



# MUÉVETE EN BICI PARA CUIDAR TU SALUD Y TU PLANETA

## BENEFICIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y MEDIOAMBIENTALES DE ESTE MEDIO DE TRANSPORTE SOSTENIBLE

### BENEFICIOS PARA TU SALUD

#### Mejora tu forma física

Montar en bici fortalece los músculos de tus piernas, glúteos y espalda. Además, al ser un ejercicio aeróbico, mejora tu capacidad pulmonar y resistencia general del cuerpo

#### Previene enfermedades crónicas

La práctica habitual de ciclismo ayuda a controlar tu peso, reduce el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares

#### Protege tus articulaciones

A diferencia de otros deportes, la bici es un ejercicio de bajo impacto. Eso significa que no castiga tus rodillas, tobillos o caderas

#### Mejora tu bienestar emocional

Pedalear libera endorfinas, unas hormonas que mejoran tu estado de ánimo. Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, aumenta la autoestima y favorece un descanso más reparador

### BENEFICIOS PARA EL ENTORNO

#### Menos contaminación y ruido

Cada trayecto en bici es un trayecto menos en coche. Así se reduce la emisión de gases contaminantes y el ruido en las calles, lo que mejora la calidad del aire y de vida en las ciudades

#### Menos tráfico y más espacio para todos

Cuantas más personas eligen este medio de transporte, menos atascos hay y más espacio queda para zonas peatonales, parques o carriles bici seguros

#### Ahorro económico

Una bicicleta cuesta mucho menos que un coche o una moto, y su mantenimiento es sencillo y barato. Además, no necesita combustible, seguros ni aparcamientos de pago, por lo que supone un importante ahorro en el día a día

### CONSEJOS PARA EMPEZAR A MONTAR EN BICI

1

**Ajusta bien la bicicleta.** El sillín debe estar a la altura adecuada y el manillar cómodo para evitar dolores de espalda, cuello o rodillas

3

**Comienza poco a poco.** Elige trayectos cortos y en momentos de poco tráfico hasta que te sientas seguro

2

Usa siempre **casco, luces y elementos reflectantes** para ser visible, especialmente de noche o con poca luz

4

Si vives en una ciudad, procura **evitar las horas punta de tráfico intenso**, cuando la contaminación del aire es mayor