

# La Salud Del Ciclista: Estiramientos: Cómo cuidar tus músculos y articulaciones para prevenir o tratar lesiones



Fecha de publicación: 1 noviembre, 2015

Editor: Pablo Herrero

Autor: Pablo Herrero

Longitud de impresión: 53

Idioma: Español

PDF

La Salud Del Ciclista - Estiramientos, es el monográfico de la salud ciclista que se centra en como realizar adecuadamente los auto-estiramientos. En éste monográfico encontraras todos los aspectos clave para saber como estirar sin ayuda, prevenir lesiones y seguir mejorando como ciclista. Imágenes para aprender a estirar y evitar las malas prácticas.

<http://yep.pm/d5tN07Ci5/Bv4cb8Yfa.pdf.rar>

