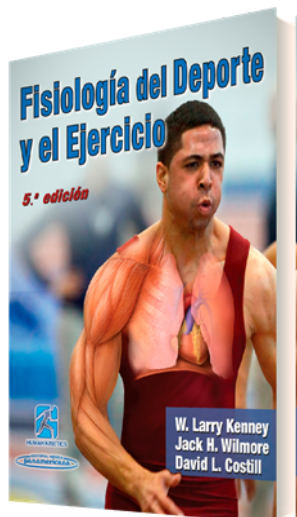


PORTADA



AUTORES

W. Larry Kenney Jack H. Wilmore David L. Costill

TÍTULO

Wilmore. Fisiología del Deporte y el Ejercicio

SUBTÍTULO

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9780736087728
- DIMENSIONES 21 x 28 cm
- PÁGINAS 575
- EDICIÓN 5
- ENCUADERNACIÓN Rústica
- AÑO 2014

PUNTOS CLAVES

- Esta quinta edición ha sido actualizada por completo, tanto en su contenido como en su diseño gráfico
- Ilustra con mayor detalle y claridad cómo funciona el organismo y sus respuestas a la actividad física
- Incluye las últimas investigaciones en la especialidad y reorganiza la estructura de los capítulos

DESCRIPCIÓN

Fisiología del Deporte y el Ejercicio es el libro de texto de referencia en los cursos universitarios de fisiología del ejercicio. Esta 5.a edición ha sido actualizada por completo, tanto en su contenido como en su diseño gráfico. Todos los autores son investigadores distinguidos y ex presidentes del American College of Sports Medicine, y su experiencia conjunta se refleja en un contenido técnico de excelencia presentado en un formato accesible y ameno para el lector.

La 5.a edición ha sido rediseñada para mejorar su presentación visual y facilitar a los estudiantes su experiencia de aprendizaje. Sus fotografías, ilustraciones y diagramas completamente renovados ofrecen mayor detalle y claridad a fin de ilustrar cómo funciona el organismo y sus respuestas a la actividad física. Asimismo, el texto se ha actualizado para incluir las últimas investigaciones en la especialidad, y se ha reorganizado la estructura de los capítulos.

CONTENIDO

Prefacio

Créditos de las ilustraciones

Autores

Agradecimientos

Introducción: introducción a la fisiología del ejercicio y el deporte

Enfoque en la fisiología del ejercicio y el deporte

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

Respuestas agudas y crónicas al ejercicio

La evolución de la fisiología del ejercicio

Investigación: la base para la comprensión

PARTE I EJERCICIO MUSCULAR

Estructura y función del músculo durante el ejercicio

Combustible para el ejercicio: bioenergética y metabolismo muscular

Control neural de los músculos durante el ejercicio

Control hormonal durante el ejercicio

Gasto energético y fatiga

PARTE II FUNCIÓN CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA

El aparato cardiovascular y su control

El aparato respiratorio y su regulación

Respuestas cardiorrespiratorias al ejercicio agudo

PARTE III ENTRENAMIENTO

Principios del entrenamiento

Adaptaciones al entrenamiento con sobrecarga

Adaptaciones al entrenamiento aeróbico y anaeróbico

PARTE IV

Ejercicio en ambientes calurosos y fríos

Ejercicio en la altura

PARTE V

Entrenamiento para el deporte

Composición corporal y nutrición para el deporte

Ayudas ergogénicas y deporte

PARTE VI

Niños y adolescentes en el deporte y el ejercicio

Deporte y ejercicio en adultos mayores

Diferencias sexuales en el deporte y el ejercicio

PARTE VII

Prescripción del ejercicio para la salud y la aptitud física

Enfermedades cardiovasculares y actividad física

Obesidad, diabetes y actividad física

y el ejercicio

Glosario

Referencias

Índice analítico