

Diversión sobre ruedas

Necesitas una bici,
un casco, guantes,
gafas y listo.

Tienes una bici, sácale todo el provecho
y vuélvete un experto sobre ruedas



Come sano y
toma mucha
agua



Equipo básico

Para que te
conviertas en un experto
¡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!

CASCO
desde 60 hasta
2 mil pesos

GAFAS
200 pesos

SUÉTER
300 pesos

GUANTES
desde 60 hasta
2 mil pesos

SHORT
300 pesos

BICICLETA
desde mil hasta
más de 5 mil pesos



El ciclismo
tiene varias
modalidades



Si tienes entre 4
y 14 años lo ideal para ti
es la Mountain Bike (conocida
como bicicleta de montaña o
BTT: bicicleta de todo terreno),
es la más segura y la puedes
practicar en parques.

Para practicarlo como una
disciplina la edad perfecta es
iniciar a los 15 años porque los
entrenamientos son más constan-
tes, pero, antes de llegar a
esa edad, puedes usar la bici
como una diversión siguiendo
los consejos de los expertos,
así cuando cumplas 15 años,
todo será más fácil.



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