



Åstrand, Per-Olof

Manual de fisiología del ejercicio (Bicolor)

Manual de fisiología del ejercicio está escrito por fisiólogos del ejercicio y especialistas en medicina deportiva de fama mundial. En un solo volumen se reúnen los distintos factores que afectan al rendimiento físico del ser humano.

Entre otros temas, se estudian en detalle las estructuras y funciones del sistema esquelético respecto al rendimiento físico, el trabajo y el ejercicio y se señalan los mecanismos que permiten al tejido óseo adaptarse a las demandas cambiantes; se explica cómo evaluar el rendimiento físico mediante pruebas; se presentan las bases fisiológicas del desarrollo de un programa de entrenamiento y los efectos biológicos que a largo plazo producen distintos niveles de actividad física; también se analizan los factores que afectan al rendimiento como la fatiga, la temperatura, la altura, la nutrición, el consumo de tabaco, alcohol y cafeína, entre otros.

Con más de 350 ilustraciones, tablas y fotografías, junto con estudios en profundidad sobre el deporte de elite y las actividades de ocio, este libro es una obra de referencia para fisiólogos, médicos del deporte y profesores de educación física.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Fisiología
Pàgines	755
Mida	275x210x mm.
Pes	2780
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499100128
PVP	115,50 €
PVP sense IVA	111,06 €

