

## La Salud Del Ciclista: Guía Completa: Prevención y cuidado de lesiones ciclistas



Fecha de publicación: 1 noviembre, 2015

Editor: Pablo Herrero

Autor: Pablo Herrero

Longitud de impresión: 323

Idioma: Español

PDF

La Salud Del Ciclista: Guía Completa, es el libro más completo para cuidar el cuerpo como ciclista y sacarle el máximo rendimiento. Con este libro aprenderás a estirar y conocerás todos los detalles posturales que te librarán de lesiones.

La Salud del Ciclista: prevención y cuidado de lesiones presenta una serie de contenidos eminentemente prácticos dirigidos a ayudar al lector a prevenir lesiones derivadas de la práctica del ciclismo en cualquiera de sus modalidades. Además de su formación como fisioterapeuta, la experiencia de su autor como practicante de este deporte consigue un conjunto de contenidos del mayor rigor científico empleando un lenguaje sencillo para que el

lector comprenda el mejor modo de realizar los ejercicios, cuáles de ellos son los más y menos recomendables, o las modificaciones en su postura sobre la bicicleta cuando la lesión ya haya hecho su aparición. Los doce capítulos que componen el libro se agrupan en tres grandes bloques: Técnicas de Autocuidado (estiramientos, automasajes...), Lesiones del Ciclista (influencia de la posición sobre la bicicleta en cada lesión, autocuidados y soluciones posibles...) y Casos Específicos (ciclismo indoor, deportistas discapacitados y embarazadas).

Para su elaboración, se ha contado con la colaboración de numerosos especialistas en sus respectivos campos, fundamentalmente fisioterapeutas, pero también médicos, matronas, licenciados en Educación Física o monitores de ciclismo indoor. Y, entre todos ellos, el inestimable papel de David Cañada, ciclista profesional del equipo Saunier Duval-Scott, que desde su doble perspectiva de deportista de elite y de fisioterapeuta titulado, es el mejor modelo posible para ilustrar las fotografías y videos que muestran el modo correcto de realización de cada ejercicio.

<http://yep.pm/fbSiFsdd5/CtvXELHhl.pdf.rar>