

## 100 esercizi di stretching per il ciclismo PDF

Guillermo Seijas



*Questo è solo un estratto dal libro di 100 esercizi di stretching per il ciclismo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Guillermo Seijas  
ISBN-10: 9788898574322  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2288 KB

## **DESCRIZIONE**

Questo volume riunisce gli esercizi di stretching più efficaci per una pratica ciclistica sicura e il miglioramento della performance. Il testo include approfondimenti mirati tra i quali: istruzioni per adattare l'assetto e le caratteristiche della bici alla nostra morfologia e migliorare l'ergonomia; indicazioni sulla biomeccanica del ciclismo e sui gruppi muscolari coinvolti nella pedalata; 86 esercizi di stretching specifici per migliorare le prestazioni nel ciclismo; 14 esercizi di stretching in sella, per ritardare la comparsa della fatica muscolare ed evitare i disturbi che derivano dall'attività ciclistica prolungata; attrezzatura e aspetti fondamentali della sicurezza; nozioni di base sulla storia e l'evoluzione della bicicletta. Il tutto è accompagnato da spiegazioni dettagliate e descrizioni passo passo di ciascuno degli esercizi proposti. Il carattere prevalentemente visivo di questo libro, senza limitare la specificità dei suoi contenuti, consente tanto una lettura integrale quanto un uso di consultazione, così come una ricerca mirata di singoli esercizi.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Acquista l'articolo 100 esercizi di stretching per il ciclismo ad un prezzo imbattibile. Consulta tutte le offerte in Altri sport, scopri altri prodotti Seijas Guillermo

100 Esercizi Di Stretching Per Il Ciclismo, Seijas Guillermo Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il tempo libero

Issuu is a digital publishing platform that makes it simple to publish magazines, catalogs, newspapers, books, and more online. Easily share your publications and get ...

## **100 ESERCIZI DI STRETCHING PER IL CICLISMO**

[Leggi di più ...](#)