ediciones Lectio

Durand, Fabienne

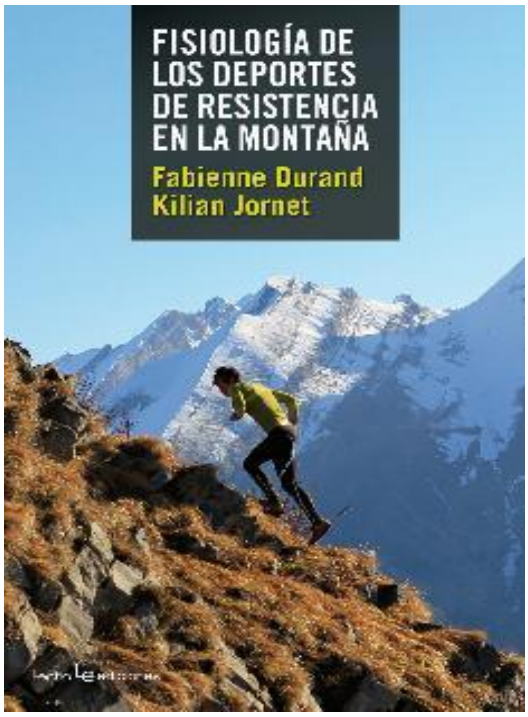
Fisiología de los deportes de resistencia en la montaña

(5ª edición)

Esta obra didáctica es fruto de la colaboración entre Kilian Jornet, gran campeón de la resistencia en lugares de montaña, i Fabienne Durand, fisióloga del ejercicio apasionada por la montaña. El libro nos propone analizar los principales sistemas del organismo que participan del ejercicio, sus adaptaciones y sus límites en el contexto de la altitud. Se abordan problemas característicos de los atletas entrenados en la resistencia, como la hipereactividad bronquial, la hipoxemia del ejercicio o el estrés oxidativo.

Se presentan un conjunto de elementos ineludibles, tanto del orden anatómico como fisiológico, de manera clara y sintética, complementados con apuntes, fotografías y figures a todo color.

Para ilustrar estas contribuciones científicas, en cada capítulo Kilian Jornet nos revela sus estrategias relativas al esfuerzo y sus límites, así como informaciones sobre la realidad de su práctica. Nos explica cómo utilizar sobre el terreno los datos fisiológicos para optimizar su entrenamiento.



Editorial	Lectio
Col·lecció	Otros
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	112
Mida	210x140x mm.
Pes	224
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788415088820
PVP	13,90 €
PVP sense IVA	13,37 €

9788415088820