios de fútbol, 175, 36
- Jugar desde el bunker (DVD), 43
- Ju-Jitsu para todos, 25
- K**
- Kalis Ilustrísimo, Los secretos del, 26
- Kárate. Conocer el deporte, 24
- Kárate. Kata Bunkai, Las técnicas secretas del, 24
- Kárate. Manual completo de Katas, 24
- Kárate, Bubishi. La Biblia del, 24
- Kárate, La esencia del, 23
- Kárate, Los veinte principios rectores del, 23
- Kárate, Técnicas de combate de, 24
- Kárate de Okinawa, Los secretos del, 23
- Kárate para cinturón negro, 24
- Kárate superior 2. Fundamentos, 24
- Kárate superior 3. Kumite 1, 24
- Kárate superior 4. Kumite 2, 25
- Kárate superior 5. Katas Heian y Tekki, 25
- Kárate superior 6. Katas Bassai y Kanku, 25
- Kárate superior 7. Katas Jitte, Hangetsu y Empi, 25
- Kárate superior 8. Katas Gankaku y Jion, 25
- Kárate wadoryū katas, 23
- Katas, Kárate. Manual completo de, 24
- Katas de kárate Shotokan (Volumen 1), 24
- Katas de kárate Shotokan (Volumen 2), 24
- Kayak de mar, Guía ilustrada de, 47
- Kayak de rescate, 47
- Kayak en aguas bravas, Iniciación al, 47
- Kettlebell. Entrenamiento para deportistas, 70
- Kick Boxing, 26
- Kick Boxing, Manual básico de, 26
- Krav Maga, Manual completo de, 26
- Krav Maga. Manual de iniciación, 26
- Kung-fu. Shaolin (Volumen 1), Enciclopedia del, 25
- Kung-fu. Shaolin (Volumen 2), Enciclopedia del, 25
- Kung-fu. Shaolin (Volumen 3), Enciclopedia del, 25
- Kyusho. Puntos de presión en combate, Los secretos del, 23
- L**
- Lanzado a mosca, Defectos y correcciones de, 58
- Lanzado a mosca, El, 58
- Lecciones de golf (DVD), 43
- Lecciones de los grandes maestros, 41

Lesiones del corredor.
Tratamiento y prevención,
Las, 66
Lesiones deportivas, Guía
ilustrada de las, 66
Leyendas de los maestros
de artes marciales, 23
Lugar de la felicidad, El, 87

M

Maestro Cañabate, El, 88
Maestros, Lecciones de los
grandes, 41
Maestros montadores de
moscas para la pesca.
Volumen 1, 59
Maestros montadores de
moscas para la pesca.
Volumen 2, 59
Mal de montaña, Guía de
bolsillo, 48
Malabarismo, Escuela de, 85
Mancuernas, Entrenamiento
con, 67
Maniobras para
embarcaciones de vela y
motor, Guía ilustrada de,
55
Manoleta. Él y sus
circunstancias, 88
Mantener su corazón sano,
Guía práctica para, 73
Mantenimiento básicos de la
bicicleta, Reparación y, 34
Mantenimiento y
conservación de barcos,
Guía completa del, 56
Mantenimiento y reparación,
La mountain bike. Manual
de, 34
Mao, 87
Mapa y brújula. Guías Tutor
aire libre, 56
Maratón: de la leyenda a la
práctica, El, 29
Maratón, Entrenamiento
inteligente para, 29
Maratón, Guía básica del
corredor de, 29
Maratón, Plan de
entrenamiento avanzado
para, 29
Maratón en 4 horas, 4 meses
para correr un, 29
Maratón y medio maratón,
Guía oficial Rock'n'Roll de
entrenamiento para, 29
Marcha nórdica, Manual
práctico de Nordic Walking,
74
Más rápido. La física
y el triatleta, 63
Masaje, Anatomía del, 72
Masaje deportivo, Guía
ilustrada del, 72
Masaje tisular profundo,
Guía ilustrada del, 72

Media maratón. Tú puedes
hacerlo, 28
Medio maratón,
Entrenamiento para, 28
Medio maratón, Guía
oficial Rock'n'Roll de
entrenamiento para
maratón y, 29
Medicina deportiva, La nueva,
66
Medicina natural, Enciclopedia
de, 78
Meditación, Un año de, 72
Mejora tu CI, 86
Meteorología, 81
Meteorología marina, La, 55
Método Masterson. Ejercicios
y técnicas para mejorar el
rendimiento del caballo,
El, 44
Método MEB para corredores,
El, 27
Métodos 5BX y XBX, 74
Métodos de poda, 83
Métodos de propagación
de plantas, 83
Mi entrenador de
musculación, 69
Modales perfectos, 45
Modelar la figura con balón y
banda elástica, Adelgazar
y, 74
Modelar un cuerpo femenino
perfecto, 120 ejercicios
para, 70
Moderna cuenta de
perdedoras, La, 32
Monta Western, La, 47
Montaje de moscas, 59
Morfología equina, Guía
fotográfica Tutor de, 47
Morphy jugada a jugada, 18
Moscas fundamentales para
la pesca en el mar, 57
Mosquero andante, 60
Moto, Técnicas de utilización
de la, 48
Motor diésel, Manual
del (Libro + DVD), 55
Motores diésel para
embarcaciones de recreo,
55
Mountain bike. Manual
de mantenimiento y
reparación, La, 34
Mountain Bike. Maratón, 34
Mountain Bike. Reparaciones
en ruta, 34
Mountain bike, El Camino
de Santiago en, 35
Mountain bike, Guía maestra
de la, 34
Musculación, 69
Musculación, Anatomía
de la, 69
Musculación, Método de, 69
Musculación, Mi entrenador
de, 69

Musculación, Programas de,
69
Musculación del tren inferior,
69
Musculación del tren superior,
69
Musculación sin aparatos,
Guía ilustrada de, 69

N

Nadador, Anatomía del, 49
Nadar más rápido en todos
los estilos, 49
Natación. Conocer el deporte,
50
Natación. Los secretos para
nadar más rápido, 49
Natación, Ejercicios de, 48
Natación, Guía completa de,
49
Natación, Manual de
entrenamiento de, 49
Natación, Preparación física
completa para
(Libro + DVD), 49
Natación para niños. Juegos
y actividades, 50
Natación para todos, 49
Natación total, Manual de, 49
Navegación a motor, Manual
de, 55
Navegación a vela y a motor,
55
Navegación astronómica, 11,
51
Navegación astronómica,
Manual de, 51
Navegación de recreo,
Diccionario de la, 54
Navegar a vela. Conocer el
deporte, 54
Navegar a vela, Aprender a, 54
Nordic Walking (Marcha
nórdica), Manual práctico
de, 74
Nudos, El libro Ashley de los,
81
Nudos, Guía básica REEDS
de, 50
Nudos, ajustes, falcaceados,
53
Nudos, ajustes y trabajos con
cabos, Manual de, 53
Nudos de acampada, Manual
de, 18
Nudos de escalada, Manual
de, 48
Nudos de pesca, Guía
de bolsillo, 60
Nudos decorativos paso
a paso, Los, 81
Nudos decorativos y sus
aplicaciones en el barco, 53
Nudos más útiles para
el jinete, Los, 50, 44
Nudos náuticos. Guía
de bolsillo, 53

Nudos náuticos, Manual de,
53
Nudos realmente útiles paso
a paso, Guía de bolsillo, 81
Nudos y aparejos de pesca,
Guía completa de, 60
Nudos y ajustes, Realización
paso a paso de
(Libro + DVD), 53
Nutrición deportiva, 64
Nutrición deportiva, Guía
práctica de, 64
Nutrición deportiva avanzada,
65
Nutrición deportiva basada
en alimentos de origen
vegetal, 7, 64
Nutrición deportiva para niños
y jóvenes, 65
Nutrición para el
entrenamiento de la fuerza,
Guía de, 65
Nutrición para los deportes de
resistencia, 64
Nutrición y peso óptimo
para conseguir el máximo
rendimiento, 65

O

Observación astronómica con
prismáticos, 15
Observar aves en España
y Portugal, Dónde, 83
Observar la Luna, 15
8 minutos por la mañana para
reducir caderas y muslos,
76
8 minutos por la mañana para
un vientre plano, 76
Ocho pasos del swing, Los, 40

P

Pádel. Conocer el deporte, 56
Pádel, Escuela de, 56
Padre, El, 87
Palo n.º 15, El, 38
Papiroflexia, Nuevas ideas
de, 85
Papiroflexia. Animales,
Jugando con, 85
Papiroflexia. Bichos, Crear
y jugar con, 84
Papiroflexia. 17 modelos
inéditos de aviones
voladores, Crear y jugar
con, 84
Papiroflexia. Dinosaurios,
Crear y jugar con, 84
Papiroflexia. Dinosaurios 2,
Crear y jugar con, 84
Papiroflexia. Dinosaurios 3,
Crear y jugar con, 84
Papiroflexia. Flores, Crear
y jugar con, 84
Papiroflexia. Juguetes,
Jugando con, 85

- Papiroflexia. Monstruos, Crear y jugar con, 84
- Papiroflexia. Naves voladoras, Crear y jugar con, 84
- Papiroflexia. 22 aviones y figuras voladoras para niños, Crear y jugar con, 84
- Papiroflexia bicolor, 85
- Papiroflexia para todos, Doblar y marcar. El arte de la, 83
- Papirolandia 1. Un día en el mundo de la papiroflexia, 84
- Papirolandia 2. Una noche en el mundo de la papiroflexia, 85
- Papirolandia 3. Regreso al mundo de la papiroflexia, 85
- Par personal, 41
- Parapente, Aventuras deportivas en, 57
- Pat. La guía completa para todos los niveles (DVD), El, 43
- Patear, El arte de, 39
- Patear como los pros, 39
- Patear desde el inconsciente, 39
- Patear para ganar, 39
- Patrón para vela y motor, Guía básica REEDS del, 50
- PC a bordo, El, 55
- Pelvis, Los secretos funcionales de la, 14, 79
- Pensar como Tiger, 42
- Perdiz y su caza al salto y en mano, La, 33
- Perfecciona tu entrenamiento, 67
- Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento, 67
- Pesca con mosca (Fly fishing), 60
- Pesca con mosca, 1001 Trucos para la, 58
- Pesca con mosca y el Camino de Santiago, Los orígenes de la, 58
- Pesca de la carpa, La, 58
- Pesca de la dorada de la A a la Z, La, 57
- Pesca de la trucha, Guía de bolsillo. Técnicas y equipos para la, 59
- Pesca de la trucha con mosca, La, 59
- Pesca de la trucha con mosca en lago y embalse, La, 59
- Pesca del lucio a mosca, La, 58
- Pesca deportiva del atún rojo, La, 57
- Pesca deportiva en el mar, La gran, 57
- Pesca en agua dulce y en el mar, Manual de iniciación a la, 57
- Pesca en el mar, La, 57
- Pesca en el mar, Moscas fundamentales para la, 57
- Pesca en el mar desde pequeña embarcación. Guía completa, La, 57
- Pesca en el mar y en el río, Trucos para la, 57
- Pesca tradicional del reo en Galicia, La, 58
- Pescador de mosca, 101 trucos para el, 58
- Pescar a mosca. El cantar del agua. Otra forma de, 60
- Pescar el siluro en España, Dónde y cómo, 58
- Pescar luciopercas en España, Cómo y dónde, 58
- Pieza problemática, La, 19
- Pilates, Anatomía del, 12, 76
- Pilates, Guía completa de las Técnicas de Joseph H., 76
- Pilates, Programa paso a paso de (Libro + DVD), 77
- Pilates, 15 Minutos de, 77
- Pilates, Segundo programa paso a paso de (Libro + DVD), 77
- Pilates con balón. Manual de trabajo, 77
- Pilates con balón, 10 Minutos de, 77
- Pilates con banda elástica, Programa paso a paso de (Libro + DVD), 77
- Pilates con círculo mágico, Programa paso a paso de (Libro + DVD), 77
- Pilates con el poder único del balón, 76
- Pilates para adelgazar, Programa paso a paso de (Libro + DVD), 77
- Pilates para el dolor de espalda, 76
- Pilates para golfistas, 40
- Pilates para la recuperación del cáncer de mama, 76
- Pilates para la rehabilitación, 76
- Pista, 85 ejercicios de, 45
- Poda, Métodos de, 83
- Poder de la influencia, El, 87
- Polgár princesa del ajedrez, Judit, 22
- Ponerse en forma caminando, 75
- Ponerte en forma, 7 semanas para, 70
- Pool, Un método más inteligente para jugar al, 31
- Portero de fútbol sala, Técnica individual del, 37
- Posiciones explosivas, 19
- Postura y rendimiento, 44
- Potencia, El desarrollo de la, 68
- Power Stretching. Estiramientos aplicados a las artes marciales, 26
- Práctica moderna de finales, 21
- Práctica positiva, 41
- Predicción del tiempo. Guías Tutor aire libre, 82
- Preparación de un crucero, La, 53
- Preparación física completa para deportistas a partir de los 50, 73
- Preparación física completa para el baloncesto (Libro + DVD), 30
- Preparación física completa para el fútbol, 35
- Preparación física completa para el golf (Libro + DVD), 40
- Preparación física completa para el tenis (Libro + DVD), 62
- Preparación física completa para las artes marciales, 23
- Preparación física completa para natación (Libro + DVD), 49
- Preparación física de los jóvenes futbolistas, 36
- Preparación física para el fútbol, La, 35
- Preparación física para el judo, La, 22
- Primeros auxilios, Guía de bolsillo realmente útil de, 78
- Primeros auxilios a bordo, 53
- Primeros auxilios en el campo. Guías Tutor aire libre, 56
- Propagación de plantas, Métodos de, 83
- Puesta a punto del barco, 56
- Puntos de presión en combate, Los secretos del kyusho, 23
- Q**
- Qi Gong de la tierra para mujeres, 78
- Qigong dinámico, 78
- ¿Qué mosca pongo? Guía de bolsillo, 60
- ¿Qué ninfa pongo? Guía de bolsillo, 60
- Querido Seve, 38
- R**
- Recuperación del deportista, La, 70
- Reflexología, Programa paso a paso de (Libro + DVD), 77
- Reglamento de abordajes, luces, marcas y balizamiento para vela y motor, Guía básica REEDS, 10, 50
- Reglas de golf ilustradas 2016, 39
- Rehabilitación, Pilates para la, 76
- Reparación, La mountain bike. Manual de mantenimiento y, 34
- Reparación y mantenimiento básicos de la bicicleta, 34
- Retrato fotográfico, Manual del, 17
- Retratos con dignidad. La mirada del torero, 88
- Rey de los gambitos, El, 20
- Rodillo de espuma. Foam Roller. Manual de trabajo, Ejercicios con el, 73
- Romper con los hábitos erróneos, 87
- S**
- Sacrificios posicionales, 19
- Salto, 101 ejercicios de, 46
- Salto, La equitación y el, 46
- SAQ Fútbol, 36
- Sartre, 87
- Scrabble, Gana al, 86
- Secreto es que tú creas que existe un secreto, El, 27
- Secretos funcionales de la pelvis, Los, 14, 79
- Sentadilla, La biblia de la, 5, 66
- Setas, El libro de Cómo reconocer las, 83
- Shiatsu, Atlas de, 73
- 7 semanas para ponerte en forma, 70
- Situarse en la mar, 52
- Sling Training, Entrenamiento en suspensión, 68
- Snowboard. Trucos y técnicas de Freestyle, 35
- Soluciones avanzadas (DVD), 43
- Squash. Conocer el deporte, 61
- Streetennis con Luis Mediero, 62
- Stretching como fundamento de belleza y salud, El, 75
- Súbete en el Bosu, 73
- Sudoku-manía 2, 86
- Sudokus, Guía Mensa para resolver, 86
- Sueños de golf, 42
- Supervivencia en el mar, Manual de, 54
- Suplementos nutricionales para deportistas. Guía de bolsillo, 65
- Surf, La ciencia del, 61

Surf, Manual práctico de, 61
 Suspensión. Sling Training, Entrenamiento en, 68
 Suspensión con el TRX®, Guía completa del entrenamiento en, 68
 Swing, Los ocho pasos del, 40
 Swing, Nueva clase maestra del (DVD), 43
 Swing completo, El (DVD), 43
 Swing de golf, Remedios y ajustes para el, 40
 Swing de golf clásico, Cómo desarrollar un, 41

T

Tai Chi. El placer del movimiento, 78
 Tai Chi. La ordenación del caos, 78
 Tai Chi, Programa de iniciación al (Libro + DVD), 78
 Tai Chi Chuan. Manual del estilo Yang, 78
 Tai Chi con una forma completa de ocho movimientos, La energía del (Libro + DVD), 78
 Taping, Vendajes funcionales en el deporte. Guía de Bolsillo, 66
 Tauromaquias vividas, 88
 Técnica de carrera, 27
 Técnica de la combinación de mate, 20
 Técnica de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza, Manual de la, 68
 Técnica individual de fútbol sala, 37
 Técnica individual del portero de fútbol sala, 37
 Técnicas de combate de kárate, 24
 Técnicas de utilización de la moto, 48
 Técnicas y equipos para la pesca de la trucha, Guía de bolsillo, 59
 Ten confianza en ti mismo, 87
 Tenis. Claves para mejorar las destrezas técnicas, 62
 Tenis. Conocer el deporte, 62
 Tenis. Entrenamiento de la fuerza mental, 62
 Tenis. Golpes y tácticas, 61
 Tenis. Tácticas para partidos de dobles, 62
 Tenis, Dirección de, 62

Tenis, Escuela de, 62
 Tenis, La ciencia del, 61
 Tenis, Preparación física completa para el (Libro + DVD), 62
 Tenis de mesa. Conocer el deporte, 62
 Tenis de Nick Bollettieri, Manual de, 61
 Tenis para jóvenes, 101 ejercicios de, 62
 Tenis y su entrenamiento, Las cualidades físicas en el, 61
 Tenista, Anatomía del, 61
 Teoría y práctica de las velas, 51
 Tiempo, Manual del, 82
 Tiempo, Predicción del, Guías Tutor aire libre, 82
 Timing en el entrenamiento de fuerza, 6, 67
 Tiro con arco, Anatomía y, 63
 Tiro con arco, Manual de, 63
 Tiro con arco tradicional, Guía de iniciación al, 63
 Todo mi legado golfístico, 41
 Tomi en las nubes. Tu primer libro de golf, 42
 Toreo, Historia del arte del, 88
 Toreo a caballo, La historia insólita del, 88
 Toreros de la Generación del 98, 88
 Toreros de la reina Isabel II, Los, 88
 Toro y el toreo, El, 88
 Trail Running, Guía para el corredor de montaña, 28
 Trastornos mentales en el deporte, 72
 300 abdominales, 70
 Triatlón, Anatomía del, 63
 Triatlón, Más rápido. La física y el, 63
 Triatlón, Entrenamiento de la fuerza para, 63
 Triatlón, Entrenamiento para triatlón. Tu primer, 64
 Triatlón, Ironman. Tu primer, 64
 Triatlón, Los mejores consejos para su entrenamiento, Ciclismo y, 34
 Triatlón, Manual completo de entrenamiento para, 63
 Triatlón, Plan de entrenamiento para, 63
 Triatlón. Éxito de por vida, 64
 Triatlón 2.0, 63
 Tripulante, Guía Básica REEDS del, 50

Tripulantes de embarcaciones a motor, 54
 Trotsky, 87
 Trucha selectiva, La, 59
 Trucha y la mosca ahogada, La, 59
 Trucha y los insectos terrestres, La, 59
 Trucos del marino 2, Los, 52
 Trucos del marino 3, Los, 52
 Trucos para el pescador de mosca, 101, 58
 Trucos para la pesca con mosca, 1001, 58
 Trucos para la pesca en el mar y en el río, 57
 Trucos y consejos para el jinete y el caballo, 1.000, 44
 Trucos y técnicas de Freestyle, Snowboard, 35
 Trufas, 83
 TRX®, Guía completa del entrenamiento en suspensión con el, 68
 Tu juego y el mío, 42

U

Ultrafondo, Fundamentos del entrenamiento de, 27
 Un año de meditación, 72
 Universo y sus confines, El, 15

V

Variante del Dragón, La, 22
 Variante Mar del Plata, La, 22
 Variante Najdorf, La moderna, 21
 Vela, Aprender a navegar a, 54
 Vela, Navegar a. Conocer el deporte, 54
 Vela, Nuevo manual Tutor de, 54
 Vela y a motor, Navegación a, 55
 Vela y motor, Guía básica REEDS del patrón para, 50
 Vela y motor, Guía ilustrada de maniobras para embarcaciones de, 55
 Velas, Ajuste y reglaje de las, 51
 Velas, Teoría y práctica de las, 51
 Velocidad en el deporte, La, 71
 Vendajes funcionales en el deporte, Taping. Guía de bolsillo, 66
 Verdades y mentiras del pescador. Guía de bolsillo, 60

Vicio y virtud de la memoria, 87
 Vida y trabajo con el caballo español y el lusitano, 47
 Vídeo HD con las cámaras réflex de Canon, Grabar en, 17
 Vídeo HD para fotografías digitales, Guía completa del, 17
 Viejo pescador, El, 60
 Voleibol. Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas, 64
 Voleibol. Conocer el deporte, 64
 Voley playa. Técnica y ejercicios, El entrenamiento en, 64

W

Welles, Orson, 87

Y

¿Y ahora qué hacemos, patrón?, 53
 Yo juego contra las piezas, 22
 Yoga, Anatomía del, 79
 Yoga, Introducción al, 79
 Yoga, Manual de Hatha-, 80
 Yoga, Manual Tutor de, 80
 Yoga, Programa de iniciación al (Libro + DVD), 80
 Yoga, 15 Minutos de, 80
 Yoga. El método Iyengar, 79
 Yoga curativo, 80
 Yoga diario, 80
 Yoga dinámico, 80
 Yoga Iyengar. Manual de iniciación, 79
 Yoga para corredores, 79
 Yoga para deportistas, 79
 Yoga para el cáncer, 81
 Yoga para el niño especial, 80
 Yoga para la fibromialgia, 81
 Yoga para unas rodillas sanas, 81
 Yoga para usuarios de ordenador, 81
 Yoga y alimentación, 80
 YogaFit®, 80
 Yogilates, 77

Z

Zen Shiatsu, 73
 Zona media (Core), Programas para desarrollar la, 68

A

Aaberg, Everett, 69
 Aaronson, Naomi, 76
 Ackland, Lesley, 77
 Ager, David, 37
 Agromayor, Luis, 88
 Alcalde Gordillo, Yago, 33
 Alexander, Rosemary, 82
 Allen, Hunter, 33
 Allen, Linda L., 46
 Alonso Checa, Juan José, 35
 Altman, Peggy, 72
 Alvarado, Guillermo, 67
 Amateur Swimming Association, 50
 Amsler, Kurt, 61
 Anderson, Bill, 53
 Anderson, Owen, 27
 Andrisani, John, 41, 42
 Angelis, David de, 78
 Antoun, Rob, 62
 Aparicio José, Antonio, 61
 Appignanesi, Lisa, 87
 Aragón García, Daniel José, 47
 Arakaki, Kiyoshi, 23
 Arjunwadkar, Krishna S., 79
 Aronovitch, Jane, 73
 Artola, Guillermo, 42
 Asahi, Isamu, 84
 Ash, Henry, 64
 Ashley, Clifford W., 81
 Ashmore, Amy, 6, 67
 Asís Boyer, Daniel, 42
 Austin, Denise, 74
 Avis, Robert, 51
 Axford, Ray, 63
 Azaola, Juan Ramón, 29

B

Badminton Association of England, 30
 Baechle, Thomas, 70
 Ballesteros, Baldomero, 38
 Ballesteros, Severiano, 38
 Ballou, Jec Aristotle, 45
 Bann, Steve, 43
 Barden, Leonard, 20
 Barkow, Al, 39
 Barrilà, Domenico, 87
 Bartels, Klaus, 52
 Bartlett, Tim, 51, 55
 Barzanò, Carla, 80
 Bassett, David R. Jr., 75
 Bate, Dick, 37
 Batoux, Philippe, 48
 Baun, MaryBeth Pappas, 50
 Bean, Anita, 65
 Beeson, Chris, 53
 Beliavsky, Alexander, 21
 Bellomo, Dave, 70
 Benardot, Dan, 65
 Beni, Rossana de, 87
 Berg, Kristian, 71
 Berget, Anders, 68
 Beswick, Bill, 37
 Bezruchka, Stephen, 48

Bidner, Jenni, 17
 Binarelli, Tony, 85
 Bishop, Tim, 69
 Blaine, Sandy, 81
 Blake, Henry, 46
 Blank, Dan, 35
 Bollettieri, Nick, 61
 Bompa, Tudor O., 67
 Bös, Klaus, 75
 Boudassou, Bénédicte, 82
 Boyle, Michael, 68
 Bradbury, David, 87
 Brewer, Clive, 66
 British Chess Federation, 22
 Broussal-Derval, Aurélien, 9, 23, 67
 Brown, Gordon T., 83
 Brown, Jim, 62, 71
 Brown, Skip, 48
 Bryant, Graham, 78
 Burdell, Keft, 77
 Burkholder, Dan, 17
 Buschmann, Jürgen, 37
 Bussmann, Hubertus, 37
 Butt, Tony, 61
 Buttress, Rob, 55
 Buzzichelli, Carlo A., 67
 Byard, Alison, 36

C

Cal Carvajal, José María, 57
 Cano, Antonio José, 82
 Cano, José, 74
 Cantarero, Carlos, 36
 Carbonell Tatay, José María, 57
 Carmichael, Chris, 34
 Casey, Don, 31
 Castellazzi, Vittorio Luigi, 87
 Cayer, Louis, 62
 Cecilia Gómez, Jesús Ángel, 58
 Cella Al-Chamali, Gabriella, 80
 Central School of Ballet, 16
 Cesaris, Marco de, 26
 Chang Dsu Yao, 25
 Charles, Tony, 36
 Cheung, Stephen S., 33
 Chmiel, David, 41
 Choe, Maestro, 26
 Chou, Lily, 23
 Cianti, Giovanni, 75
 Claramunt López, Fernando, 88
 Clark, Michael, 17
 Clements, Jonathan, 87
 Cleveland, Linda, 63
 Clippinger, Karen, 13, 76
 Clyde, Monica, 40
 Cohen, Larry, 32
 Cohen, Pete, 87
 Colberg, Sheri, 66
 Cole, Brian, 30
 Cole, Stott, 70
 Collins, Paul, 74
 Colwell, Keith, 54
 Combaz, Christian, 57
 Comparelli, Fabrizio, 23
 Contreras, Bret, 68

Cook, Malcolm, 36
 Cornoldi, Cesare, 87
 Cossío Pérez de Mendoza, Ignacio de, 88
 Costa, Cosimo, 25
 Costa, David, 69
 Cowen, Pete, 43
 Cox, Dave, 54
 Craig, Colleen, 73, 76
 Craig, Edward, 40
 Cregeen, Alan, 50
 Crozter, Shoosh Lettick, 81
 Cruise, Jorge, 76
 Cruising Association, 54
 Cullen, Bob, 38
 Cumberlidge, Peter, 54
 Cummins, Sten, 87
 Cunningham, RYanne, 79
 Cushnie, John, 83

D

Dallal, Tamalyn, 75
 Daniels, Jack, 28
 Danielson, Tom, 33
 Das, Robbert, 55
 Davies, Craig, 40
 Dawes, Jay, 68
 Day, Cyrus L., 53
 Dear, Tony, 40
 Delavier, Frédéric, 68
 Dellal, Alexandre, 35
 Delp, Christoph, 26
 Dennis, Dianna R., 46
 Devaud, Sébastien, 17
 Devereux, Godfrey, 80
 DeWolfe, George, 17
 Dickert, Wayne, 47
 Dickinson, Terence, 15
 Diego, Antonio, 26
 Diego, Salomé de, 38
 Dietze, Susanne von, 45
 Dintiman, George, 71
 DiSaia, Vince, 40
 Doeffinger, Derek, 17
 Domínguez, Óscar, 82
 Donner, Jochen, 34
 Donovan, Mick, 31
 Douglas, Scott, 27, 29
 Drake, David, 87
 Draovitch, Pete, 40
 Dry, Sarah, 87
 Dumaitre, Pierre, 48
 Dumas, Andy, 32
 Dumas, Jamie, 32

E

Eberle, Suzanne Girard, 64
 Ecomar, Fundación, 54
 Elgert, Norbert, 37
 Ellenbecker, Todd S., 62
 Ellsworth, Abby, 72
 Els, Ernie, 41
 England Basketball, 31
 English Karate Governing Body, 24

English Volleyball Association, 64
 Enomoto, Nobuyoshi, 85
 Erzegovesi, Stefano, 87
 Escobar, Kika, 74
 Escuela de Navegación de Glénans, 54, 55
 España Aguado, Joaquín, 33
 Evans, Janet, 49
 Evans, Nick, 69

F

Falloodon, Vizconde Grey de, 60
 Farhi, Donna, 79
 Fassi, Roberto, 25
 Fels, George, 31
 Felstead, Christine, 79
 Fenton, Mark, 75
 Fernández, Luis Manuel, 31
 Fernández Román, Emilio, 57, 58, 59, 60
 Figueras, Manuel, 52
 Filep, Julia, 74
 Filliozat, Isabelle, 87
 Findlay, Susan, 72
 Firmian, Nick de, 21
 Fischesser, Bernard, 83
 Fitzgerald, Matt, 28, 65, 72
 Foley, Steve, 36
 Folkes, John S., 15
 Football Association, The, 37
 Forgey, William, 56
 Fortanasce, Vincent, 73
 Fraioli, Mario, 29
 Franco, Zenón, 18
 Franklin, Eric, 14, 15, 65, 79
 Friedl, Egmont M., 53
 Friel, Joe, 71
 Fu Zhongwen, 78
 Fukuda, David H., 65
 Funakoshi, Gichin, 23

G

Gallagher, Joe, 21
 Galloway, Jeff, 28, 66
 Gandolfi, Giorgio, 30
 Ganneau, Stéphane, 68
 García Romeral, Luis, 78
 Gärtner, Daniel, 69
 Gerling, Ilona E., 72
 Giannoni, Gilda, 80
 Gilgado Gómez, Fernando, 84, 85
 Girod, Antoni, 62
 Glauert, Michael, 32
 Gleeson, Michael, 64
 Glénans, Escuela de Navegación de, 54, 55
 Gligoric, Svetozar, 22
 González Vicente, Borja, 64
 González-Carvajal, Carlos, 56
 Goodson, Ryan, 30
 Gordon, Peter, 86
 Gorini, Alessandra, 87
 Gorini, Fausto, 82

Gorini, Isa, 82
 Gotlin, Roberts S., 66
 Gourley, Jim, 63
 Grabarchuk, Peter, 86
 Graham, Keri, 73
 Green, Lucinda, 47
 Gregory, Cindy, 64
 Grupp, Joachim, 24
 Gude, Antonio, 18, 19, 20
 Gufeld, Eduard, 22
 Guncheon, Michael, 17
 Gundill, Michel, 68
 Gutkind, David, 73
 Guzman, Ruben, 48

H

Haas, Jacqui Greene, 16
 Hackett, Phil, 85
 Haeften, Dietrich v., 53, 55
 Hagerman, Patrick, 63
 Hague, Dan, 48
 Hall, Ian R., 83
 Hammick, Anne, 51
 Hannaford, David, 66
 Hansen, Derek, 67
 Harmon, Butch, 41, 43
 Harr, Eric, 34
 Hartley, Elwyn, 44
 Hauert, Jürgen, 53
 Hayashi, Hiromi, 84
 Haymann, Florian, 35
 Haywood, Kathleen M., 63
 Hedrick, Allen, 67
 Herbermann, Erik, 46
 Herman, Ellie, 77
 Hernández, José Manuel, 58
 Higdon, Hal, 28
 Higgins, Gillian, 44
 Hill, Cherry, 45
 Hirche, Rüdiger, 52
 Hodgson, Michael, 28
 Hoeller, Juergen, 23
 Hoover, Ryan, 26
 Hope, Bob, 70
 Hopkins, Ralph Lee, 17
 Hopla, Dave, 30
 Horowitz, Jeff, 27, 29
 Horschig, Aaron, 5, 66
 Humphreys, Maggie, 75
 Hunter, Douglas, 48
 Hutt, Graham, 51
 Hympendahl, Klaus, 53

I

Iknoian, Therese, 75
 International Volleyball
 Federation, 64
 Isacowitz, Rael, 13, 76
 Iyengar, B.K.S., 79

J

Jacklin, Tony, 42
 Jacobs, John, 41, 43
 Jacobson, Cliff, 18, 56
 Jacobson, Troy, 63

James, Lorraine, 78
 Jarman, Colin, 53
 Jaworowski, Ed, 57, 58
 Jeffreys, Ian, 37, 67
 Jenewein, Olaf, 33
 Jeukendrup, Asker, 64
 Jinks, Simon, 55
 Johnson, Bill, 50
 Johnson, Jane, 71, 72
 Jollands, Simon, 10, 50
 Juba, Kelvin, 49
 Judkins, Steve, 53

K

Kafka, Björn, 33
 Kaminoff, Leslie, 79
 Kanazawa, Hirokazu, 24
 Károlyi, Tibor, 22
 Karpov, Anatoli, 21
 Kastlunger, Anna, 85
 Katz, Jane, 49
 Keflezighi, Meb, 27
 Kelsey, Hugh, 32
 Kennelly, Steve, 67
 Kenney, W. Larry, 66
 Kenny, Bonnie, 64
 Keogh, Barbara K., 41
 Keres, Paul, 22
 Kirkendall, Donald T., 35
 Kleanthous, Mark, 63
 Klinger, Ron, 32
 Klion, Mark, 63
 Knopf, Karl, 73
 Kockrick, Meike, 73
 Kogel, Helmut, 24
 Koger, Robert, 36
 Kokkonen, Jouko, 71
 Koop, Jason, 27
 Korchnoi, Viktor, 21
 Kovacs, Mark, 61, 71
 Krause, Jerry V., 30
 Kreh, Lefty, 58
 Krohn-Hansen, Lennart, 68
 Kuehls, Dave, 29

L

Lafay, Olivier, 69
 Lafayette de Mente, Boyé, 23
 LaFosse, Michael G., 84
 Lake, Jane, 47
 Lama, David, 48
 Landín Cobos, Raquel, 27
 Landow, Loren, 23
 Langrish, Bob, 47
 Larson-Meyer, Enette, 7, 64
 Laude, Olivier, 44
 Lawn Tennis Association, The,
 62
 Lawrence, Debbie, 49, 70
 Lazcano, Natalia, 74
 Leadbetter, David, 41
 Lee, Choi, 73
 Levine, Darren, 26
 Lewis, Catherine F., 63
 Lewis-McCormick, Irene, 68
 Link Norman, 23

Listmann, Christoph, 34
 Little, John, 69
 Littleford, John, 61
 Longo, Frank, 86
 López Fernández Cao, Marián,
 87
 López Llebot, M.^a Rosa, 86
 López Meseguer, Francisco
 Javier, 65
 López Rodríguez, Christian
 R., 27
 Loving, Nancy S., 47
 Luca, Roberto De, 23
 Luebben, Craig, 48
 Luque Hoyos, Francisco, 37
 Luque Tabernero, Francisco
 José, 37
 Luque Tabernero, Sergio, 37
 Lux, Claude, 44
 Luxbacher, Joseph A., 36
 Ly, Antoine, 78
 Lynch, Jerry, 72

M

Maddison-Greenwell, Peter, 47
 Magrath, Andrew, 61
 Mallo, Javier, 35
 Malori, Daniele, 25, 26
 Maluschka, Axel, 23
 Marinaro, Vincent C., 59
 Marks, Kelly, 45
 Marshall, Barry, 46
 Martin, Stephanie, 44
 Martínez, José Luis, 33
 Martínez Díez, Noemí, 87
 Martius, Andreas, 85
 Massaguer, Pilar, 47
 Masterson, Jim, 44
 Mastroni, Nick, 39
 Matheny, Fred, 33
 Matthews, Amy, 79
 Matty, Dina, 77
 Mayr, Barbara, 76
 Mazza, Riccardo, 83
 Mazzucco, Claudia, 42
 McCarthy, Patrick, 24
 McClary, Dick, 57
 McColgan, Liz, 29
 McDaniel, Pete, 42
 McDonald, Neil, 21
 McLean, Jim, 40
 McLeod, Ian, 49
 McNeely, Ed, 69, 70
 Mederos, Luis, 11, 51, 81
 Mediero, Luis, 62
 Mehta, Mira, 79
 Mehta, Shyam, 79
 Mehta, Silva, 79
 Meier, Ralf, 35
 Meißner, Dominik, 84
 Menezes, Allan, 76
 Micheli, Lyle J., 66
 Mickelson, Phil, 39
 Mijalchishin, Adrian, 21
 Milroy, Patrick, 30
 Minal, Reg, 55
 Mittermaier, Rosi, 74

Moench, Torsten, 55
 Monsarrat Waldo, Andrea, 44
 Montagnani, Ilaria, 76
 Montero Kiesow, Manuel, 26,
 27
 Mora, John, 63
 Moriya, Hiroshi, 23
 Morris, Kevin, 41
 Mosenthal, Basil, 54, 55
 Moure, Gonzalo, 42
 Muhs, Joachim F., 52
 Muñoz Soler, Alberto, 65, 72,
 78
 Murray, Bob, 66
 Murray, Michael, 78
 Myatt, Claudia, 54

N

Nadeau, Micheline, 71
 Nakayama, Masatoshi, 24, 25
 National Basketball
 Conditioning Coaches
 Association, 30
 National Strength and
 Conditioning Association,
 8, 68
 Navas, Ángel, 86
 Neel, John, 17
 Nelson, Arnold G., 71
 Nelson, Craig, 30
 Neubart, Jack, 17
 Neureuther, Christian, 74
 Neuß, Juliane, 33
 Newbury, Tim, 82
 Newell, Steve, 40
 Nichols, Jay, 58
 Nieto Manjón, Luis, 88
 Noble, Jim, 50
 Norris, Christopher, M., 75
 Nunn, John, 21, 22

O

O'Kelly, Albéric, 22
 Oliver, Marcel, 51
 Oliver, Robert, 45, 47
 Oliveros Álvarez, María, 31
 Owen, Peter, 18, 48, 53, 60,
 81, 85

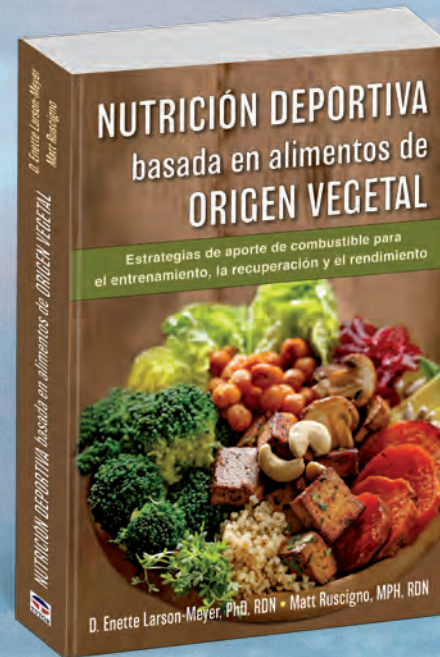
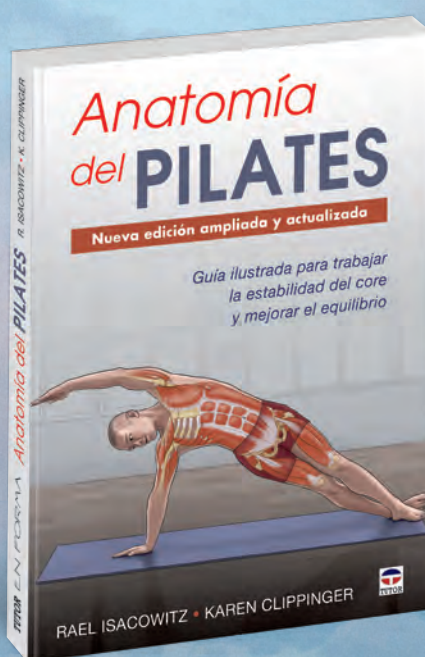
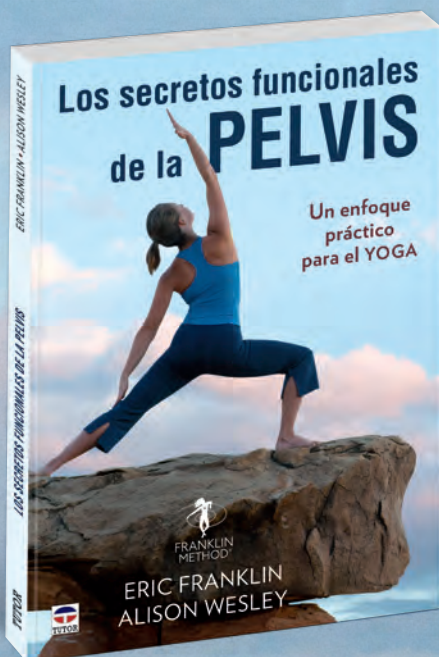
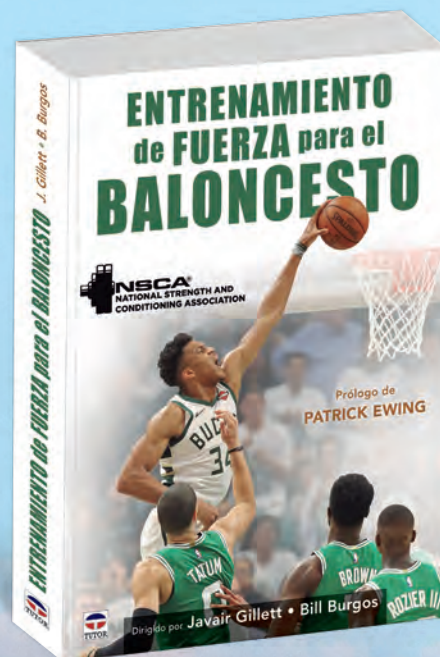
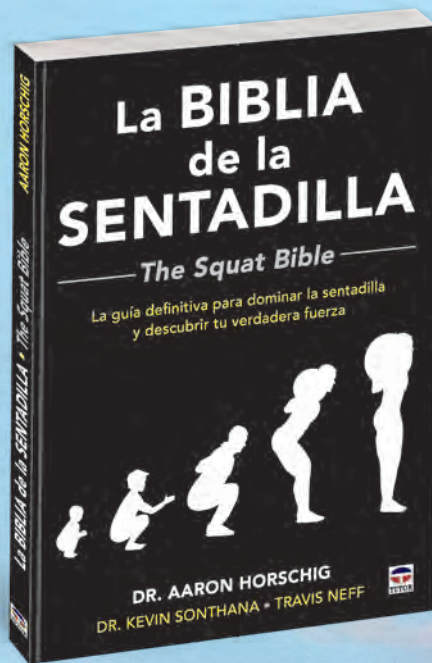
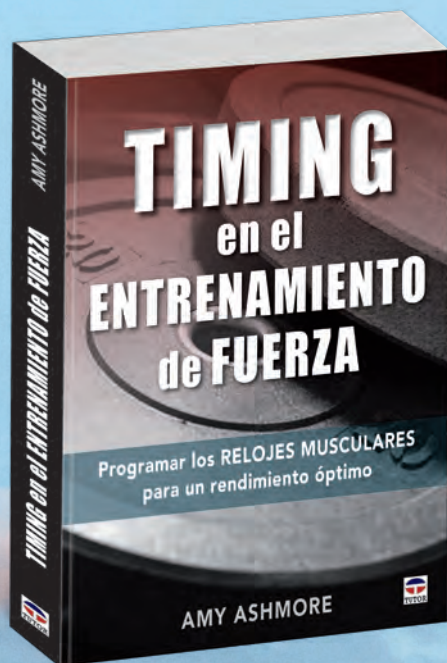
P

Pabst, Klaus, 37
 Page, Stuart, 36
 Paish, Wilf, 66
 Panariello, Rob, 30
 Pansu, Claudie, 50
 Pardo, Fernando, 72
 Pariente, Miguel Ángel, 31
 Pavarin, Franco, 84
 Pavelka, Ed, 34
 Pawson, Des, 53
 Pearson, Alan, 36
 Pearson, Malcolm, 50
 Pederzoli, Nici, 35
 Pelicano, Rick, 47
 Pelz, Dave, 39

- Penick, Harvey, 39
 Perán Elvira, Antonio, 86
 Pérez Bernalte, Rosa María, 74
 Pérez Feito, José Manuel, 31
 Perkins, Oliver, 81
 Perna, Giampaolo, 87
 Perreca, Giorgio, 25, 26
 Perry, Gordon, 53
 Peterson, Bryan, 16
 Peterson, Susan Lynn, 23
 Pettinato, Yolanda, 80
 Pickard, Steve, 51
 Pfitzinger, Pete, 29
 Pim, Ralph, 31
 Pindar, Ian, 87
 Piniella, Zuleyka, 61
 Piñeiro, Miguel, 58
 Pisano, Christian, 79
 Pizzorno, Joseph, 78
 Player, Gary, 40
 Podgaets, Mijail, 21
 Pohlman, Jennifer, 77
 Polce-Lynch, Mary, 87
 Pony Club UK, 47
 Post, Peter, 40
 Prinster, Tari, 81
 Professional Golfer's Association, The, 42
 Pruitt, Andy, 33
 Puleo, Joe, 30
 Puy de Goyne, Thierry du, 48
- Q**
- Quetglas, José María, 31
- R**
- Rappenecker, Wilfried, 73
 Real Fuerza Aérea Canadiense, 74
 Reinhold, Stefanie, 44
 Reinisch, Stefan, 23
 Reinman, T. R., 39
 Renes, Víctor, 61
 Renton, Dave, 87
 Reynolds, Mike D., 15
 Richards, Carl, 59
 Ricketts, Christopher, 26
 Riewald, Scott A., 49
 Risé, Claudio, 87
 Roberts, Monty, 46
 Robison, John, 47
 Robles Fernández, Fe, 74
 Rodríguez Rodríguez, José Ramón, 59
 Roetert, E. Paul, 61, 62
- Rögner, Thomas, 34
 Rook, Stuart, 36
 Roques, Guy, 60
 Rose, Laurence, 83
 Rosso, Edoardo, 26
 Rotella, Bob, 38
 Roth, Danny, 32
 Rottmann, Alexander, 35
 Rountree, Sage, 70, 80
 Rowland, Thomas W., 61
 Royal Cruising Club Pilotage Foundation, 51
 Royal Horticultural Society, The, 82
 Royal & Ancient Golf Club of St. Andrews, 39
 Royal Yachting Association, 54
 Rubenstein, Lorne, 41
 Rudy, Matthew, 39
 Ruscigno, Matt, 7, 64
 Rutberg, Jim, 27
 Ryan, Steve, 86
- S**
- Saam, Joachim, 75
 Sagredo, Cristina, 38
 Salo, Dave, 49
 Samson, Catherine, 83
 Sánchez Benítez, Sergio, 29
 Sandler, David, 70
 Santana, Juan Carlos «JC», 67
 Saraswati, Swami Ambikananda, 80
 Sarmiento, Ainhoa, 15
 Saunders, Vivien, 40
 Savoie, Jane, 44
 Schaub, George, 17
 Schenk, Bobby, 52
 Schoenfeld, Brad, 65, 70
 Schreiner, Peter, 37
 Schult, Joachim, 51
 Schur, Andreas, 66
 Schwarzlose, Harald, 55
 Scott, Dagny, 29
 Seabourne, Tom, 70
 Sefton, Alan, 56
 Ségura, Jacques, 57
 Seifert, Sabine, 87
 Serra, Tetsugen, 73
 Shao Zhao-Ming, Maestro, 78
 Sharif, Omar, 32
 Sharkey, Brian J., 75
 Shaw, Beth, 80
 Shepherd, Allan, 83
 Sheppard, Rob, 17
 Shipton, Cathy, 29
- Shrake, Bud, 39
 Simon, Daniel, 34
 Simpson, Andrew, 55
 Simpson, Ralph, 40
 Sinden, Pete, 86
 Skæved, M. Sheppard, 87
 Sleightholme, J. D., 56
 Slomka, Gunda, 71
 Smith, Carol E., 41
 Smith, Lucy, 64
 Smith, Paul, 48
 Smith, Peter D., 87
 Snowdon, Les, 75
 Soltis, Andrew, 20
 Somavilla, José Manuel, 60
 Sondheim, Erich, 53
 Song, Sok, 83
 Sorrells, Brian J., 63
 Spaggiari, Luciano, 84
 Speirs, Steve, 70
 Spilner, Maggie, 75
 Squash Rackets Association, 61
 Stafford, Christine, 45
 Stanier, Sylvia, 46
 Stein, Walter, 15
 Steinkraus, William, 46
 Stetsko, Oleg, 22
 Stevens, Lou, 59
 Stewart, Brett, 70
 Stockton, Dave, 39
 Stoppani, Jim, 69
 Strickland, Robert H., 32
 Stuart, Leila, 79
 Sumar, Sonia, 80
 Swarthout, Kris, 63
 Swash, Harold, 43
 Swisher, Doug, 59
- T**
- Tabares, Sara, 67
 Table Tennis Association, 62
 Taormina, Sheila, 49
 Taylor, Miriane, 73
 Teale, John, 56
 Teare, Tracy, 75
 Tellez, Tom, 71
 Thadani, Simon, 35, 36
 Thomas, David, 49
 Thomas, Sian, 44
 Thompson, Leroy, 27
 Thornton, Tim, 55
 Thorp, Dan, 62
 Thow, Morag, 73
 Tumminello, Nick, 67
 Turo, Ann Marie, 76
- U**
- UK Athletics, 29
 United States Tennis Association, 62
 Updike, John, 42
 Urla, Jonathan, 77
 Utle, Stan, 39
- V**
- Valea, Alberto, 61
 Vance, Jim, 63
 Venamore, Sarah, 45
 Verney, Michael, 56
 Vidal Bouza Ana María, 64
 Villas Tomé, Luis, 59
- W**
- Walker, Martin, 51
 Walker, Mickey, 43
 Walters, Ben, 87
 Ward, Bob, 71
 Warren, Barbara, 64
 Watkins, Robert G., 73
 Watts, Alan, 82
 Watts, Elise, 77
 Webb, Barbara, 54
 Wenche, Liu, 21
 Wesley, Alison, 14, 79
 Westcott, Wayne, 71
 Westfahl, Allison, 33
 Whieldon, Tony, 57, 58, 59
 Whippy, Jim, 50
 Whitman, John, 26
 Wilhelm, Andreas, 74
 Williams, Robin, 82
 Wilson, Geoff, 60
 Wimbledon Junior Tennis Initiative, 62
 Wood, Samantha, 76
 Woods, Earl, 42
 Wolff, Steffi von, 56
 Wright, Nick, 41
 Wuebben, Joe, 69
 Wynn, Claire, 77
- Y**
- Yocom, Guy, 39
- Z**
- Zabala, Mikel, 33
 Zambonelli, Alessandra, 83
 Zhang, Tina Chunna, 78

NOVEDADES

Los métodos de ENTRENAMIENTO de los grandes autores en



La más completa bibliografía para el deportista

EDICIONES TUTOR, S.A. c/ Impresores, 20 - P. E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte, Madrid
Tel.: 91 559.98.32 E-mail: info@edicionestutor.com www.edicionestutor.com

