

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.