



## MAS - RAM - BICI-CYCLING

Todas las personas que practicamos algún deporte, sabemos que necesario un mínimo de equipamiento para practicarlo y muy importante también es, una mínima condición física, que nos permita hacerlo con la tranquilidad y seguridad adecuadas, así pues para que disfrutes al máximo haciendo **Bici-Cycling con nosotros**, te ayudamos en lo que creemos es importante para practicar esta especialidad.

### Condiciones y equipamiento mínimo para la práctica de BICI-CYCLING

#### ¿ Quien puede practicar esta especialidad ?.

- 1 Personas de cualquier edad, por encima de los 15 años, aproximadamente y de cualquier nivel.
- 2 **Certificado médico para la práctica deportiva**
- 3 Informar al profesor si se trata de nuestra primera sesión.

4 Lo ideal es la ropa ajustada, que no provoque rozamientos con la piel que puedan molestar durante y después de la sesión. Debe poder absorber el sudor sin problemas. ( Son recomendables los culottes con badana de protección ).

5 Proveernos de un pequeño bidón de agua de medio litro como mínimo, que deberíamos bebernos durante la sesión.

6 Utilizar una toalla, que dejaremos junto con el bidón en un lugar accesible y que no moleste a nuestros compañeros.

7 Las zapatillas convencionales de suela dura, son las que mejor van. O La utilización de cala automática es más recomendable cuando se adquiere un cierto nivel, ya que es más seguro. Las calas tipo spd son las ideales ya que te permiten caminar sin problemas.

8 Si es posible, utilizaremos un pulsómetro para controlar y regular nuestro ritmo cardíaco.

**Consejo, si puedes y para obtener los resultados deseados, te aconsejamos 3 clases a la semana.**