

GUIA MEDICA COMPLETA PARA CICLISTAS



Plaza de edición:	MADRID
Nº de páginas:	224 págs.
ISBN:	9788479026806
Año edición:	2007
Lengua:	CASTELLANO
Autor:	ANDREW L. PRUITT
Categoría:	Deportes y juegos
Editorial:	TUTOR

[GUIA MEDICA COMPLETA PARA CICLISTAS.pdf](#)

[GUIA MEDICA COMPLETA PARA CICLISTAS.epub](#)

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.