

# ¡Sobre ruedas!

¿Te gustan los deportes de destreza, dominio, control y que sean divertidos?, el ciclismo es una opción.

Sólo necesitas una bici, un casco, guantes, gafas y listo. ¡No se te olvide realizar un leve estiramiento por lo menos de 15 minutos antes de subirte a la bici para que no te lastimes!



Come sano y toma mucha agua



El ciclismo tiene varias modalidades

Pero a decir de los expertos, la ideal para los niños de entre cuatro y 14 años es la Mountain Bike (conocida como bicicleta de montaña o BTT: bicicleta de todo terreno), porque es la más segura y puedes practicar en parques.

## Equipo básico

CASCO desde 60 hasta 2 mil pesos

GAFAS 200 pesos

SUÉTER 300 pesos

GUANTES desde 60 hasta 2 mil pesos

BICICLETA desde mil hasta más de 5 mil pesos

SHORT 300 pesos



Este deporte te ayudará a tener una buena condición física, podrás desarrollar tus capacidades motrices, tus habilidades de destreza y control.