

Fisiología del deporte y el ejercicio / W. Larry Kenney, Jack H Wilmore, David L. Costill. 5ª. Ed.

ISBN: 9780736087728

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

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