



LA BIBLIOTECA CON LA SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE 2020



23 - 30 September



ANIMANDO A LOS EUROPEOS A SER ACTIVOS EN CASA

Esther Bullido

Móntatelo en casa

Madrid: desnivel, 2009

C8.1 BUL

Paul Collins

Tu exclusivo entrenador personal en casa: programas paso a paso

Madrid: Tutor, 2006

D2 COL 2

Paul H. Crompton

Tai chi en casa: guía práctica para ejecutar los principales movimientos y secuencias que le permitirán conseguir el bienestar físico y mental

Barcelona: Mens Sana, 2003

C4.4 CRO

Judy DiFiore

Gimnasia prenatal en casa

Barcelona: Mens Sana, 2001

E4 DIF 2

Pilar Pont Geis

Mantenerse en forma de mayor: ejercicios para hacer en casa

Barcelona: Paidotribo, 2003

D2.1 MAN

Brooke Siler

El método Pilates: la guía más moderna de desarrollo muscular, estiramiento y tonificación corporal para practicar en casa-- y sin aparatos

Barcelona: Oniro, 2000

D2 SIL



HACER EJERCICIO AL AIRE LIBRE

José Antonio Abellán Balsalobre

Recorridos para caminar en familia por el patrimonio cultural y natural

Zaragoza: Prames, 2007

C8.6 ESP REC

Javier Alberto Bernal Ruiz, Adrián Corral Bondía

Juegos y Actividades con monopatín

Sevilla: Wanceulen, 2002

C18.2 BER

Richard L. Brown, Joe Henderson

Correr

Barcelona: Hispano Europea, 2000

C2.1 BRO

Santiago García Sueira, Javier Gómez

Entrenamiento por la ciudad: cómo estar en forma aprovechando el entorno urbano

Madrid: Gymnos, D.L. 2000

C2.1 GAR 1

Ed Pavelka

Ciclismo: salud y ejercicio: cómo fortalecerse físicamente, perder peso y sentirse en plena forma practicando ciclismo en ruta y mountain bike

Madrid: Tutor, 2004

C9 CIC 5

Manuel Salazar Alarcón

Tiro con arco como actividad recreativa

Madrid: Esteban Sanz, D.L. 2001

C13.2 SAL

Neil Wilson

Manual de la orientación: todas las técnicas para orientarse al aire libre

Alcobendas, Madrid: LIBSA, 2002

C8.5 WIL

BENEFICIOS DEL DEPORTE

Joaquín Benito Vallejo

Cuerpo, mente, comunicación: bienestar integral en las personas mayores

Salamanca: Amarú, 2005

D2.1 BEN

Antonio Jesús Casimiro Andújar

Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos

Almería: Universidad de Almería, Patronato Municipal de Deportes, 2005

D2 MAN

Sara Márquez Rosa

Ansiedad, estrés y deporte

Madrid: EOS, 2004

E9 MAR

Gema Ortega Vila

Dibujando valores: por una educación real, valores y deporte: respeto, autonomía, motivación, igualdad, autoestima, salud, compañerismo

Madrid: Fundación Real Madrid, D.L. 2012

M-E7.4 DIB

Patricia Ramírez

Entrénate para la vida: triunfa, supera tus miedos y aprende a disfrutar de las pequeñas cosas

Barcelona: Espasa, D.L. 2012

E9 RAM

Brian J. Sharkey

Guía completa del fitness y salud: fitness aeróbico, fitness muscular, nutrición, control de peso, mejora de los rendimientos

Madrid: Tutor, D.L. 2000

D2 SHA

Stella Weller

Respirar bien para vivir mejor: aprenda a combatir definitivamente el estrés, la ansiedad y el cansancio

Barcelona: Oniro, cop. 2000

D2 WEL



HACER EJERCICIO EN EL GIMNASIO

Carlos Barbado Villalba
Manual de ciclo indoor
Badalona: Paidotribo, 2009
D2 BAR

Pedro José Benito Peinado
Conceptos básicos del entrenamiento con cargas: de la musculación al wellness
Armenia, Colombia: Kinesis, 2008
D3.1 BEN

Bob Cooley
Flexibilidad: una forma inteligente de practicar estiramientos y fortalecer el cuerpo: dieciséis pasos para lograr una total libertad de movimiento
Badalona: Paidotribo, 2007
D3.2 COO

Emmett Hines
Natación para mantenerse en forma: 60 rutinas para mejorar la velocidad, la resistencia y la técnica
Móstoles, Madrid: Arkano Books, 2011
C1.2 HIN 2

Eric J. Hörst
Aprender a escalar en rocódromo
Madrid: Desnivel, 2007
C8.1 HOR 3

Debbie Lawrence, Bob Hope
Guía completa del entrenamiento en circuito
Madrid: Tutor, D.L. 2003
D3 LAW

Luis López Van Dam
¿Por qué no con pesas?: entrenamiento de fuerza para mayores
Madrid: Gymnos, 2000
D2.1 LOP

LIBROS EN OTROS IDIOMAS

Wandel-fiets- en oriëntatie tochten

Den Haag: Landelijk Actie Comité Sportreal, 1976

Z/11305

Ilse Doring

Brigitte-Gymnastik: schlanker, jünger, schöner

München: Bertelsmann-Ratgeberverlag, 1973

12/223

Olivier Gouraud, Olivier Levrat, Charles Imbert

L'aviron

Paris: Vigot, 1990

C1.6 GOU

I. A. Gurevich

1500 esercizi per la strutturazione dell'allenamento in circuito, circuit training

Roma: Società stampa sportiva, 2004

D3 GUR

Thomas Inch

Home training for sports and games

London: Isaac Pitman & Sons, 1950

4/136

Mariane Kohler

La relaxation: Art et Science du repos

Paris: Robert Laffont, 1970

76/550

Debbie Lawrence

The complete guide to exercising away stress

London: A & C Black, 2005

D2 LAW 2

Terry McMorris, Phillip D Tomporowski, Michel Audiffren

Exercise and cognitive function

Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell, 2009

E9 EXE 2



Pierre Talbot
Sport, santé et forme
Paris: Larousse, cop. 1977
12/308

H. J. Vlasblom
Circuittraining
Haarlem: De Vrieseborch, 1972
Z/4155

LOS LIBROS ANTIGUOS

José Codina Castellví

El velocípedo: sus aplicaciones higiénicas y terapéuticas

Valladolid: Maxtor, D.L. 2010

(Reprod.: Madrid: Librería de la Viuda de Hernando y Ca., 1893)

C9 COD

Georges Dujardin-Beaumetz

La higiene terapéutica: gimnasia, masaje, hidroterapia, aeroterapia, climatoterapia

Madrid: Bailly-Baillière, 1890

XIX-587

Daniel Gottlieb Moritz Schreber

Manual popular de gimnasia de sala médica é higiénica o Representación y descripción de los movimientos gimnásticos que, no exigiendo ningún aparato para su ejecución, pueden practicarse en todas partes y por toda clase de personas de uno y otro sexo: seguido de sus aplicaciones a diversas enfermedades

Valladolid: Maxtor, D.L. 2010

(Reprod.: Madrid: Carlos Bailly-Bailliere, 1891)

E15.4 SCH 3

Ludvig Gideon Kumlien

La gimnasia para todos: para llegar a viejo y con buena salud, haced todos los días algunos minutos de ejercicio sin aparatos, según el método sueco

Madrid: Librería Gutenberg de José Ruiz, 1907

XX-1718

Cristóbal Méndez

Libro del ejercicio corporal y de sus provechos

Madrid: Consejería de Educación y Cultura, 1998

(Reprod.: Sevilla: Gregorio de la Torre, 1553)

E2.2 MEN

Marcel Viollette, Henri Desgrange

Le cyclisme. Sports-Bibliothèque

Paris: Pierre Lafitte & Cia, 1912

XX-1372