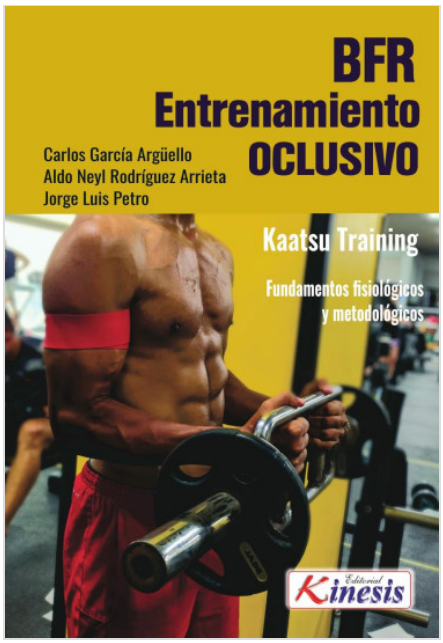
BFR entrenamiento oclusivo

kaatsu training

Autor
Carlos Garcia Arguello

Sinopsis

La obra ENTRENAMIENTO CON RESTRICCIÓN DE FLUJO DE SANGRE, elaborada por miembros del Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física, el deporte y la Salud -GICAFS- del Departamento de Cultura Física de la Universidad de Córdoba (Colombia), es una introducción general a los Fundamentos fisiológicos y metodológicos del entrenamiento con restricción de flujo de sangre. Constituye una aproximación al concepto del entrenamiento con Restricción de flujo de sangre: mecanismos moleculares de la hipertrofia muscular, factores que intervienen en la hipertrofia muscular inducida por el esfuerzo físico y mecanismos secundarios de la hipertrofia muscular inducidas por el esfuerzo físico. Incluye respuestas y adaptaciones del entrenamiento oclusivo, planificación del ejercicio oclusivo, dispositivos o medios para el entrenamiento oclusivo, presión para la restricción del flujo de sangre, variable de programación de la carga y los criterios de la planificación del entrenamiento de fuerza con restricción de flujo. El texto sintetiza un manual de aplicación y ejecución del entrenamiento con restricción de flujo de sangre, detallando la población y utilización del método, recomendaciones de uso, ubicación uso de las bandas de restricción de flujo, variables de entrenamiento, de la ciencia a la práctica y ejercicios por grupo muscular, aplicados a las rutinas de entrenamiento.



IBD

Año de publicación: 2021

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 16.5 cm

Número de páginas del contenido principal: 120 Páginas

ISBN13: 9789585592773

Palabras clave

Fitness; Culturismo; Levantamiento de pesas; Entrenamiento oclusivo; Kaatsu training

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Así mismo, contiene una amplia relación bibliográfica para los interesados en ampliar la información de los contenidos. Desde la fundamentación teórica, metodología y orientaciones, la obra está especialmente diseñada para entrenadores, instructores, profesionales del deporte y estudiantes de licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Especialistas, Magísteres, entrenadores, fitness y toda persona que requiera una orientación para entrenar en gimnasios y mejorar su tono muscular.



Sobre el autor

Carlos Garcia Arguello

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen