

PORTADA



AUTORES

Lee E. Brown  
NSCA National Strength And Conditioning Association

TÍTULO

**Entrenamiento de la fuerza**

SUBTÍTULO

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| - EAN 9788479038700      | - DIMENSIONES 17 x 24 cm |
| - PÁGINAS 359            | - EDICIÓN 1              |
| - ENCUADERNACIÓN Rústica | - AÑO 2008               |

PUNTOS CLAVES

- La NSCA es la autoridad mundial en el campo de la fuerza y el acondicionamiento físico y cuenta con 33.000 miembros, entre los que se hallan deportistas y profesionales de las ciencias del deporte y de la salud.
- Ya sea que esté iniciando un programa de levantamiento de pesos o poniendo a punto un régimen de acondicionamiento físico, esta obra aumentará sus conocimientos y corregirá los conceptos erróneos para que la técnica, la seguridad y los avances, sean los adecuados. Las múltiples opciones de programas para máquinas específicas, pesos libres y otros aparatos proporcionarán la flexibilidad necesaria para adaptar su entrenamiento a sus preferencias y necesidades personales.

DESCRIPCIÓN

Millones de personas desean aumentar su masa muscular, volverse más fuertes y, como consecuencia, estar en forma. Pero cuando buscan orientación especializada, se encuentran con un sinnúmero de publicaciones que prometen el alcance de la aptitud física mediante programas que no pueden fallar y con los que se logran resultados fáciles.

La NSCA es la autoridad mundial en el campo de la fuerza y el acondicionamiento físico y cuenta con 33.000 miembros, entre los que se hallan deportistas y profesionales de las ciencias del deporte y de la salud.

Sea que esté iniciando un programa de levantamiento de pesos o poniendo a punto un régimen de acondicionamiento físico, Entrenamiento de la fuerza aumentará sus conocimientos y corregirá los conceptos erróneos para que la técnica, la seguridad y los avances sean los adecuados. Las múltiples opciones de programas para máquinas específicas, pesos libres y otros aparatos proporcionarán la flexibilidad necesaria para adaptar su entrenamiento a sus preferencias y necesidades personales.

CONTENIDO

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

PARTE I: El origen de la fuerza

1 Anatomía del músculo

Organización muscular. Músculos del cuerpo humano. Contracción del músculo. Reclutamiento muscular. Tipos de acciones musculares.

2 Crecimiento muscular

Base para el crecimiento muscular. Proceso de crecimiento muscular.

3 Tipos de entrenamiento muscular

Variables agudas del entrenamiento. Programas de entrenamiento muscular. Modalidades de entrenamiento. Recomendaciones para el entrenamiento.

4 Nutrición para el desarrollo muscular

Metabolismo muscular. Macronutrientes. Agua. Micronutrientes. Suplementos.

PARTE II: Pautas para el entrenamiento de resistencia

5 Evaluación de la fuerza

Establecimiento de objetivos. Evaluación de la fuerza. Evaluación de la potencia. Interpretación de los resultados.

6 Tipos de ejercicios de fuerza y potencia

Entrenamiento isométrico. Entrenamiento isotónico. Entrenamiento isocinético. Entrenamiento pliométrico. Entrenamiento con balones medicinales. Entrenamiento de resistencia con banda.

7 Programa de sesiones de ejercicios y descansos

Ajuste de las variables del entrenamiento a los objetivos. Organización de las sesiones de ejercicios.

8 Seguridad, resentimiento muscular y lesión

Levantamiento seguro. Tratamiento del resentimiento muscular. Identificación y

tratamiento de las lesiones.

PARTE III: Técnica del ejercicio

9 Ejercicios de la parte superior del cuerpo

Hombros. Pecho y hombros. Espalda. Brazos

10 Ejercicios de la parte inferior del cuerpo

Muslos y glúteos. Muslos. Piernas

11 Ejercicios del torso

Abdominales. Región lumbar y abdominales. Región lumbar

12 Movimientos explosivos

Clin con semidesliz. High Pull. Clin colgante. Empujón. Push Jerk

PARTE IV: Modelos de programas

13 Programas para principiantes

Consideraciones para el diseño del programa. Programa sugerido para principiantes.

14 Programas intermedios

Consideraciones del plan del programa. Programas intermedios sugeridos.

15 Programas avanzados

Adaptaciones crónicas del programa. Programas periodizados.

16 Programas para jóvenes

Beneficios del entrenamiento de fuerza para jóvenes. Riesgos y preocupaciones. Consideraciones para el plan de programa. Programa para jóvenes.

17 Programas para mayores

Beneficios del entrenamiento de fuerza para las personas mayores. Consideraciones acerca del plan del programa. Programa para mayores.