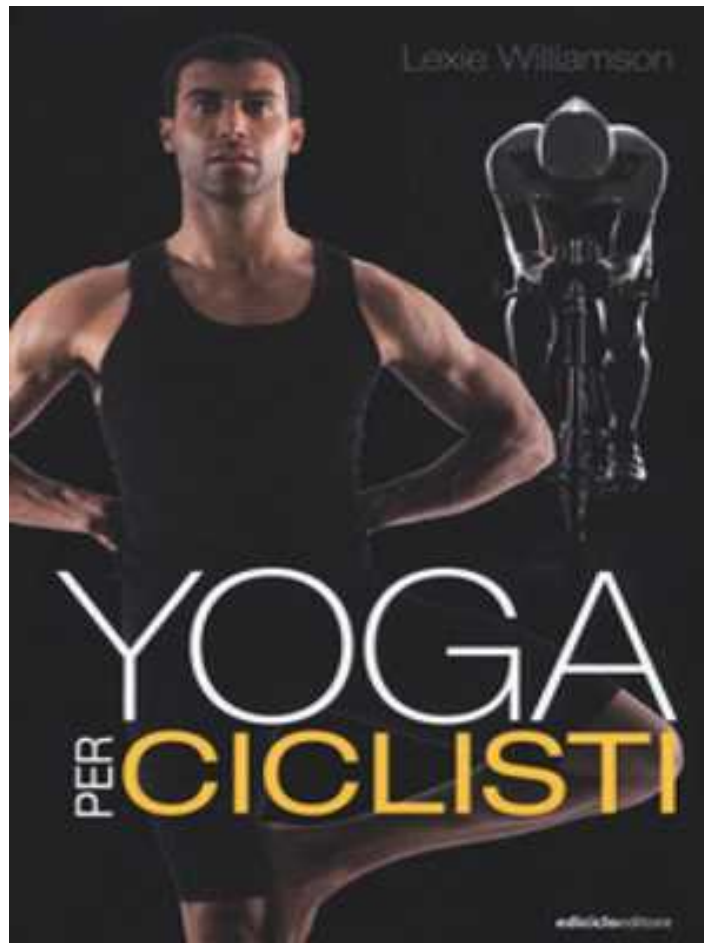


Yoga per ciclisti PDF

Lexie Williamson



Questo è solo un estratto dal libro di Yoga per ciclisti. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Lexie Williamson
ISBN-10: 9788865492727
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2227 KB

DESCRIZIONE

Lo yoga sta rapidamente diventando uno strumento fondamentale per migliorare le prestazioni di ciclisti su strada che desiderano aumentare la flessibilità, la potenza del baricentro, l'efficienza respiratoria e la concentrazione mentale. Yoga per ciclisti è il primo manuale che prende in esame tutti questi elementi adattando tecniche di yoga ai ciclisti di tutti i livelli. La posizione china e la natura ripetitiva del ciclismo su strada possono accorciare e irrigidire gli ischiocrurali, rendere i flessori dell'anca e i quadricipiti soggetti a lesioni e provocare problemi a catena alla regione lombare o alle ginocchia. Attraverso tecniche adeguate basate sullo yoga, il ciclista potrà: avere una schiena, anche e muscoli ischiocrurali flessibili e meno soggetti agli infortuni da sovraccarico tipici dei ciclisti; rafforzare il baricentro per ottenere maggiore stabilità e potenza; adottare con più facilità una posizione aerodinamica e pedalare più a lungo con migliore comfort; imparare a respirare in modo più efficiente ed economico; raggiungere una disposizione mentale più concentrata e forte, che non lasci spazio a dubbi e distrazioni. Yoga per ciclisti è una risorsa pratica e funzionale, pensata come un manuale di allenamento. Tutti gli esercizi di allungamento, le posizioni di potenziamento e le tecniche di respirazione o recupero fanno diretto riferimento all'impatto sulla performance atletica. Prefazione di Hayley Winter.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

DARSHAN Centro per la diffusione dello Yoga A.s.d. Scuola di Yoga Integrale Metodo SāgarYoga ®
Via G. D'Annunzio, 47 25088 Toscolano Maderno (Bs)

Lo yoga sta rapidamente diventando uno strumento fondamentale per migliorare le prestazioni di ciclisti su strada che desiderano aumentare la flessibilità, la ...

YOGA PER CICLISTI

[Leggi di più ...](#)