



## LAS COSAS DEL CORRER: (EL CAMINO HACIA EL MARATON)

**AURORA ORDAS**, PAIDOTRIBO, 2008

### RESUMEN DEL LIBRO

El libro es un valiosísimo manual por muchos aspectos. El más interesante es su carga de investigación que presenta todo lo que necesita un corredor para crecer en su empeño y conocer con todo detalle desde la alimentación que debe ingerir, el calentamiento, estiramiento y enfriamiento que debe realizar, las lesiones más frecuentes que puede padecer, el miedo al fracaso que nos puede colapsar, el equipo que necesitamos y la gimnasia complementaria que debe practicar para mantener las demás partes del cuerpo en consonancia con el vehículo principal: las piernas. En esta obra, que ha nacido con la intención de servir a todos, los deportistas veteranos encontrarán todo lo necesario para autoevaluarse y los principiantes en este noble "arte" de la carrera, tan antiguo como el ser humano, van a agradecer a su autora que les haya desvelado todos los trucos para llegar a ser un buen atleta.