



### **Los beneficios físicos y psíquicos del mountain bike**

Por sus características es un deporte muy completo, con bajo impacto que ayuda al fortalecimiento de las inserciones musculares en miembros inferiores para preparar al chico para futuros deportes de mayor impacto.

- Por ser un deporte al aire libre y por zonas de montaña y serranías lleva a las personas a estar en contacto permanente con la naturaleza y el aire puro.
- Por su diferente dificultad según el terreno en que se desarrolla, estimula un trabajo coordinado (mente- físico) y de equilibrio dejando de lado todo tipo de preocupaciones bajando los niveles de estrés y consiguiendo pérdida de peso, colesterol y mejorando la capacidad aeróbica.
- Es un deporte que puede ser realizado por toda la familia integrándola a una actividad en común.

### **REQUISITOS PARA LA ADMISIÓN :**

- Tener entre 4 a 99 años.
- Examen Médico de aptitud física.
- En caso de ser menor de edad autorización de los padres.
- Tener bicicleta de mountain bike, casco, guantes y ropa adecuada ( no indispensable)