

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Ciclismo de Por Vida. Montar en Bicicleta hasta los Cien Años

**Autor:** Wallack Roy/ Katovsky Bill

**Precio:** \$795.00

**Editorial:**

**Año:** 2008

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480199612

Para evitar todos los obstáculos de este deporte y disfrutar de por vida de una buena forma física, el plan general de Ciclismo de por vida incluye:

Estrategias de entrenamiento para disfrutar de la mejor forma física a cualquier edad.

Plan de fortalecimiento anti envejecimiento para mejorar la musculatura y el tiempo de reacción.

Una rutina exclusiva de 10 ejercicios de yoga para ciclistas.

Cómo superar las lesiones habituales, como la espalda y rodilla de ciclista.

Consejos de entrenadores famosos para escalar, asir el manillar o tomar las curvas.

Soluciones para los problemas sexuales de hombres y mujeres relacionados con el ciclismo.

Dieciséis formas de interrumpir la temible relación del ciclismo con la osteoporosis.