

## GUÍA MÉDICA COMPLETA PARA CICLISTAS (Ciclismo)



Editor: Tutor

Autor: Andrew L. Pruitt, Fred Matheny

Longitud de impresión: 136

Idioma: Español

PDF

Los mejores corredores del pelotón profesional dependen de Andrew L. Pruitt para aliviar sus molestias y dolores, y para que les ayude a correr más rápido y con mayor fluidez. Con el asesoramiento de Pruitt, usted podrá correr en bicicleta más cómodamente y con mayor potencia. Todo comienza con la posición sobre la bicicleta. Como experto mundial número uno en el acondicionamiento científico de la bicicleta, Andrew L. Pruitt lleva a cabo en este libro una completa sesión de acondicionamiento con claras instrucciones acerca del porqué de cada ajuste. En caso de lesión, esta Guía médica completa para ciclistas le cubrirá, literalmente, de la cabeza a los pies, con oportunos consejos médicos. Abra el libro, señale sus síntomas, identifique la causa y podrá ver que los remedios de Pruitt le permitirán volver a la bicicleta. El autor desvela los motivos de las lesiones que se reproducen y prescribe el remedio idóneo en cada caso. Puesto que el ciclismo es un deporte para toda la vida, Pruitt

incluye numerosos consejos para ayudarle a seguir practicándolo. Infórmese de los programas de entrenamiento, del mantenimiento de la salud, de los efectos de la edad, la pérdida de peso, así como de ejercicios de estiramientos y rehabilitación. Con este libro pronto comprenderá por qué, cuando se trata de una lesión y de su restablecimiento, Andrew L. Pruitt es el personaje más popular del pelotón.

<http://yep.pm/Ziwfu90i5/IVFUcRhs7.pdf.rar>