



Biblioteca Río Segura

C/ Cartagena, 74, Pabellón 2
30002 Murcia

Teléfono: 0034 968 351 550

Correo electrónico: riosegura.rmbm@ayto-murcia.es

Internet: rmbm.org/bibliotecas/riosegura.htm

Internet: www.murcia.es

Selección, clasificación y documentación: M.ª Rita Funes y Felipe Sánchez.
Coordinación, diseño y maquetación: Pedro Antonio Jiménez Martínez.



Número GL19

27 septiembre 2010



Ponte en forma

GUÍA DE «LECTURA»



La vuelta de vacaciones es propicia para llevar a cabo muchos propósitos de cara al otoño. Y tal vez estos dos los ha apuntado en su lista al menos en alguna ocasión: apuntarse a un gimnasio y ponerse a dieta para empezar la nueva estación con buen pie. Y es que el cuerpo, que se ha liberado durante el verano, vuelve a verse sometido por los hábitos de una vida sedentaria debido al trabajo, especialmente en las oficinas, donde se pasa demasiado tiempo sentado frente al ordenador, lo que influye negativamente en nuestro cuerpo.

Para evitar el sedentarismo hay que practicar ejercicio físico, que es un pasaporte de salud, tanto física como mental. La falta de actividad física puede acarrear múltiples problemas y molestias, como la falta de oxigenación en los sistemas circulatorio, cardiovascular y pulmonar, malestar general, aumento de peso, dolor en las articulaciones... y un largo etcétera.

Por ello, desentumecer los músculos tiene enormes beneficios para la salud. Realizar ejercicio físico mejora la ventilación pulmonar y la circulación coronaria, favorece el sistema circulatorio de la sangre y reduce los riesgos de padecer arteriosclerosis. Otro beneficio es el efecto diurético, pues el trabajo muscular mejora el funcionamiento renal. En consecuencia, el deporte consigue que el cuerpo esté ágil y sano para enfrentarse a la vida diaria tras las vacaciones. ¿No cree que merece la pena intentarlo? Si hemos meditado la necesidad de practicar un deporte cotidianamente para trabajar nuestros músculos y mantenernos en forma, ahora hay que buscar un ejercicio que sea adecuado a nuestras necesidades.

Deportes como el tenis, el golf, la natación, el aerobismo (*jogging*) o la gimnasia son buenas alternativas para ponerse en forma. Pero si se tienen dificultades para practicarlos, existen opciones que pueden sustituirlos, como la de ubicar un gimnasio en casa. Incluir en cualquier rincón unos aparatos puede ayudar a ponerse en forma sin salir de casa, de forma diaria y en pocos minutos. Otra opción son los entrenadores personales y a domicilio. Esta práctica está muy de moda entre los famosos, que no dudan en dedicar parte de su tiempo a cuidar su figura. El entrenador personal es aquel que controla y planifica toda la vida deportiva de una persona. Suele elaborar un plan global para mejorar su forma física en el que se incluyen ejercicios personalizados, una dieta para engordar o adelgazar según los casos y la corrección de algunos malos hábitos. Y por último, lo más sencillo para mantenerse en forma, tanto en verano como en invierno, es caminar a paso ligero unos 30 minutos diarios para activar la circulación o subir escaleras. Sea cual sea el deporte escogido,

Aplicaciones informáticas (PC & Mac) para «ordenar» los libros, discos, películas, juegos, etc. en tu casa. Puedes visitar: <http://rmbm.org/catalogo/index.htm>





www.elquijoteyyo.net/



<http://rmbm.org/rinconlector/index.htm>



<http://rmbm.org/catalogo/index.htm>

la constancia es la clave para mantenerse en forma no sólo en la época estival.

EL EJERCICIO FÍSICO Y SUS BENEFICIOS.

El ejercicio físico es uno de los tres pilares de la salud junto a la alimentación sana y el buen descanso, hacer ejercicio físico debe formar parte de nuestros hábitos para llevar una vida saludable, verse bien y sentirse mejor.

Seguramente escuchará con frecuencia que se recomienda hacer ejercicio físico como complemento de dietas para adelgazar o de tratamientos para cualquier tipo de dolencia, pero es importante saber que hacer ejercicio también previene enfermedades. A continuación le vamos a dar una lista de lo que mejora o previene el ejercicio.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

- Y Al hacer ejercicio los músculos queman glucosa, de esta forma se evita que su exceso se almacene transformándose en grasa.
- Y El ejercicio físico quema grasas por lo tanto es imprescindible para adelgazar.
- Y Tonifica los músculos dando una mejor apariencia física.
- Y La práctica diaria de ejercicio físico disminuye los niveles de colesterol.
- Y Hacer ejercicio en forma regular activa la circulación sanguínea.
- Y Previene problemas cardíacos, infartos y episodios cerebrovasculares.
- Y El ejercicio físico previene la diabetes o disminuye el azúcar en la sangre de los diabéticos.
- Y Está científicamente probado que el ejercicio físico mejora la hipertensión arterial.
- Y Hacer ejercicio refuerza el sistema inmunológico aumentando las defensas.
- Y Mantiene sanas las articulaciones y mejora las dolencias articulares.
- Y El ejercicio diario ayuda a la rápida eliminación de toxinas en el organismo.



- Y Practicar ejercicio tiene excelentes resultados para la depresión, la ansiedad y el estrés.
- Y Al ejercitarse el cerebro produce sustancias, llamadas endorfinas, que brindan una sensación de bienestar.
- Y El ejercicio frecuente mejora el insomnio.
- Y Brinda más resistencia y evita el cansancio y la fatiga.
- Y Hacer ejercicio mejora la coordinación de movimientos.
- Y El cerebro se ve altamente beneficiado con la práctica de ejercicio físico, mejora la lucidez mental, incluso la memoria.
- Y Refuerza la densidad ósea, esto lo hace imprescindible para las mujeres que tienden a la osteoporosis en la menopausia.
- Y Estudios recientes han comprobado que las mujeres que realizan ejercicios físicos tienen menos posibilidades de padecer cáncer de mama o de útero.
- Y Hacer ejercicio mejora la piel debido a que esta recibe mayor irrigación sanguínea y oxigenación.
- Y El ejercicio físico diario ayuda a solucionar problemas de impotencia o disfunción eréctil.

Está recomendado en todas las personas, independientemente de su edad. Se trata de practicar de forma continua alguna actividad que suponga esfuerzo adecuado a su condición física, sin intentar hacer sobreesfuerzos.

A veces, dejar el coche para ir al trabajo e ir caminando, o realizar ejercicios en casa cuando no es posible hacerlos fuera, puede ser suficiente si hay limitaciones de horario o de movimiento.

TIPOS DE EJERCICIO.

En líneas generales, son preferibles aquellos ejercicios de intensidad moderada, aeróbicos (andar, ciclismo, esquí, tenis, fútbol y otros en equipo) y realizados de forma continuada, que aquellos ejercicios violentos, de resistencia, practicados de forma intermi-



Saber vivir **H 613 SAB**

Cuerpomente : alimentación, salud natural y bienestar personal **H 615 CUE**

Bike **H 796 BIK**

Ciclismo a fondo **H 796 CIC**

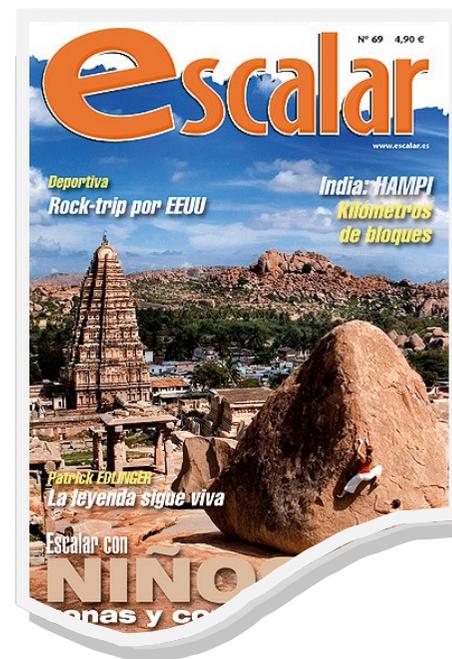
Desnivel **H 796 DES**

Dogway : skateboard magazine **H 796 DOG**

Escalar : la revista de escalada deportiva **H 796 ESC**

Prevenir : la revista de la Mutualidad General Deportiva **H 796 PRE**

Sport life **H 796 SPO**



Revistas.



tente o que conlleven algún tipo de riesgo (buceo, boxeo, culturismo, levantamiento de pesas...)

Para la mayoría de las personas, sobre todo para los mayores y las no habituales al ejercicio físico, lo más recomendable es un programa regular de caminar (1-2 horas diarias), bolos, petanca, gimnasia, natación... (1 hora, 3 días en semana).

Es importante procurar que la actividad física sea continua y se realice todos los días. Es mejor caminar 10 minutos todos los días que una hora a la semana.

Se debe evitar el ejercicio en condiciones de frío o calor extremos, y durante los periodos de descontrol metabólico. 30 minutos mínimo por sesión, 3 o más veces por semana, con intensidad moderada. Calcule la intensidad del ejercicio que está realizando y ajústelo a su situación.

PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO.

Comience poco a poco. Al principio una actividad de 5 a 10 minutos le ayudará. Según mejore su condición o estado físico, podrá ir aumentando la actividad. Beba mucho líquido. No haga ejercicio si hace mucho frío o calor. Mantenga una buena higiene tras el ejercicio. Utilice ropa adecuada, amplia, de tejidos naturales. El calzado debe estar ajustado, sin comprimir el pie y que no produzca rozaduras, además debe permitir la transpiración.

Es recomendable, antes de iniciar una sesión de ejercicio, hacer un calentamiento de 10-15 minutos y terminar con ejercicios de flexibilidad y relajación durante 10 minutos.

CONSEJOS PARA LA CONTINUIDAD.

- ✂ No viva el ejercicio como una obligación, disfrute con él.
- ✂ Póngase metas realistas.
- ✂ Busque el lugar y la actividad que pueda realizar (por ejemplo, algo tan fácil como ir al trabajo andando).
- ✂ Realice distintas opciones de ejercicio, evite la rutina.
- ✂ Haga el ejercicio en compañía.
- ✂ Si tiene dificultad para hacerlo al aire libre, puede hacerlo en casa.

Valore si es necesario planificar con su médico el ejercicio físico que realiza o va a realizar.

Como conjunto de acciones motoras musculo-esqueléticas el ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

MÁS EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.

Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo le sea más fácil estar alerta y que sea más despierto; por otro lado, mejora los procesos del pensamiento.

Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.

Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona así como al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

Mejora el aspecto físico de la persona.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, sobre todo como prevención primaria son:

Asma, Estrés de embarazo, Infarto, Diabetes mellitus, Diabetes gestacional, Obesidad, Hipertensión arterial, Osteoporosis, Distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal.



Tai Chi para gente ocupada [Video] 796 TAI



Tenis de mesa 796 TEN

Triatlón : deporte para todos / Miguel Ángel Torres Navarro 796 TOR tri

La promesa de Pilates : un cuerpo nuevo en 10 semanas / Alycea

Ungaro 796 UNG pro

Ciclismo de por vida : montar en bicicleta hasta los cien años / Roy

M. Wallack y Bill Katovsky 796 WAL cic

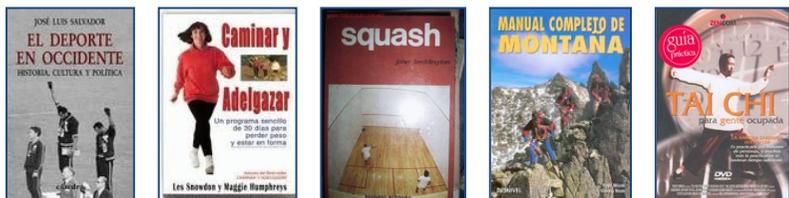
Voleibol : teoría y método de la preparación / Yuri Dmitrievich

Zheklezniak 796 ZHE vol





- Excursiones por Calasparra : 17 itinerarios de senderismo, bicicleta de montaña, piragüismo y espeleología / Ángel Ortiz Martínez **796 ORT exc**
- Litoral de Águilas y Lorca : excursiones a pie y en bicicleta por el litoral y las montañas de Águilas y Lorca / Ángel Ortiz Martínez **796 ORT lit**
- El valle de Ricote : excursiones a pie, bicicleta y piragua / Ángel Ortiz Martínez **796 ORT val**
- El tai chi de la salud y la vitalidad : guía completa para practicar la forma Yang / Robert Parry **796 PAR tai**
- Gimnasia para todos : tratado de cultura física / Miguel J. Pérez Carrillo **796 PER gim**
- Pilates aeróbico [Video] : precisión, armonía, tonificación **796 PIL**
- Pure pilates **796 PUR**
- Actividad física + salud : hacia un estilo de vida activo / Juan Antonio Ros Fuentes **796 ROS act**
- A tono : ejercicios para mejorar el rendimiento del músico / Jaume Rosset Llobet..... **796 ROS ato**



- El deporte en occidente : historia, cultura y política / José Luis Salvador **796 SAL dep**
- Snowboard community [Video] **796 SON**
- Caminar y adelgazar : un programa sencillo de 30 días para perder peso y estar en forma / Les Snowden y Maggie Humphreys **796 SON cam**
- Squash **796 SQU**
- Manual completo de montaña : escalada en roca, escalada en nieve y hielo, trekking, esquí de travesía / Pepi Stücki, Georg Sojer **796 STU man**

EJERCICIO Y BIENESTAR.

Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterolemia, y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis. Es, asimismo, sumamente eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones depresivas.



Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia.

Las personas que han adoptado como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades y tensiones. Están prácticamente inmunizados contra el estrés.

El ejercicio regular, más que las dietas, ayudan a la caída en el sobrepeso. Factor de longevidad comprobado que contribuye a la calidad de vida en la vejez.

Los grupos de ejercicios o actividades pueden ordenarse en tres categorías:

para el sistema cardiorrespiratorio se recomienda el aerobismo.

Para el refuerzo de articulaciones y musculatura, está prescrita la calistenia y

de modo más avanzado, para el incremento de la fuerza, los ejercicios con aparatos y pesas.

Para un buen ejercicio no se recomienda realizar más de 20 minutos las primeras semanas. A medida de que el cuerpo tome como hábito el ejercicio físico, podrá irse agregando más tiempo de ejercicio.

CONTRAINDICACIONES DEL EJERCICIO FÍSICO.

Aunque al ejercicio físico se le considera un fenómeno positivo y saludable, hay que plantearse cuánto ejercicio físico es sano para la salud y cuál es el ejercicio que se debe practicar. Una idea generalizada bastante incorrecta que se tiene de la práctica del ejercicio físico, que parece desprenderse a veces de forma implícita de los beneficios que se proclaman a nivel popular sobre la salud, es la de que dichos efectos positivos se producen meramente por su práctica, sin explicar con precisión cuáles deben ser los contenidos, volumen e intensidad de dicha práctica, de acuerdo a las características y circunstancias del individuo, que son los factores que deben ser concretados en una prescripción. De forma simplista, existe la creencia de que cuanto más ejercicio físico se realice mayores serán los beneficios en cuanto a salud e imagen corporal. Se han creado por tanto unos tópicos incorrectos como deporte.

SALUD Y ESBELTEZ.

Al igual que existe la creencia generalizada del valor positivo del ejercicio físico sobre la salud, hay que señalar que el ejercicio físico también puede tener como contrapartida una serie de efectos negativos, sobre todo cuando es realizado de forma inadecuada por la imprecisión en cuanto al tipo de ejercicio físico, volumen, frecuencia e intensidad de su realización y los objetivos que vamos a alcanzar.



La punzante presión que ejercen los medios y la publicidad en el aspecto físico ideal, no solo se refleja en trastornos alimenticios en la mujer, como la bulimia y anorexia, sino que también está afectando a los hombres por medio de una variedad de trastornos denominados TANE (trastorno alimenticio no específico).

También conocido como *vigorexia* o como *deformación muscular* el trastorno consiste en una obsesión por el cuerpo que afecta en mayor grado a los hombres y los lleva a realizar ejercicio en exceso con el fin de tonificar más y más sus músculos sin llegar nunca a un estado de conformidad.

Las personas afectadas por este trastorno llegan a sentir que el ejercicio físico que realizan no es suficiente e incluso consumen fármacos como los anabólicos y esteroides para alcanzar la imagen que quieren.

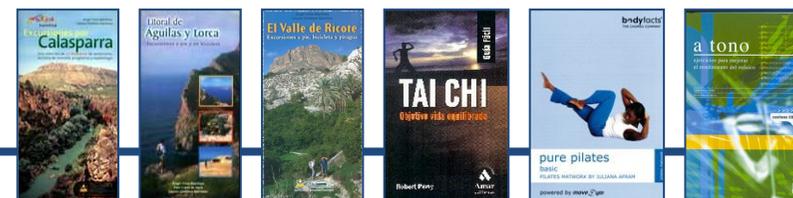
Estas personas pueden dejar de ir a eventos porque no se sienten a gusto con su cuerpo, llegan a dejar el trabajo por no querer interrumpir el



- Adiós a la celulitis : un plan completo y personalizado de ejercicios que cambiará tu figura / Otti Krempel796 KRE adi
- Ejercicios desaconsejados en la actividad física : detección y alternativas / Pedro Ángel López Miñarro796 LOP eje
- El voleibol : iniciación y perfeccionamiento / Jeff Lucas796 LUC vol
- 150 juegos no competitivos para tu hijo / Cynthia MacGregor796 MAC cie
- Baloncesto : de la escuela a las asociaciones deportivas / Jacques Mariot796 MAR bal
- El entrenamiento adecuado para cada deporte / Emilio Martinelli .796 MAR ent
- Excursiones por Totana : 15 rutas a pie y en bicicleta / Antonio Martínez Cano, Paco López de Haro796 MAR exc



- David Meca : tu entrenador personal, técnicas y consejos del campeón mundial para que rindas al máximo / Juan Manuel Montero .796 MON dav
- El Camino de Santiago a pie / Paco Nadal796 NAD cam
- Anatomía de los estiramientos / Arnold G. Nelson796 NEL ana
- Baloncesto : esquemas y ejercicios tácticos / Dieter Niedlich796 NIE bal
- Origen de los juegos y deportes en la Región de Murcia / dirección Ricardo Montes BernándeZ796 ORI
- Descubrir Sierra España : 30 rutas a pie y en bicicleta / Ángel Ortiz Martínez796 ORT des

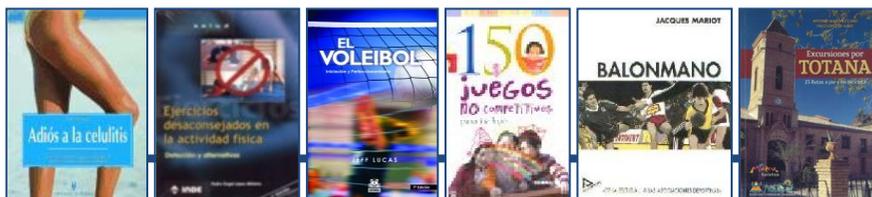




- Excursiones por el Cenajo : [rutas en bicicleta de montaña, a pie y en coche] / José Tàrraga Poveda ... [et al.] **796 EXC**
- La Bahía de Mazarrón : excursiones a pie y en bicicleta / Manuel Fernández López, Juan Sánchez Calventus, Lázaro Giménez Martínez **796 FER bah**
- Fitness para mayores [Video] : ejercicios ligeros **796 FIT**
- La petanca / Marco Foyot **796 FOY pet**
- El calentamiento en el deporte : cómo calentar y recuperar antes y



- después del esfuerzo / Jürgen Freiwald **796 FRE cal**
- Orientación : desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación **796 GAR ori**
- Resistencia y entrenamiento : una metodología práctica / Mariano García-Verdugo Delmas **796 GAR res**
- Golf [Video] : programa paso a paso, volver a los fundamentos **796 GOL**
- Escuela de pádel : del aprendizaje a la competición amateur / Carlos González-Carvajal **796 GON esc**
- Guía esencial pilates [Video] **796 GUI**
- Manual práctico del corredor : del footing al maratón / John Hanc **796 HAN man**
- Voleibol para principiantes : entrenamiento, técnica y táctica / Walter Hessing..... **796 HES vol**



ejercicio y de hecho continúan ejercitándose incluso soportando dolor y lastimaduras.

Al igual que pasa en la anorexia, este trastorno termina afectando la imagen de la persona que adquiere una apariencia musculosa pero de todas maneras no quiere mostrarse porque siente vergüenza de sí mismo y considera que su cuerpo no es lo suficientemente musculoso aún.

En líneas generales, para conseguir adecuadas respuestas de adaptación al ejercicio en el adulto es preciso tener presente que los estímulos mínimos no producen adaptación, los intermedios proporcionan respuestas óptimas y los máximos pueden conllevar situaciones peligrosas. En la planificación de ejercicio físico deben desarrollarse todos los aspectos, pero atendiendo preferentemente al desarrollo de la resistencia, flexibilidad, coordinación y acondicionamiento muscular. Puede ser conveniente potenciar algún grupo muscular deficitario al comienzo del acondicionamiento aeróbico. No rehabilitar adecuadamente los músculos necesarios puede conllevar lesiones y el abandono de los programas del acondicionamiento físico. Cuando el individuo lleve tiempo sin realizar una actividad deportiva o no la haya hecho nunca, se tendrá prudencia al principio del acondicionamiento, recomendando intensidades de esfuerzo suaves, con ligeros aumentos cada 3 o 4 semanas. La supervisión por un profesional especializado es necesaria en este grupo de personas. Tanto si las recomendaciones se realizan por personal técnico a individuos considerados aisladamente, como si se hace desde los servicios de salud pública por medio de campañas o programas de educación sanitaria, es necesario que se definan claramente los objetivos que se pretenden conseguir, el tipo de ejercicio recomendado y la intensidad, la frecuencia y la duración del mismo. El programa aconsejado siempre se adecuará a la edad, sexo, estado de salud, constitución, forma física e interés personal. Al indicar un programa de ejercicio físico es necesario tener en cuenta algunas variables fundamentales en orden a la adecuada realización de la actividad.

CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA.

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 minutos de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedenta-

rismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:



- ⊗ El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- ⊗ Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- ⊗ Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- ⊗ Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- ⊗ Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- ⊗ Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- ⊗ Disminuye el nivel de concentración.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ESCOLAR CASTELLON, J. L.; PÉREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y CORRALES MARQUEZ, R. Actividad física y enfermedad (en español). An. Med. Interna (Madrid) [online]. 2003, vol.20, n.8 [citado 2010-01-05], pp. 43-49. ISSN 0212-7199.

SERRA MAJEM, LLUÍS (2006), JAVIER ARANCETA BARTRINA (ed.) *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones*, 2 edición (en español), Elsevier, España, pp. 330. ISBN 8445815288.

SERRA MAJEM, LLUÍS (2006). *Actividad física y salud: Estudio enkid (en español)*, Elsevier, España, pp. 2. ISBN 8445817205.

ATALAH S., EDUARDO et al. *Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén* (en español). Rev. chil. pediatr. [online]. 1999, vol.70, n.6 [citado 2010-01-05], pp. 483-490. ISSN 0370-4106. doi: 10.4067/S0370-41061999000600005.

KRAMER, VERÓNICA et al. *Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los*



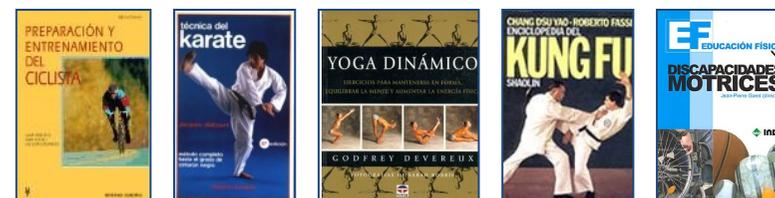
Guía maestra del entrenamiento del ciclista / Chris Carmichael con Jim Rutberg796 **CAR** gui

Ciclismo y triatlón : los mejores consejos para su entrenamiento796 **CIC**

Iniciación deportiva / Onofre Ricardo Contreras ... [et al.]796 **CON** ini

Curso práctico de pilates796 **CUR**

Guía completa de montañismo / François Damilano, Claude Gardien796 **DAM** gui



Preparación y entrenamiento del ciclista : guía práctica para todas las especialidades / Michael Delore796 **DEL** pre

Técnica del karate : método completo hasta el grado de cinturón negro / por Jacques Delcourt796 **DEL** tec

Yoga dinámico : ejercicios para mantenerse en forma, equilibrar la mente y aumentar la energía física / Godfrey Devereux796 **DEV** yog

Kung Fu, Shaolin / Chang Dsu Yao, Roberto Fassi796 **DSU** kun

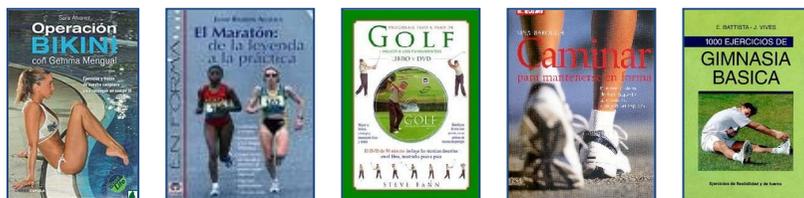
Educación física y discapacidades motrices796 **EDU**



La educación física como factor de desarrollo de hábitos saludables796 **EDU**



- Manual de cicloturismo / Juanjo Alonso **796 ALO man**
- Rutas en bici de montaña / Juanjo Alonso **796 ALO rut**
- Manual de estiramientos deportivos : 311 estiramientos para 41 deportes / Michael J. Alter **796 ALT man**



- Operación bikini con Gemma Mengual : ejercicios y trucos de nuestra campeona de conseguir un cuerpo 10 / Sara Álvarez **796 ALV ope**
- Atlas visual de los deportes **796 ATL**
- El maratón : de la leyenda a la práctica / Juan Ramón Azaola **796 AZA mar**
- Programa paso a paso de golf : volver a los fundamentos / Steve Bann **796 BAN pro**
- Caminar para mantenerse en forma : el entrenamiento de bajo impacto que tonifica y moldea su cuerpo / Nina Barough **796 BAR cam**
- Gimnasia básica : ejercicios de flexibilidad y de fuerza / Enric Battista, Jean Vives **796 BAT gim**



- 365 actividades sin TV al aire libre / Steve & Ruth Bennett **796 BEN tre**
- El camino del mar Mediterráneo : una experiencia por el sendero de Gran Recorrido "GR 92" a su paso por el litoral de la Región de Murcia **796 CAM**

factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes? (en español). Rev. méd. Chile [online]. 2009, vol.137, n.6 [citado 2010-01-05], pp. 737-745. ISSN 0034-9887. doi: 10.4067/S0034-98872009000600002.

MARTÍNEZ-YUSTE, JULIO MATEOS (2004). *Tu puedes curar (en español)*, Ediciones Mandala, pp. 26-27. ISBN 8488769903.

http:// **MÁS INFORMACIÓN EN LA TELARAÑA**

Vida sana, cuide su salud llevando una vida saludable, <http://bit.ly/94aDh8>

- Guía para personas con diabetes y sus cuidadores, <http://bit.ly/c5SHi4>
- Mujeres con estilo, <http://bit.ly/bmbhaf>
- Ejercicio físico, <http://bit.ly/a5wovG>

DVD
 Libro | Libro
 CD Audio
 Internet
 Partitura



CATÁLOGO BRS

La Biblioteca *Río Segura* pone a su disposición, a día de hoy, los siguientes títulos. Los ordenamos por temas y, dentro de cada uno de ellos, por la signatura (del mismo modo los encontrará en los plúteos).

Fisiología, dietética y nutrición.



- Comida sana / M^a José Rosselló, Manuel Torreiglesias **61 ROS com**
- Soy lo que como / Yolanda Sanz **612 SAN soy**
- Fisiología del esfuerzo y del deporte / Jack H. Wilmore, David L. Costill **612 WIL fis**



Higiene.



- Mayores en movimiento / Luis Barrio **613 BAR may**
- Guía práctica para estar en forma **613 GUI**
- Delgados y sanos sin régimen : alimentación, ejercicio y psique, la fórmula correcta. Su programa metabólico individual / Michel Hamm **613 HAM del**
- Ponte en forma en 9 semanas y media / Juan Rallo **613 RAL pon**
- Practicar ejercicio físico en la vejez : una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente / Ángeles Soler Vila **613 SOL pra**
- Super alimentos : los alimentos más adecuados para mantener o recuperar una buena salud / Michael van Straten y Barbara Griggs **613 STR sup**

Terapéutica.



- Anti estrés [Video] : masaje, meditación, yoga & tai-chi / dirigido y producido por David Morgan **615 ANT**
- El arte del masaje : para aprender y aplicar, paso a paso, todas las técnicas del masaje: masaje sensitivo, masaje terapéutico, shiatsu, los otros masajes **615 ART**
- Manual práctico de Shiatsu Zen / Inma Bonet y Vicente San Juan **615 BON man**



Guía fácil de yoga / Doriel Hall **615 HAL gui**



- Yoga-Pilates : una combinación única para alcanzar el equilibrio / Jonathan Monks **615 MON yog**
- Total yoga / Nita Patel **615 PAT tot**
- Energía : puede con todo lo que te propongas / Sabine Schornert-Hirz **615 SCH ene**
- Masajes relajantes : reanima tus sentidos y mimate / Karin Schutt **615 SCH mas**
- El gran libro de yoga / Anna Trokes **615 TRO gra**

Deportes. Juegos deportivos. Gimnasia. Atletismo.



- 15 minutos de pilates : mantenimiento físico mediante el estiramiento, la tonificación y el fortalecimiento muscular / Lesley Ackland **796 ACK qui**
- Actividad física y deporte en sociedades multiculturales : ¿integración o segregación? **796 ACT**
- Aerobic suave [Video] **796 AER**
- Ejercicio físico : el talismán de la salud / Eduardo Alegría Ex guerra ... [et al.] **796 ALE eje**