

## LA GUÍA DEFINITIVA PARA LA MUJER CICLISTA: Información útil para disfrutar y mejorar tus salidas en bici



Fecha de publicación: 16 octubre, 2016

Autor: Erkuden Almagro

Longitud de impresión: 93

Idioma: Español

PDF

El deporte femenino está en auge y el ciclismo no es una excepción. Muchas mujeres están comenzando a practicar ejercicio físico y la bicicleta es la herramienta ideal para mejorar tu condición física, controlar tu peso y mejorar tu vida social.

Sin embargo, el ciclismo sigue siendo un deporte mayoritariamente de hombres, por lo que muchas mujeres no encuentran la información adecuada que se adapte a las necesidades específicas de una mujer. Por eso nace esta guía específica para mujeres ciclistas.

Hoy en día en internet hay demasiada información y no toda tiene la calidad suficiente, por lo que corres el riesgo de intoxicarte y no saber distinguir buenos contenidos de otros

mediocres.

Por eso Erkuden Almagro, fundadora de la comunidad ciclista para mujeres "Mujeres en Bici - Bizikume", con más de 150 miembros activas y con más de 1000 seguidores en redes sociales en apenas 1 año de andadura, ciclista de competición y también por afición, ha creado esta guía específica para resolver todas las dudas de las mujeres que quieren empezar o mejorar en su práctica de ciclismo, sea cual sea la modalidad. En ella resume todos sus conocimientos aprendidos en más de 30 años de experiencia como ciclista y como formadora de otras mujeres ciclistas que están comenzando.

Con el contenido de este libro aprenderás:

- Cómo elegir la mejor bici para ti, sea cual sea tu objetivo y tu nivel inicial.
- Qué material es el que más te conviene tanto en accesorios como en repuestos.
- Cómo hacer que tu bici dure más y en mejores condiciones para ahorrar en reparaciones
- Qué pautas de entrenamiento tienes que seguir para mejorar tu rendimiento.
- Cómo alimentarte para poder afrontar tus salidas en bicicleta con garantías.

<https://tezfiles.com/file/3f636e090f1e7/rumkd2eUr.pdf.rar>