

Fisiología del ejercicio: fundamentos / Víctor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Match.
4ª. Ed.

ISBN 9788498354805

Dedicatorias
Prefacio
Guía del usuario
Agradecimientos

SECCIÓN I

INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. Orígenes de la fisiología del ejercicio: fundamentos de este campo de estudio

SECCIÓN II

NUTRICIÓN Y ENERGÍA

1. Macronutrientes y micronutrientes
2. La energía de los alimentos y la nutrición óptima para el ejercicio
3. Suplementos nutricionales y farmacológicos para mejorar el rendimiento

SECCIÓN III

TRANSFERENCIA DE ENERGÍA

1. Fundamentos de la transferencia de energía en los seres humanos
2. Transferencia de energía durante el ejercicio en el ser humano
3. Medición y evaluación de las capacidades del ser humano de generar energía durante el ejercicio
4. Gasto energético durante el reposo y en la actividad física

SECCIÓN IV

LOS SISTEMAS FISIOLÓGICOS DE APOYO

1. El sistema respiratorio y el ejercicio
1. El sistema cardiovascular y el ejercicio
2. El sistema neuromuscular y el ejercicio
3. Hormonas, ejercicio y entrenamiento

SECCIÓN V

ENTRENAMIENTO Y ADAPTACIONES

1. Entrenamiento de los sistemas de energía anaeróbico y aeróbico
2. Entrenamiento de los músculos para aumentar su fuerza
3. Factores que afectan a la función fisiológica: el ambiente y ayudas especiales para mejorar el rendimiento

SECCIÓN VI

COMPOSICIÓN CORPORAL ÓPTIMA, ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO Y BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA SALUD

1. Composición corporal, obesidad y control de peso
2. Actividad física, ejercicio, envejecimiento satisfactorio y prevención de enfermedades
3. Aspectos clínicos de la fisiología del ejercicio

Apéndice

El sistema métrico y las constantes de conversión en la fisiología del ejercicio

Índice analítico