

BICICLETAS



La bici ayuda a llevar un modelo de vida más saludable

Hoy en día hay numerosos estudios que avalan sus beneficios

D.A.

HUESCA.- Ya sea para mejorar la condición física, para pasear o como un medio de transporte alternativo, andar en bicicleta puede ser una de las mejores decisiones para llevar un modelo de vida más saludable.

Hoy en día hay numerosos estudios que avalan los beneficios de la bicicleta.

Reduce el riesgo de infarto

Cada vez que se sube en bicicleta, se reduce el riesgo de sufrir un infarto en más de un 50%, ya que al pedalear, el ritmo cardíaco aumenta y la presión arterial disminuye, se reduce el colesterol malo y los vasos sanguíneos aumentan su flexibilidad.

Tonifica los músculos

El pedaleo tonifica y fortalece los cuádriceps, isquiotibiales y gemelos, y constituye el complemento ideal de otras actividades cotidianas que necesitan de fuerza en las piernas.

Además, dedicar unos minutos diarios a andar en bicicleta es muy positivo para las articulaciones de las rodillas, ya que a diferencia de otras actividades como correr o saltar, el 70-80% del peso del cuerpo es amortiguado por el sillín, con lo que las articulaciones y los cartílagos no soportan pesadas cargas.

Reducir peso

Además de mejorar el funcionamiento cardiovascular y respiratorio del organismo, andar en bicicleta ayuda a bajar de peso, ya que permite quemar hasta 300 calorías con media hora de pedaleo a ritmo tranquilo.

Combate el dolor de espalda

El ciclismo es una de las actividades ideales para las personas que sufren dolor de espalda. Montar en bicicleta ayuda a fortalecer y mantener la columna vertebral protegida de vibraciones y golpes. Además, una buena postura, con el torso inclinado hacia delante, contribuye a que los músculos de la espalda se tensen y se establezca el tronco.

Diversión

Andar en bicicleta es ideal para

compartir con amigos o en familia, y no tiene edad. Además, genera endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad, y te hará rejuvenecer. En la Universidad de Stanford han descubierto que practicar ciclismo regularmente puede proteger la piel de los efectos nocivos de la radiación UVA, y reducir así los signos del envejecimiento.

Es ecológico y ahorra dinero

La bicicleta es un medio de transporte ecológico, puesto que no requiere combustible, para desplazarse es suficiente la energía generada por el movimiento de los pies en los pedales. Además, no produce contaminación acústica ni contamina el aire, y ayuda a reducir los niveles de monóxido y dióxido de carbono.

Sueño reparador

Andar en bici estabiliza el ritmo biológico del cuerpo y reduce los niveles de cortisol, una hormona



Cada vez son más los aficionados a las bicis y a las pruebas ciclistas. ARCHIVO

relacionada con el estrés que impide el sueño profundo, según un estudio de la Universidad de Medicina de Stanford.

Consejos para montar en bicicleta saludablemente

Montar en bicicleta es uno de los deportes más saludables debido a que proporciona la posibilidad de estar bastante tiempo haciendo deporte sin tener que llegar al cansancio extremo. Además, es uno de los deportes que crea adicción en cuanto se empieza a tener la forma física necesaria para pasar por las exigencias de la carretera o de los senderos de montaña. Hay algunos consejos para montar en bicicleta que se pueden seguir

para hacerlo de una manera saludable y prevenir lesiones y otros problemas de salud.

Una bicicleta a medida

Una de las cosas más importantes que hay que tener en cuenta cuando compremos la bicicleta es la medida de la misma. Comprobaremos que hay cuadros de diferentes tamaños y formas, y, aunque nos guste mucho a primera vista una bicicleta, tendremos que asegurarnos de que el cuadro sea el más adecuado a nuestras medidas corporales.

Tengamos en cuenta que podemos llegar a pasar varias horas sobre la bicicleta y si esta no tiene las medidas correctas conforme a

nuestro cuerpo las lesiones estarán aseguradas, impidiendo el entrenamiento sobre la bicicleta.

Al montar en bicicleta, es bueno que cambiemos de posición de vez en cuando, para evitar entumecimientos o dolores musculares. También se recomienda que no usemos los cambios altos durante mucho tiempo para prevenir el dolor de rodillas.

Después de una larga subida que haya demandado mucho esfuerzo, es mejor no dejar de pedalear al comenzar la bajada de la pendiente: de esta manera será posible evitar calambres. Asimismo, siempre debemos montar en bicicleta de forma segura, contemplando las leyes de tránsito y vistiendo todos los elementos de seguridad necesarios, incluyendo casco, ropa de colores, elementos reflejantes y luces.

Otro de los consejos saludables a la hora de andar en bicicleta es realizar estiramientos generales, no solo de las piernas, antes de empezar a pedalear y al finalizar, sino de todo el cuerpo. Esto es muy importante hasta el punto de que los entrenamientos serán incluso más efectivos, pero sobre todo para evitar lesiones.

Algo que no es menor en temas de cuidados al montar en bicicleta es el equipamiento. Los guantes evitan la formación de heridas dolorosas en el lugar donde nos apoyamos en el manillar, y los pantaloncillos de ciclistas nos dan un importante acolchamiento para evitar dolores en la zona del perineo.

Quizás, esta zona sea el punto más delicado para los ciclistas, pudiendo surgir problemas de próstata por lo que es conveniente usar los mejores sillines para ello.

CICLOS ALONSO

PINARELLO CENDA MAVIC

ORBEA SPECIALIZED

T. 974 227 072
Manuel Ángel Ferrer, 6
HUESCA

www.ciclosalonso.com
ciclosalonso@gmail.com

BICI FACTOR
VENTA - REPARACIÓN

C/ Teruel nº 26, esquina. Huesca.
974 701 885
info@bicifactor.com
visítanos en: [Facebook icon] [Twitter icon]

www.bicifactor.com

SCOTT MERIDA COLUER SARACEN FOX MAVIC

CORED
CICLOS

Travesía Ballesteros, 7 - Huesca
Tel. 974 24 51 97

CENDA BH GHOST KROSS CUBE

CICLOS BUENO

VENTA Y REPARACION

Zaragoza, 23 . Tel.974 220 674 . Huesca

TREK CENDA KUOTA EBI LAPIERRE