



# 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 Violette, Henri Desgrange

*Le cyclisme. Sports-Bibliothèque*

Paris: Pierre Lafitte & Cia, 1912

**XX-1372**