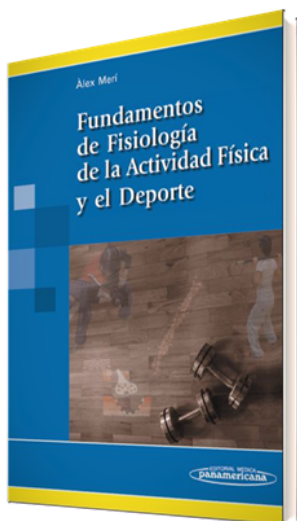


PORTADA



AUTORES

Àlex Merí Vived

TÍTULO

Fundamentos de Fisiología de la Actividad Física y el Deporte

SUBTÍTULO

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9788479039820
- DIMENSIONES 21 x 28 cm
- PÁGINAS 150
- EDICIÓN 1
- ENCUADERNACIÓN Rústica
- AÑO 2005

DESCRIPCIÓN

Los usuarios de instalaciones deportivas como practicantes, los monitores deportivos como profesionales y el público en general, son conscientes de los beneficios que tiene la actividad física para la promoción de la salud y prevención de ciertas patologías.

Cada vez es mayor el interés por parte de los usuarios y personas que se inician en estas materias en conocer de los mecanismos que llevan a las adaptaciones de nuestro organismo cuando uno sigue un programa de entrenamiento. No obstante, muchos libros sobre deporte se centran específicamente en deportistas de élite o de alto rendimiento que, por el contrario, no conforman el grueso de la población que practica actividad física o deporte. Iniciarse en un nuevo campo implica comprender una cierta terminología y conceptos anatómicos, biológicos, biomecánicos, etc., que, en muchos casos, van dirigidos exclusivamente a profesionales.

En este libro intentamos introducirnos en el campo de la actividad física a través de la fisiología, una ciencia básica que explica cómo se producen ciertos procesos biológicos. Si la anatomía nos explica qué es lo que hay, la fisiología nos explica cómo funciona. El texto es claro y conciso, utilizando un lenguaje que intenta el acercamiento a aquellas personas que quieren introducirse en estos temas, acompañado de dibujos didácticos que ayudan a una mejor comprensión. Los contenidos se desarrollan en cuatro capítulos: aparato locomotor, sistema cardiorrespiratorio,

metabolismo y nutrición y, finalmente, atlas de anatomía. En cada uno de ellos se dan consejos sobre el tipo de ejercicio o hábitos más beneficiosos, y se ha realizado una amplia búsqueda bibliográfica que nos actualiza sobre las respuestas y adaptaciones que produce la práctica de actividad física.

CONTENIDO

UNIDAD 1. El aparato locomotor

1.1. Estructura y función del tejido óseo

1.2. El complejo articular

1.3. El músculo esquelético

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

UNIDAD 2. El sistema cardiorrespiratorio

2.1. La sangre

2.2. El corazón

2.3. Fisiología circulatoria

2.4. Respuestas y adaptaciones cardiovasculares al ejercicio

2.5. El sistema respiratorio

UNIDAD 3. Metabolismo y nutrición

3.1. Fundamentos de metabolismo energético

3.2. Nutrición y salud

UNIDAD 4. Atlas de Anatomía

4.1. Cintura escapular y miembro superior

4.2. Columna y tórax

4.3. Cintura pelviana y miembro inferior