Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título: Ciclismo de Por Vida. Montar en Bicicletahsta los Cien Años

Autor:

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 antienvejecimiento 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.

Teléfonos: 55 44 73 40 y 55 44 72 91

www.libreriabonilla.com.mx