

DOBLE DIFUNTA CORREA - 4ta VUELTA AL CASCO VIEJO

CICLISTAS

EN GRANDE

Edición N°1 - Abril 2024

**BENEFICIOS DE
ANDAR EN BICI**

¡Todo lo que
necesitas saber!



BENEFICIOS DE ANDAR EN BICICLETA

Si ya salís en bici con regularidad, te alegrará saber los beneficios que tiene este deporte; y si tenés tu bici guardada por ahí, ¡No esperes más y salí a pedalear!



En la salud

Ayuda a bajar de peso

Dependiendo de la intensidad y cantidad de tiempo que lo practiques, te ayudará a bajar grasa y prevenir la obesidad.



Disminuye la ansiedad

Mejora nuestro estado de ánimo y aumenta la sensación de bienestar.



Fortalece los músculos

Más allá de solo trabajar las piernas, también involucra los músculos de los brazos y hombros.



Reduce la tensión arterial

Fortalece y mejora al músculo cardiaco.



Previene enfermedades

Reduce el riesgo de infarto por el 50%, beneficia los músculos y huesos, previene la diabetes y mejora la salud mental.



En la ciudad

Medio de transporte

La energía generada por los pies sobre el pedal es el motor de la bici. No provoca ruido y reduce los niveles de monóxido y dióxido de carbono, más otras partículas contaminantes.



Ahorro económico

Gracias a la bici se puede generar ahorro en combustible y transporte. Además, su mantenimiento es mucho menos costoso.





CONSIDERACIONES

- Salir siempre de día y en climas favorables, evitando la salida y puesta del sol.
- Respetá las normas de seguridad, como las señales de tráfico y semáforos. La bicicleta es tu medio de transporte.
- Busca una ruta que sea lo más segura posible y que se adapte a tu nivel físico.
- Vestir ropa y calzado adecuados, más elementos de protección que te muestren visible; se recomienda vestimenta con colores vivos.
- Revisá tu bicicleta antes de cualquier salida.

NO OLVIDAR:

Usar casco siempre
Mantenerse hidratado
Alimentarte sano
Estirar después del ejercicio





CORRE CON FUERZA Y VELOCIDAD
¡No te quedes atrás!

Torneo de Ciclismo Urbano

CICLISMO EN GRANDE

 **Sábado 20 de Abril**

 **11:00hs**

 **“Torre de Agua” Lasserre 386**

Inscripciones:



**SECRETARÍA DE
DEPORTES**