

Contenido

Dedicatoria v
Revisores vii
Sobre los autores ix
Prefacio xi
Guía del usuario xiii
Agradecimientos xvii

PARTE 1 Fundamentos de la fisiología del ejercicio

- CAPÍTULO 1** Aplicación de la investigación en la práctica cotidiana de la fisiología del ejercicio 3
CAPÍTULO 2 Fundamentos de las vías bioenergéticas y metabólicas anaeróbicas 31
CAPÍTULO 3 Metabolismo aeróbico (oxidativo) 53

PARTE 2 Fisiología del ejercicio y sistemas corporales

- CAPÍTULO 4** Sistema nervioso 81
CAPÍTULO 5 Sistema musculoesquelético 121
CAPÍTULO 6 Sistema cardiovascular 155
CAPÍTULO 7 Sistema respiratorio 185
CAPÍTULO 8 Sistema endocrino 219
CAPÍTULO 9 Ejercicio y sistema inmunitario 259

PARTE 3 Nutrición y ambiente

- CAPÍTULO 10** Soporte nutricional y ejercicio 289
CAPÍTULO 11 Líquidos y electrolitos en el ejercicio 333
CAPÍTULO 12 Desafíos ambientales y rendimiento en el ejercicio 355

PARTE 4 Entrenamiento para la salud y el rendimiento

- CAPÍTULO 13** Comprensión y mejora de la composición corporal 397
CAPÍTULO 14 Prescripción de entrenamiento aeróbico y de fuerza para la salud y el rendimiento 427
CAPÍTULO 15 El ejercicio es medicina 463
CAPÍTULO 16 Valoración de la salud para el ejercicio, el acondicionamiento físico y el rendimiento deportivo 479
CAPÍTULO 17 Ergogenia en el ejercicio y el deporte 509
CAPÍTULO 18 Consideraciones para el entrenamiento de poblaciones especiales 545

Índice alfabético de materias 589