



## RESEÑA DE LIBRO

# FISIOLOGÍA DE LA HIPOXIA Y ENTRENAMIENTOS EN ALTITUD: GUÍA TEÓRICO-PRÁCTICA PARA REALIZAR ENTRENAMIENTOS EN ALTURA E HIPOXIA EN DEPORTISTAS

ISBN 978-84-944606-2-3

Autor del libro: Dr. Aritz Urdampilleta (2015).



**Correspondencia:** Aritz Urdampilleta. **Email:** [a.urdampilleta@elikaesport.com](mailto:a.urdampilleta@elikaesport.com)

Los entrenamientos en altura o en hipoxia, están de moda últimamente, sobre todo porque han demostrado eficacia a la hora de mejorar el rendimiento, ayuda a

perder peso y mejora de la recuperación deportiva, además de mantener o aumentar los valores hematológicos.

Esto hace que el uso de las tiendas o aparatos de hipoxia haya aumentado enormemente. No obstante, la mayoría de los usuarios no saben utilizar adecuadamente los aparatos y ha habido casos de sobreentrenamientos.

Para poder entrenar en hipoxia se necesita una formación mínima y la supervisión de un profesional cualificado, que haya estudiado en el campo.

Esta obra trata de aportar información sobre la fisiología de la hipoxia y aspectos relevantes para el entrenamiento en altitud o hipoxia intermitente, en base a la evidencia científica que hay y experiencia práctica en el campo durante más de 6 años de investigaciones y su aplicación con deportistas de élite.

Las aplicaciones de la hipoxia pueden ir orientados al alto rendimiento y para la salud.

El libro está dividido en 7 partes: 1) Introducción. 2) La hipoxia y las respuestas fisiológicas del organismo. 3) Deportes de competición en altitud moderada y alpinismo. 4) Exposición a la hipoxia intermitente y altitud. 5) Evidencia científica sobre los programas de entrenamiento en altitud e hipoxia. 6) Aspectos nutricionales. 7) Entrevistas a profesionales y deportistas especializados en fisiología y entrenamientos en altitud.

Esperamos que sea una obra de gran utilidad para todos aquellos que os decidís a comprar aparatos hipóxicos.