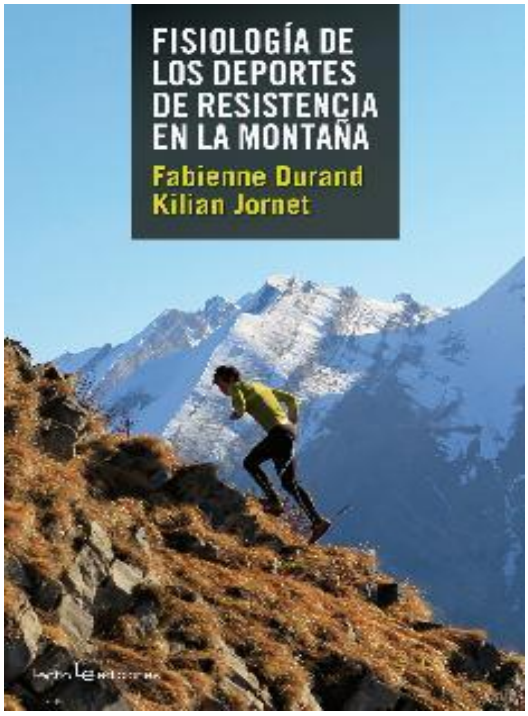
ediciones Lectio




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 |
| **Colección** | Otros |
| **Encadernación** | Tapa blanda o rústica |
| **Páxinas** | 112 |
| **Tamaño** | 210x140x mm. |
| **Peso** | 224 |
| **Idioma** | Español |
| **Tema** | Deportes |
| **EAN** | 9788415088820 |
| **PVP** | 13,90 € |
| **PVP sen IVE** | 13,37 € |

9788415088820