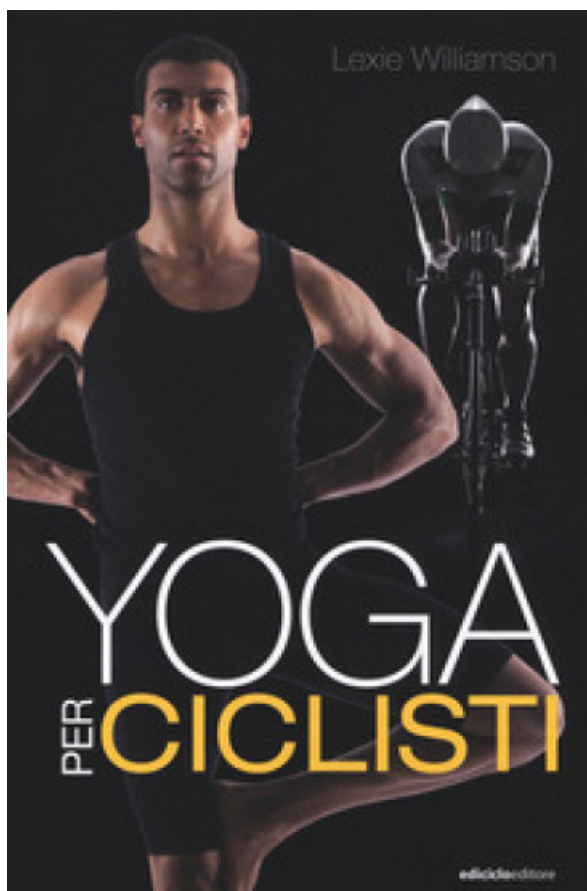


Yoga per ciclisti libro PDF

Lexie Williamson



TAGS: Yoga per ciclisti libro pdf download, Yoga per ciclisti scaricare gratis, Yoga per ciclisti epub italiano, Yoga per ciclisti torrent, Yoga per ciclisti leggere online gratis PDF

Se vuoi scaricare questo libro, clicca sul link qui sotto!

[**-SCARICARE-**](#)
[**-LEGGERE ONLINE-**](#)

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.

Publicato: **06/09/2018**
Formato: **PDF, EPUB, MOBI**
Lingua: **Italiano**
Dimensioni: **1520 KB**

Yoga per ciclisti, Libro di Lexie Williamson. Sconto 15% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it!
Pubblicato da Ediciclo ...

jasmin ha scritto:che bella iniziativa Cico! complimenti ai promotori. Si sta muovendo qualcosa in tutta Italia pro **ciclisti**, anche qui a Catania l'altro giorno in ...

Yoga e ciclismo: con gli asana che alleviano l'affaticamento muscolare quando sei in sella alla bici.