

Índice

Dedicatoria	V
Prefacio	VII

Sección I: Mediciones de potencia muscular y fatiga

Práctica 1	El método científico: medición de la potencia de salto vertical.....	3
Práctica 2	Potencia máxima en hombres y mujeres.....	13
Práctica 3	Intensidad del ejercicio y fatiga	23

Sección II: Ergometría

Práctica 4	Calibración y manejo del cicloergómetro y de una bicicleta estática de gimnasio	29
Práctica 5	Calibración y manejo de un tapiz rodante	37

Sección III: Estimación del gasto energético

Práctica 6	Estimación del gasto energético durante el ciclismo	45
Práctica 7	Estimación del gasto energético durante la carrera y marcha.....	53

Sección IV: Medición del gasto energético

Práctica 8	Frecuencia cardíaca submáxima, máxima y de reserva (Karvonen).....	61
Práctica 9	Fundamento y uso de la calorimetría indirecta.....	69

Sección V: Variables fisiológicas predictoras del rendimiento

Práctica 10	Estimación y medición del VO_2 máx.	79
Práctica 11	Otros tests de estimación del VO_2 máx.	89
Práctica 12	Umbral anaeróbico	99
Práctica 13	Eficiencia del movimiento, porcentajes de fibras lentas y sustrato oxidado durante el pedaleo.....	111

Sección VI: Ejercicio y salud cardiovascular

Práctica 14	Presión arterial de reposo.....	121
Práctica 15	Presión arterial: efectos de la masa muscular en movimiento y tipo de contracción	133

Sección VII: Ejercicio para combatir problemas metabólicos

Práctica 16	Sobrepeso y obesidad	143
Práctica 17	Equilibrio calórico durante 24 horas	155

Sección VIII: Ejercicio en ambientes adversos

Práctica 18	Ejercicio en el calor	167
Práctica 19	Aclimatación al calor	179

Anexos	189
---------------	-------	------------

Guía de correcciones	205
-----------------------------	-------	------------

Índice analítico	209
-------------------------	-------	------------