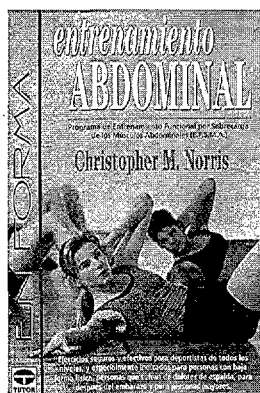


# Publicacions



## ENTRENAMIENTO ABDOMINAL

C.M. NORRIS

Edicions Tutor  
I.S.B.N.: 84-7902-207-8  
Depòsit Legal:  
M-36.286-1998

### ÍNDEX

1. Introducció
2. Com funciona la columna vertebral
3. Els músculs del tronc
4. Conceptes bàsics de l'entrenament abdominal
5. La postura corporal
6. Dieta i exercici
7. Exercicis abdominals clàssics
8. Els perills dels exercicis del tronc
9. Abans de començar
10. Moviments bàsics
11. Nivell un
12. Nivell dos
13. Nivell tres
14. L'entrenament abdominal en l'esport
15. Exercicis amb música
16. Exercicis en l'aigua

### CARACTERÍSTIQUES TÈCNiques

Format: 15.5 x 23.5; Pàgines: 128;  
Dibuixos: si; Gràfics: si; Fotografies: no.

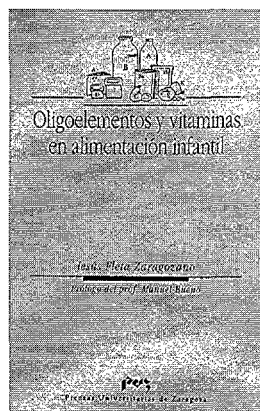
### DESCRIPCIÓ

L'entrenament abdominal és la guia definitiva per realitzar exercicis segurs i efectius per a esportistes de tots els nivells, i especialment indicats per a les persones amb baixa forma física, persones que pateixen dolors d'esquena, per a després de l'embarç i per a persones grans.

L'autor, titulat en fisioteràpia, presenta un llibre en el nucli del qual hom presenta un programa d'entrenament funcional per sobrecàrrega dels músculs abdominals, que suposa una innovació de les formes amb les que s'entrena la secció mitjana del cos. Aquest programa es basa en els principis fisiològics que tenen en compte l'acció natural, l'equilibri i l'efecte palanca dels músculs abdominals; aportant igualment una informació detallada sobre la anatomia, fisiologia, postura i anàlisi dels exercicis.

### BIBLIOGRAFIA

L'autor no incorpora referències bibliogràfiques dels temes que tracta.



## OLIGOELEMENTOS Y VITAMINAS EN ALIMENTACIÓN INFANTIL

Jesús Fleta Zaragoza

Prensas Universitarias de Zaragoza  
I.S.B.N.: 84-7733-471-4  
Depòsit Legal: Z-867-97

### ÍNDEX

1. Conceptes bàsics sobre alimentació i nutrició
2. Necessitats alimentàries del nen lactant
3. Necessitats alimentàries del nen preescolar i escolar
4. Necessitats alimentàries de l'adolescent
5. El ferro com a nutrient

6. El coure i l'alimentació del nen
7. Importància del zinc en l'alimentació infantil
8. El iode, element essencial a la infància
9. Alimentació infantil i el crom
10. Fluor, alimentació i càries dental
11. El rol d'altres elements traça
12. La vitamina A i la salut del nen
13. Alimentació infantil i vitamina D
14. Importància de les vitamines E i K en la infància
15. La nutrició infantil i el complex vitamínic B
16. El paper de la vitamina C
17. Altres elements i la nutrició del nen

### CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Format: 17 x 24;

Pàgines: 161; Dibuixos: si;

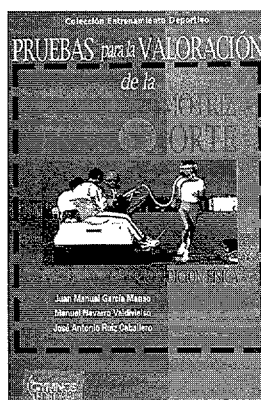
Gràfics: no; Fotografies: si.

### DESCRIPCIÓ

Aquesta obra revisa, actualitza i sintetitza tots els aspectes que fan referència als minerals i a les vitamines en l'alimentació infantil, des del nou nat a l'adolescent, sense oblidar altres aspectes relatius a l'edat adulta. En els capítols inicials s'exposen conceptes bàsics sobre alimentació i nutrició i es tracten les necessitats nutricionals per cada edat. El llibre es dirigeix especialment a totes aquelles persones interessades en la ciència de la nutrició humana. Trobarem referències bàsiques de cada tema tractat, que comença amb un record fisiològic i continua amb la descripció dels signes i símptomes més importants que originen les respectives deficiències d'aquests nutrients. Amb la incidència actual de l'esport a la població infantil, aquesta obra serà d'utilitat per als professionals interessats en aprofundir en els aspectes nutricionals dels deportistes.

### BIBLIOGRAFIA

Aporta 150 referències bibliogràfiques relacionades amb el tema i dividides en cadascun dels capítols tractats. Inclou glosari d'alguns mots comuns.



### PRUEBAS PARA LA VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD MOTRIZ EN EL DEPORTE

**J.M. GARCÍA MANSO**  
**M. NAVARRO VALDIVIESO**  
**J.A. RUIZ CABALLERO**

Ed. GYMNOS  
I.S.B.N.: 84-8013-066-0  
Depòsit Legal: M-43436-1996

### ÍNDEX

1. Avaluació de la resistència
2. Avaluació de la força
3. Avaluació de la velocitat
4. Avaluació de la movilitat
5. Valoració cineantropomètrica de l'esportista
6. El control mèdic de l'esportista
7. Valoració de l'estat de maduració
8. Bateria d'avaluació de la condició física

### CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Format: 17 x 24; Pàgines: 272; Dibuixos: no;

Gràfics: si; Fotografies: no.

### DESCRIPCIÓ

L'avaluació i el control de l'entrenament i les capacitats dels esportistes constitueixen un estri fonamental de treball per als tècnics esportius i els llicenciats en Educació Física. A través del concepte "capacitat motriu" entenem els nivells d'aptitud en la capacitat de moviment que posseeix una persona. És a dir, l'aspecte quantitatiu del moviment. Amb aquest llibre hom pretén aportar instruments d'avaluació de les principals capacitats funcionals, condicionals i constitucionals que determinen les possibilitats de rendiment, alhora que aporta un fonament teòric dels aspectes desenvolupats. S'ha pensat tant en aquells professionals que disposen d'instal·lacions i tecnologies altament desenvolupades, com en aquells que per diverses circumstàncies es veuen limitats a l'ús tan soferit del cronòmetre i de la cinta mètrica.

### BIBLIOGRAFIA

Els autors aporten al voltant de 400 cites bibliogràfiques sobre el tema, presentades al final de l'obra.