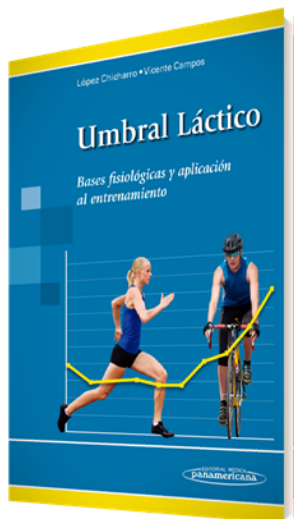


PORTADA



AUTORES

José López Chicharro Davinia Vicente Campos

TÍTULO

Umbral Láctico

SUBTÍTULO

Bases fisiológicas y aplicación al entrenamiento

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| - EAN 9788491101444 | - DIMENSIONES |
| - PÁGINAS 114 | - EDICIÓN 1 |
| - ENCUADERNACIÓN Versión Digital | - AÑO 2017 |

DESCRIPCIÓN

El umbral láctico es una de las variables más estudiadas en investigación en Fisiología del Ejercicio y seguramente la más demandada por los entrenadores de resistencia aeróbica. De los grandes pilares en los que se asienta el rendimiento aeróbico, el umbral láctico constituye aquel que es más influenciado por el entrenamiento y, por tanto, el más vinculado al rendimiento en resistencia aeróbica.

Conocer las bases fisiológicas de esta variable otorga una ventaja evidente al entrenador, al que, fundamentándose en dicho conocimiento, le será más sencillo poder vincular las distintas modalidades del entrenamiento a su mejora específica y, por extensión, al rendimiento global. Esta obra trata de manera prioritaria sentar las bases fisiológicas del umbral láctico de una manera didáctica y práctica sin perder su perfil científico. Algunos de los temas que se desarrollan son:

- Valoración e interpretación de las variaciones en la concentración sanguínea de lactato durante el ejercicio.
- Estudio de los procesos metabólicos relacionados con la producción y el aclaramiento del lactato.
- Descripción minuciosa y didáctica de la controversia generada en torno a las causas que provocan el aumento de la concentración del lactato en sangre.
- Aspectos metodológicos y prácticos (test de campo) para el uso del lactato como medida de valoración de la capacidad aeróbica.
- Desarrollo y análisis de las diferentes metodologías para la determinación de la transición aeróbica – anaeróbica y sus aplicaciones al entrenamiento.

DIRIGIDO A

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

De particular interés para entrenadores deportivos, graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte e investigadores en fisiología del ejercicio.

CONTENIDO

Prefacio	Obtención de muestras sanguíneas y análisis de lactato
Capítulo 1. Introducción	Umbral láctico
La célula muscular esquelética	Capítulo 4. Otros métodos para determinar la transición aeróbica-anaeróbica
Patrones de activación de las fibras musculares	Umbrales ventilatorios
Bioenergética de las fibras musculares	Capítulo 5. Aplicaciones al entrenamiento
Capítulo 2. Metabolismo del ácido láctico	Valoración de la capacidad de resistencia
Producción de ácido láctico	Cinética del lactato durante las pruebas
Distribución del ácido láctico	Análisis electromiográfico
Eliminación o aclaramiento del lactato	Valoración de los efectos del entrenamiento
Lactato muscular y sanguíneo	Determinación de intensidad de ejercicio
Lactato arterial y lactato venoso	Predicción del rendimiento
Capítulo 3. Valoración de la capacidad aeróbica mediante el análisis	Bibliografía
de la concentración sanguínea de lactato	Índice analítico