



## De la mano de EntrenamientoCiclismo.com

### **EXPOBIKE propone una zona de training para mejorar el rendimiento deportivo**

#### **El espacio Training-Lab EntrenamientoCiclismo.com propondrá diferentes pruebas y asesoramiento para lograr los máximos resultados**

**Madrid, 19 de julio de 2013.-** EXPOBIKE, Feria de la Bicicleta, que celebrará su segunda edición del 13 al 15 de septiembre en la Feria de Madrid, acogerá el espacio Training-Lab EntrenamientoCiclismo.com donde los visitantes, previa cita, podrán realizar diferentes pruebas y recibir asesoramiento técnico-táctico para mejorar el rendimiento deportivo.

De esta manera, de la mano de un equipo de profesionales los interesados recibirán toda la información necesaria para aprender a practicar deporte de forma correcta, mejorar la salud, el rendimiento y la calidad de vida. Así, en el espacio Training-Lab EntrenamientoCiclismo.com se propondrán diferentes servicios deportivos para desarrollar de forma integral la práctica del ciclismo.

Además de toda la información sobre el entrenamiento, los inscritos podrán realizar pruebas de esfuerzo para valorar el nivel de adaptación cardiovascular al ejercicio, además de determinar su estado de salud, el potencial y la capacidad física, así como averiguar el nivel de entrenamiento y posibilidades de cara a la competición.

También podrán recibir asesoramiento en relación a la nutrición, con una valoración antropométrica, posibilidad de conocer los alimentos adaptados a su metabolismo y entrenamiento, dieta personalizada, etc.

#### **Más información:**

Iciar Martínez de Lecea  
Jefe de prensa  
Tel.: 00 34 91 722 51 77  
[iciar.martinez@ifema.es](mailto:iciar.martinez@ifema.es)

Helena Valera  
Prensa Internacional  
Tel.: 00 34 91 722 51 74  
[evalera@ifema.es](mailto:evalera@ifema.es)

[www.expobike.org](http://www.expobike.org)

Igualmente, se celebrarán talleres de estiramiento con el fin de dar a conocer su importancia y aprender a realizarlos de manera adecuada, y se abordarán cuestiones relativas a los masajes y fisioterapia.

Para evitar molestias y lesiones, y así mejorar el rendimiento, los profesionales darán información sobre cómo adaptar la posición del cuerpo a la bicicleta, además de aconsejar sobre la actitud ante el entrenamiento y las emociones del deportista.

Síguenos en:





En definitiva, el espacio Training-Lab EntrenamientoCiclismo.com acoge unos servicios que contribuirán a lograr los máximos resultados. Todo ello en EXPOBIKE 2013.

Costes de los servicios:

Prueba de Esfuerzo: 120 euros

Biomecánica: 120 euros

Análisis nutricional antropometría y entrega recomendaciones: 80 euros

Talleres: 25 euros.

Circuito: Biomecánica-Análisis nutricional-Prueba de esfuerzo: 290 euros.

**Más información:**

Iciar Martínez de Lecea  
Jefe de prensa  
Tel.: 00 34 91 722 51 77  
[iciar.martinez@ifema.es](mailto:iciar.martinez@ifema.es)

Helena Valera  
Prensa Internacional  
Tel.: 00 34 91 722 51 74  
[evalera@ifema.es](mailto:evalera@ifema.es)

[www.expobike.org](http://www.expobike.org)

Síguenos en:

