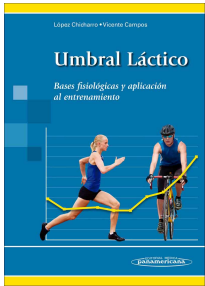


UMBRAL LÁCTICO, Bases fisiológicas y aplicación al entrenamiento

	Autor:	Lopez Chicharro
	ISBN:	9788498351804
	Páginas:	114
	Año:	2017
	Edición:	1
	Idioma:	Castellano
	Disponible:	En Stock
Precio:	27.88 26.49	Iva no incluido

DESCRIPCION:

El umbral láctico es una de las variables más estudiadas en investigación en Fisiología del Ejercicio y seguramente la más demandada por los entrenadores de resistencia aeróbica. De los grandes pilares en los que se asienta el rendimiento aeróbico, el umbral láctico constituye aquel que es más influenciado con el entrenamiento y, por tanto, el más vinculado al rendimiento en resistencia aeróbica.

Conocer las bases fisiológicas de esta variable otorga una ventaja evidente al entrenador, al que, fundamentándose en dicho conocimiento, le será más sencillo poder vincular las distintas modalidades del entrenamiento a su mejora específica y, por extensión, al rendimiento global. Esta obra trata de manera prioritaria sentar las bases fisiológicas del umbral láctico de una manera didáctica y práctica sin perder su perfil científico.

Algunos de los temas que se desarrollan son:

- Valoración e interpretación de las variaciones en la concentración sanguínea de lactato durante el ejercicio.
- Estudio de los procesos metabólicos relacionados con la producción y el aclaramiento del lactato.
- Descripción minuciosa y didáctica de la controversia generada en torno a las causas que provocan el aumento de la concentración del lactato en sangre.
- Aspectos metodológicos y prácticos (test de campo) para el uso del lactato como medida de valoración de la capacidad aeróbica.
- Desarrollo y análisis de las diferentes metodologías para la determinación de la transición aeróbica - anaeróbica y sus aplicaciones al entrenamiento.

INDICE:**Capítulo 1. Introducción**

La célula muscular esquelética
Patrones de activación de las fibras musculares
Bioenergética de las fibras musculares

Capítulo 2. Metabolismo del ácido láctico

Producción de ácido láctico
Distribución del ácido láctico
Eliminación o aclaramiento del lactato
Lactato muscular y sanguíneo
Lactato arterial y lactato venoso

Capítulo 3. Valoración de la capacidad aeróbica mediante el análisis

de la concentración sanguínea de lactato
Obtención de muestras sanguíneas y análisis de lactato
Umbral láctico

Capítulo 4. Otros métodos para determinar la transición aeróbica-anaeróbica

Umbral ventilatorio

Capítulo 5. Aplicaciones al entrenamiento

Valoración de la capacidad de resistencia
Cinética del lactato durante las pruebas
Análisis electromiográfico
Valoración de los efectos del entrenamiento
Determinación de intensidad de ejercicio
Predicción del rendimiento