

Use a bicicleta como meio de transporte e descubra uma forma agradável de entrar em forma, preservar o meio ambiente e garantir um futuro melhor.

Relatório da [British Medical Association](#) afirma: andar de bicicleta é saudável para você e para a comunidade onde você vive.

75% de todos os deslocamentos feitos na cidade têm menos de 5 quilômetros. Utilizando a bicicleta nestas viagens curtas, você contribui para reduzir o ruído, a poluição do ar, os engarrafamentos e a demanda por vias e estacionamentos.

Mas o maior benefício é para você como pessoa: além de economizar tempo e dinheiro, usar a bicicleta como meio de transporte é uma forma fácil de fazer atividade física dentro de uma rotina diária superlotada. Não há necessidade de se preocupar com tempo adicional para adotar um estilo de vida saudável. Então, vá de bicicleta - você vai sentir saúde!

Quais as vantagens para você?



Reduz o stress

Ansiedade, stress e depressão são aliviados pela atividade física em si e pelo prazer de pedalar. Andar de bicicleta estimula a produção de endorfina, ativa a circulação sanguínea e gera uma melhora expressiva da memória e outras habilidades mentais. É um veículo eficiente, por vezes mais rápido do que outros meios de transporte, que deixa você em contato direto com a cidade, a natureza e as pessoas. Isto é liberdade!



Diminui o risco de ataque cardíaco e previne doenças

Os músculos do seu coração são reforçados, o pulso basal e o nível de gordura no sangue são reduzidos. Pedalar diariamente também facilita outros hábitos saudáveis, melhora as condições gerais de bem-estar, contribuindo para uma vida longa e equilibrada. Pessoas que fazem uma atividade física regular sofrem muito menos risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes!



Combate o excesso de peso

Você perde peso pela queima de gordura corporal* e aumento da sua taxa metabólica. Uma atividade física regular como andar de bicicleta permite desfrutar de uma alimentação mais variada, sem aumento do peso corporal. Além disso, deixa pernas torneadas e músculos bem definidos, sem grande aumento da massa muscular.

*o valor exato varia de acordo com a altura, idade, peso e o ritmo de cada pessoa. A média é 400 calorias por hora.



Melhora sua forma física

Ao reforçar pulmões e coração, sua resistência, capacidade aeróbica, força e o funcionamento muscular em geral são todos melhorados.

Andar de bicicleta é um dos exercícios físicos mais confortáveis e seguros. O risco de excesso de esforço ou lesões nos músculos e articulações é mínimo.

Para pedalar com conforto e evitar dores musculares:

- * Faça alongamento antes e depois de pedalar.
- * Ajuste a altura do banco para não sobrecarregar os joelhos: a perna que fica no pedal mais baixo deve estar quase, mas não toda estendida.
- * Pedale sempre com os joelhos voltados para a frente.
- * Não pedale com a ponta dos pés ou com os calcanhares.
- * Não jogue toda a força do corpo sobre os braços.
- * Alinhe as costas com o pescoço e a cabeça.



Bicicleta é saúde

Quer começar a pedalar e usar a bicicleta como meio de transporte saudável??
A Associação Transporte Ativo pode abrir as portas do mundo da bicicleta para você.