



Barbado Villalba, Carlos

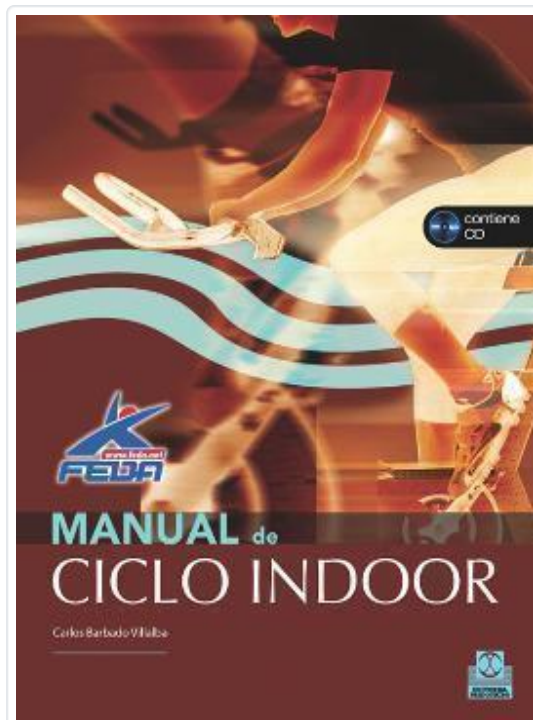
Manual de ciclo indoor -Libro+CD- (Color)

El ciclo indoor aparece en 1987, por el hecho fortuito de que el californiano Johnatan Golberg, ciclista retirado, estaba preparando una carrera ciclista de ultrarresistencia que consistía en cruzar Estados Unidos de costa a costa, y para hacer más amenos sus entrenamientos de rodillo, decidió realizar unas modificaciones en su bici que le permitieran entrenar de una manera más cómoda. Posteriormente se le unieron a los entrenamientos otros compañeros y juntos introdujeron música en las sesiones para hacerlas más amenas. Así, poco a poco, se fue extendiendo esta nueva actividad hasta lograr el éxito que tiene hoy día en gimnasios y clubes de fitness.

El libro que tiene en sus manos, le da las claves para la correcta aplicación, desarrollo y entrenamiento a través del ciclo indoor. Dividido en seis bloques teórico-prácticos, sus contenidos son los siguientes:

La bicicleta y otros aspectos relacionados con ella; la bicicleta, partes fundamentales de la misma, ajuste de la bicicleta, análisis de la pedalada, técnica básica sobre la bicicleta. Estructura y componentes básicos de la sesión de ciclo indoor; intensidad de trabajo, ejercicios básicos, tipos de pedaleo, ejercicios en grupo, la música.

Fisiología aplicada; adapt...



Editorial	Paidotribo
Colección	Fitness/Aeróbic
Páginas	110
Tamaño	275x210x mm.
Peso	410
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499100029
PVP	33,50 €
PVP sin IVA	32,21 €

