

## Deportes Individuales

# CICLISMO

De ésto **NO** te tienes que olvidar:

### **LOS BENEFICIOS**

**1**

#### **PREVIENE**

muchas lesiones y dolencias, de personas de cualquier edad, o con problema articulares o de espalda, ya que no implica sufrir impactos.

**2**

#### **POTENCIA**

tu sistema inmunológico, mejorando el riego sanguíneo, favoreciendo los niveles de colesterol, incrementa fuerza, corazón y capacidad pulmonar, fortaleciendo el sistema óseo.

**3**

#### **REDUCE**

la sensación de estrés, aumenta tus endorfinas y disminuye tu percepción ante la ansiedad y la depresión, mejorando eficazmente tu autoestima.

**4**

#### **MEJORA**

el rendimiento cerebral (Estudio universitario Medical Center Utrecht, Holanda 2015).

**5**

#### **FAVORECE**

LA calidad del sueño (conviene dejar 3 horas entre actividad ciclista y el momento de irse a dormir).

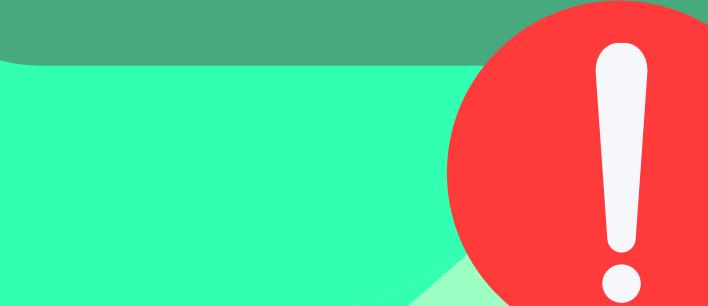
**6**

#### **DISMINUYE**

el riesgo de padecer enfermedades, al favorecer los sistemas cardiovasculares y respiratorios, así como los emocionales.

### **CALIDAD DE VIDA**

Utilizar la bicicleta como medio de transporte para ir al trabajo es combinar el ejercicio físico con la necesaria movilidad laboral. ¡Gran idea!



Utiliza **CASCO, GAFAS, GUANTES Y MASCARILLA**.

Equipa **LUCES, DELANTERA BLANCA Y TRASERA ROJA**, así como elementos reflectantes.

Utilizar algún **TIPO DE ANTRIRROBO** para evitar una posible sustracción.

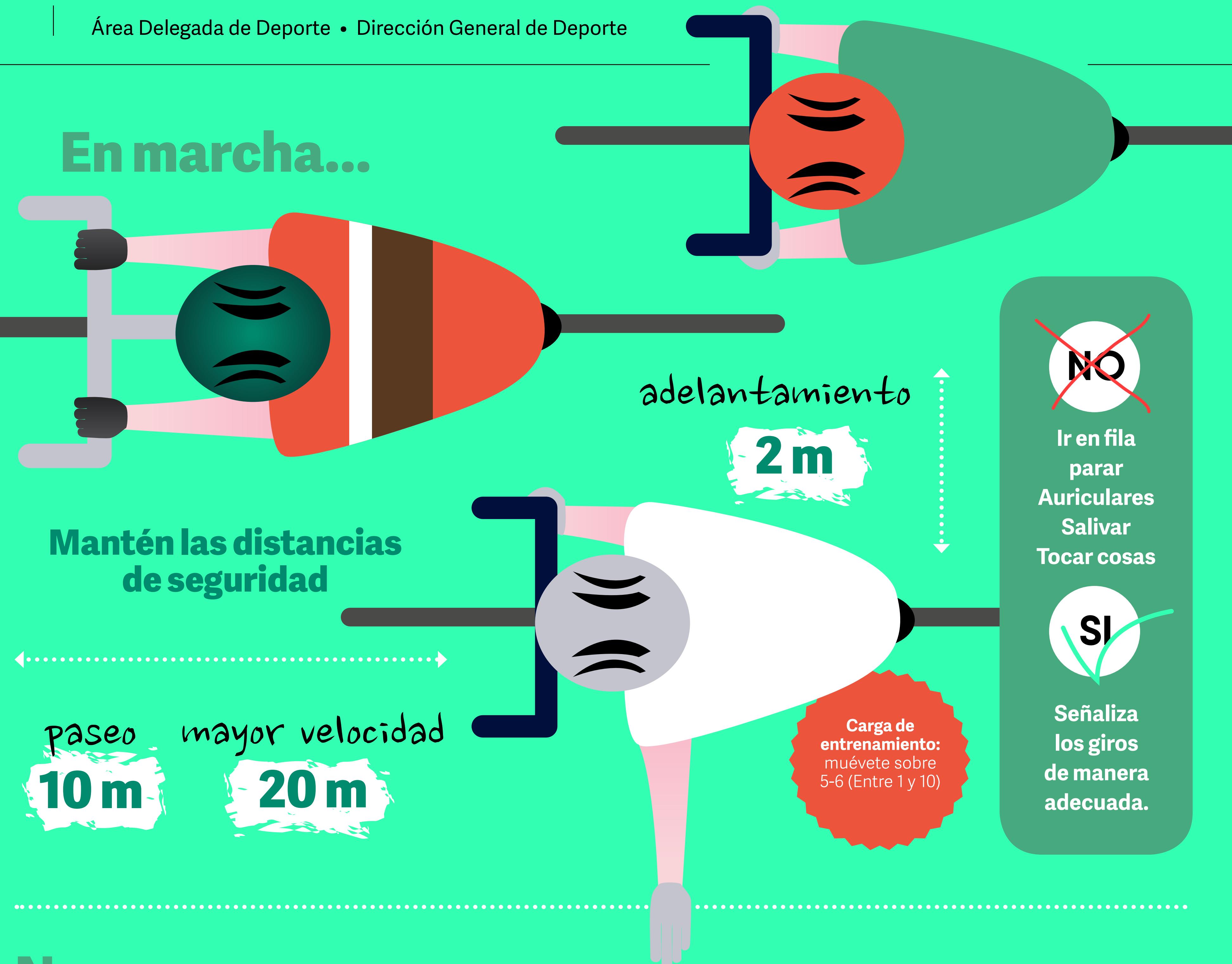
Circula por **ZONAS HABILITADAS** para uso de la bicicleta y respeta las normas de tráfico.

Con **LLUVIA HAY QUE IR MÁS ATENTO** y dotarte de la ropa adecuada.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema...

**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

### **En marcha...**



### **Nos preparamos**

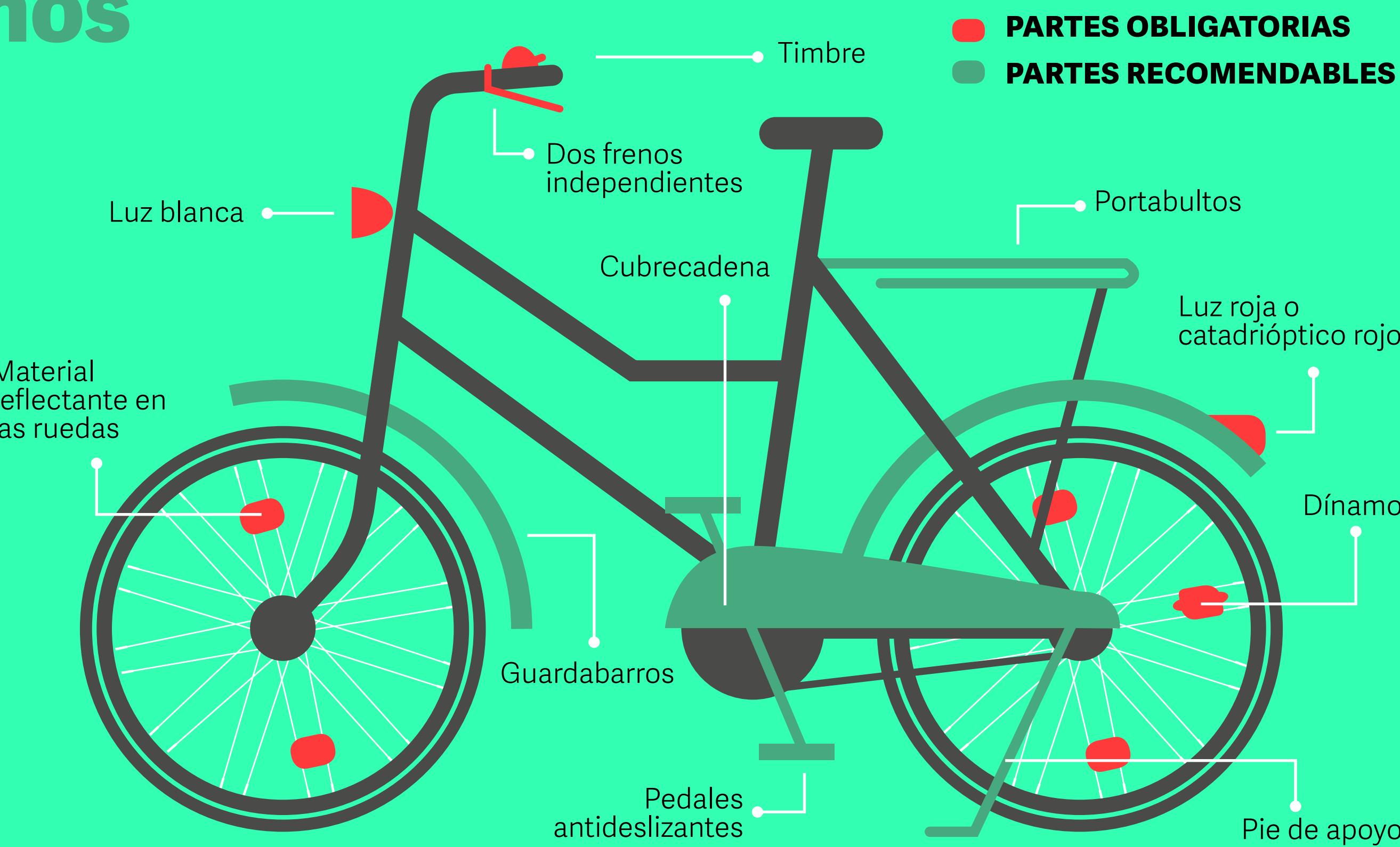
**REVISA LA BICICLETA:** frenos, iluminación, presión ruedas y transmisión.

**EQUIPATE:** mochila, móvil, gel desinfectante, botiquín, cámara de repuesto o kit pinchazo, llave multi herramienta, fruta o frutos secos y agua.

**PLANIFICA UN RECORRIDO** poco concurrido. Mejor usa vías ciclistas exclusivas.

**CALIENTA ANTES DE COMENZAR:** pedalea suavemente para calentar músculos.

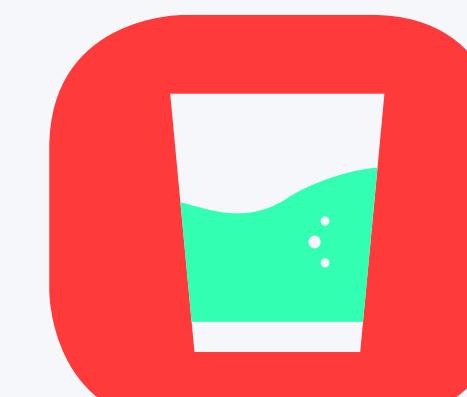
**USA EL CARRIL BICI,** solo si tienes más de 14 años y puedes rodar a más de 15 km/h.



**Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.**

(para hacer ejercicio al aire libre)

! Cuando hayas terminado i



Hidrátate.



Haz estiramientos al menos 10'



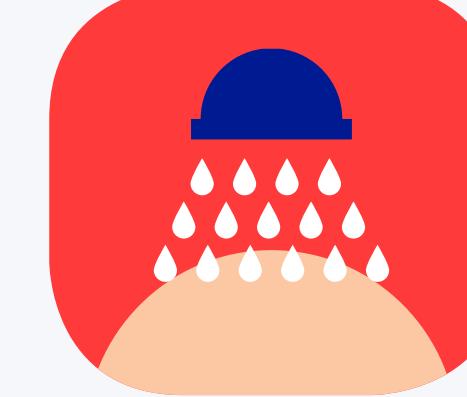
No entres con el calzado de la calle.



Desinfecta el material utilizado: bicicleta, material, zapatillas... con una solución de lejía o desinfectante alcoholico.



Lavate las manos.



Date una ducha.



Echa tu ropa a lavar.