

Deportes Individuales

CICLISMO

De esto **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

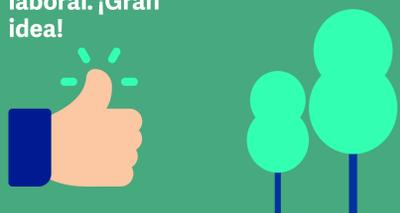
DISMINUYE

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!

El uso de la bicicleta no genera emisiones tóxicas, ni contaminación sonora mejorando calidad de vida de todos.



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

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

Utilizar algún **TIPO DE ANTIRROBO** 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...



Mantén las distancias de seguridad

paseo **10 m** mayor velocidad **20 m**

adelantamiento

2 m

NO

Ir en fila para Auriculares Salivar Tocar cosas

SI

Señaliza los giros de manera adecuada.

Carga de entrenamiento: muévete sobre 5-6 (Entre 1 y 10)

Nos preparamos

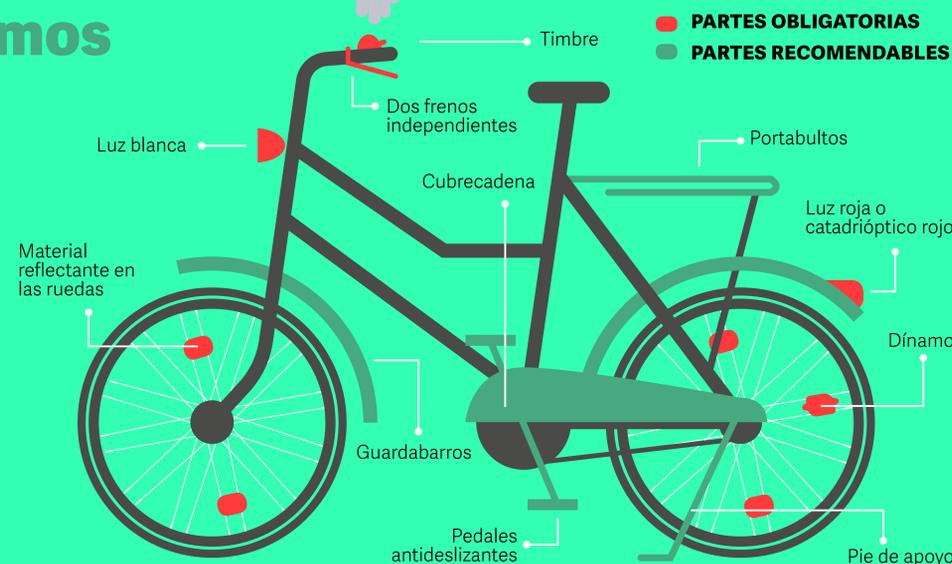
REVISLA BICICLETA: frenos, iluminación, presión ruedas y transmisión.

EQUÍPATE: 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.



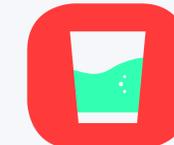
● PARTES OBLIGATORIAS
● PARTES RECOMENDABLES

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

(para hacer ejercicio al aire libre)

Consulta la Guía completa en www.madrid.es/deporte

! Cuando hayas terminado !



Hidrátate.



Haz estiramientos al menos 10'



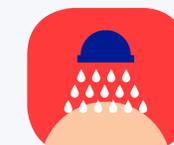
No entres con el calzado de la calle.



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



Lavate las manos.



Date una ducha.



Echa tu ropa a lavar.