

Artes Marciales

Aikido Total/ J. Padró
Curso de Taekwondo: la técnica del chagui/ Pil-Won Park
Lecciones de Karate/ F. Di Mariano
Los orígenes del Tai-chi/ Ángel Fernández Castro
Viviendo el Karate



Pelota

Como desarrollar un swing de golf clásica/ E. Els
Enciclopedia del golf/ M. Campbell
Microsoft Golf: on par eith Reality [CD-ROM]
Las reglas del golf: ilustradas
Técnicas fundamentales de golf/ M. Campbell



Balón

70 años de copa/ Carlos Jiménez
366 historias del fútbol mundial que deberías .../ A. Relaño
¡A por ellos!: todo sobre fútbol (o casi) / José María Plaza
Arsenio : el fútbol de el Brujo / Xosé Hermida
Baloncesto: aprender y progresar/ Wissel
Baloncesto básico/ F. Santos Vázquez
El Baloncesto: técnica y estrategia/ E. Dean
Curso de Fútbol/ Francesco Caviglia
Fútbol escolar y juvenil/ Wilhelm Busch
Fútbol: recurso y consignas.../ F. Molina
Fútbol sala : apuntes de táctica / Francisco Luque Hoyos.
Fútbol sala: táctica defensiva/ Antonio Luis Gallego
Fútbol: una religión en busca de un dios/ M. Vázquez
Historia del fútbol español/ Jesús Ramos
Historia de los Mundiales [CD-ROM]
Iker Casillas : la humildad del campeón / Enrique Ortego
Voleibol/ M. Pavlovich

Deporte y salud

Actualizaciones en fisiología del ejercicio
Alimentación ejercicio y deporte/ J. F. Marcos Becerro
Ciencia y deporte: los límites del hombre [DVD]
Dopaje en el deporte/ Bernardo Marín Fernández
Entrenamiento razonado del deportista/ J. Vrijens
Fisioterapia y rehabilitación/ Hüter-Becker
Iniciación a los deportes de equipo / D. Blázquez
Todo se puede entrenar / Toni Nadal
Valoración fisiológica del futbolista/ Juan J. Ramos

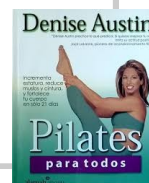


Niños

Bicicleta de montaña para niños por la CAM/ Carlos Gómez
Excursiones para niños por la Sierra de Madrid / J. Zarzuela
La iniciación deportiva y el deporte escolar / D. Blázquez Sánchez
Juegos motrices cooperativos / Jaume Bantula Janot
Nadar con bebés y niños pequeños / Bárbara Ahr
Natación para niños / Jim Noble
Los niños en forma / M. L. Gavin, S. A. Dowshen, N. Izenberg
Sierra de Gredos con niños : 25 excursiones / Jesús Nicolás Sánchez

In corpore sano

En forma: glúteos, abdominales.../ M. Rüdiger
Aerobic, ejercicios prácticos para eliminar celulitis [Vid]
El gran libro del Yoga/ Anna Trokes
Pilates para todos/ Denise Austin
Pilates + Yoga/ Jill Everett
Stretching fácil paso a paso. Una clase completa...
Yoga: calma mental y equilibrio emocional/ R. A.



BIBLIOTECA
"JUAN DE MENA"
TORRELAGUNA

En forma con los libros



Guía bibliográfica



BIBLIOTECA MUNICIPAL "JUAN DE MENA"
C/ San Francisco, 19 28180 Torrelaguna (Madrid)
91.843.16.19 biblioteca@torrelaguna.es
www.torrelaguna.es/biblioteca

Una selección de libros con buenas alternativas para hacer ejercicio, practicar y descubrir el deporte.

Montaña

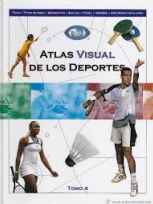
Los 14 ochomiles de Juanito Diarzábal/ Kiko Betelu
La brecha de Rolando/ Alberto Martínez Embid
Cita con la cumbre / Juanjo San Sebastián
Diccionario de montaña/ Agustín Faus
Enciclopedia de la montaña/ Juan José Zorrilla
Enciclopedia de la montaña [CD-ROM]/ J. J. Zorrilla
Escalada: guía completa para la escalada.../ G. Child
Guadarrama, guía de escaladas/ Agustín Arranz
Libro de citas alpinas: los protagonistas de la montaña
El manual del escalador/ G. Hattingh
Mis primeras montañas/ A. Fausia Martínez
Montañismo : manual práctico / Francisco Aguado
Mujeres y montaña: nacimiento del.../ M. Iturralde
Los ochomiles: Karakorum e Himalaya.../ M. Bianchi
El Tour del Mont Blanc/ Cándido Muñoz Ciudad



Sobre los Deportes

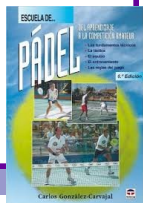
Actividad física y deporte / Jordi Riera Riera
Atlas visual de los deportes

El deporte a través del arte/ T. González Aja
Deporte para todos/ dir. José Luis Ferrer
Deporte para todos/ J. F. Marcos Becerro
Deporte y + / directores, E. Arnaldo, A. Sanz
Deportes y juegos en grupos/ Peter Flösdorf
Enciclopedia completa de los deportes: guía autorizada...
Guía de instalaciones deportivas públicas de la Comunidad
Guía de los deportes de aventura/ J. Bastart
Manual de educación física y deportes: técnicas...
Protocolo de análisis y desarrollo.../ Nicolás Garrote
Talentos deportivos/ Roberto Hernández Corvo



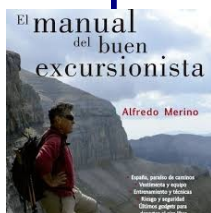
Raquetas

Escuela de Padel/ C. Gonzales
Tenis de mesa/ Johnny Lea
El tenis: golpes básicos (técnica)/ D. Tennis
Tenis inteligente. Como jugar.../ M. Valenciano



Senderismo

26 propuestas para el fin de semana/ J. J. García
35 rutas de montaña del occ.de Asturias y Ancares / C. Helvia
50 propuestas para el fin de semana / Juan J. García
100 excursiones por la Sierra de Madrid / Domingo Pliego
La cañada real soriana a su paso por Madrid/ H. Villalvilla
Excursiones por la Sierra Pobre / Domingo Pliego Vega
Excursiones por el macizo de Peñalara / Domingo Pliego
Manual de orientación: todas las técnicas.../ W. Neil
El manual del buen excursionista / Alfredo Merino
Montañas de Castilla y León: 50 caminos/ Manuel Rincón
Un paseo por Patones / Iris Martín Hernanz
El río Jarama/ Paxti Suárez Boada
Rutas a pie por la Sierra Norte de Madrid/ G. Galván Delgado
Las rutas de agua: Patones, Torrelaguna.../ M. Hernández
Rutas. Varios Vol. / Comunidad de Madrid
Sendas. Varios Vol. / Consejería de Medio Ambiente
Senderismo en España/ Miles Roddis
Senderos de gran recorrido de la Comunidad de Madrid
Senderos del Pirineo aragonés/ Carlos Palles
La Sierra de Guadarrama por otros caminos / M. Tebar
La sierra de la Cabrera y sus alrededores / D. Pliego
La Sierra Norte de Madrid / Vicente M. Ortuño
Tierra de Cameros: 23 recorridos a pie.../ Rufo Ganufo



Motor

A todo gas: enciclopedia de los deportes.../C. Gifford
Fórmula 1/ Xavier Agramunt
El libro del motocross/ G. Prieto
Motociclismo épico
Volando sobre el asfalto / Antonio Lobato

Agua

Actividades acuáticas/ M. Pappas Gaines
Buceo en España/ Paco Nadal
Guía completa del submarinismo/ J. Dyhenart
Las mejores inmersiones del mundo/ J.J. Bastida
Movernos en el Agua/ C. Jordi
Natación básica/ Manuel Zambrana Contreras
Natación terapéutica/ Mario Lloret Riera [et al.]
La vela, esa aventura/ Augusto Brunet
Tratado de natación 2 vol./Francisco Camiña Fernández



Bicicleta

100 años del Tour de Francia/ L. M. González López
Bicicleta de montaña por la comunidad de Madrid/ Delgado
Bicicleta: salud y ejercicio/ Chris Carmichael
Bicisias : ¿por qué vamos en bici? / Pedro Bravo
Bicitrén: recorridos para bici de montaña.../ T. Lorenzo
El Canal de Isabel II en bicicleta/ T. Lorenzo Velayas
Cycling / Ismael Barriguete Castro
España en bici : las rutas más bellas /Paco Tortosa Pastor
El gran libro de la bicicleta/ Ballantine Richard
Guía de vías verdes 1: 30 recorridos...
Guía de vías verdes 2: 31 recorridos...
Guía maestra del mantenimiento y reparación.../ J. Langley
Historia del ciclismo español/ Jesús Ramos
Locos por el Tour/ C. Arribas y S. López Egea
Rutas BH de Mountain Bike, 8 VOL.
Rutas en bici de montaña/ J. José Alonso
Rutas en bici en torno a Madrid/ B. Datcharry
Rutas medioambientales en bici por la zona noreste de ...
Técnicas de entrenamiento para ciclistas / Ed Pavelka



Mayores

Actividades físicas para mayores/ A. Melendez
Actividades físico-deportivas para la tercera edad

Juegos Olímpicos

La gran enciclopedia de los deportes olímpicos
Historia de los Juegos Olímpicos/ Justino Sinova
El olimpismo / dirigido por Rafael Anson



Atletismo

Anatomía & estiramientos esenciales para running / G. Seijas Albir
Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento/ V. Polischuk
Correr es vida / Chema Martínez
Gimnasia deportiva básica/ José Gines Siu
Halterofilia y movimiento/ Roberto Hernández Corvo
Iniciación al Atletismo/ Arturo Oliver Coronado