

**ELECTROESTIMULACION, Entrenamiento y periodizacion (Libro + CD-ROM)**



**Autor:** Pombo Fernandez

**ISBN:** 9788480197762

**Páginas:** 179

**Año:** 2004

**Edición:** 1

**Idioma:** Castellano

**Disponible:** De 4 a 5 Días

**Precio:** ~~21.63~~  
20.55

Iva no incluido

## **CONTENIDO:**

### **PARTE I**

Bases para el entrenamiento con electroestimulación.  
Introducción.  
Evolución de la utilización de la electroestimulación en el deporte.  
La ley fundamental de la electroestimulación.  
Características del impulso óptimo.  
Forma de la corriente.  
Duración del impulso eléctrico.  
Forma de compensación del impulso.  
Tipo de generador.  
Contracción voluntaria o electroinducida.  
Puesta en acción preferente de las fibras rápidas (1).  
Mayor cantidad de trabajo en una sesión.  
Entrenamiento en un régimen de competición.  
La capitalización en fibras rápidas.  
Mejora de la resistencia aeróbica.  
Ventajas de la contracción con electroestimulación.  
Parámetros de la programación de un entrenamiento.  
Frecuencia del impulso.  
Tiempo de contracción.  
Tiempo de reposo entre contracciones.  
Repeticiones.

### **PARTE II**

Aplicación práctica y periodización del entrenamiento con electroestimulación.  
Introducción.  
Adaptación anatómica y resistencia aeróbica muscular.  
Programas de adaptación.  
Programas de adaptación.  
Programas de resistencia aeróbica.  
Hipertrofia muscular.  
Fuerza máxima.  
Entrenamiento simultáneo.  
Programas concéntricos.  
Programas excéntricos.  
Conversión a potencia.  
Programas de fuerza explosiva.  
Programas pliométricos.  
Conversión a resistencia muscular.  
El fenómeno fisiológico de la potenciación.  
Introducción.  
Mecanismos implicados en la potenciación.  
¿Cómo medimos la potenciación?.  
Efectos principales de la potenciación.  
Ejemplo de aplicación de la potenciación en jugadores de balonmano.  
La electroestimulación en el programa de entrenamiento del futbolista.  
Introducción a los modelos de preparación física en el fútbol.  
La electroestimulación en la preparación física del futbolista.  
Modelos de entrenamiento de electroestimulación en el fútbol.  
Ejemplos para 45 diferentes especialidades deportivas.  
Mapa corporal de la ubicación de los electrodos para la electroestimulación.

**LIBRERIA MEDICA BERRI 2025 ®**

Dirección: Ald. Urquijo, 35 48010 Bilbao | Tlf.: 94 444 22 85 | Fax: 94 410 07 20 | libros@berri.es | [www.berri.es](http://www.berri.es)