




## BENEFICIS DE LA MOBILITAT ACTIVA - SUMA'T A LA BICICLETA



22/09  
DIA  
SENSE  
COTXES


### MOBILITAT ACTIVA SUMA'T A LA BICICLETA



#### El transport més ràpid d'emissions 0

Quan he d'anar a la feina trio anar en bicicleta, així arribo més ràpid que si anés a peu! I sense contaminar! A molts països, com Suïssa o Alemanya, la bicicleta és un mode de transport

**Amb la bicicleta les emissions que generem són totalment nul·les. Es tracta d'un mitjà de transport ràpid i net, idoni per a la ciutat i les connexions intermunicipals**



#### Combustible lowcost

La bicicleta compta amb el combustible més barat que mai podrem trobar: **les nostres pròpies cames!**

No ens caldrà parar a repostar ni a comprar un bitllet, des del moment en que pugem a la bicicleta ja podem gaudir d'un trajecte sense interrupcions.



**Un combustible que no contamina, no s'esgota i es renova després del seu ús? Suma't a la bicicleta!**

#### Contra el sedentarisme... ciclisme!


Sabíes que una persona pot arribar a passar 22h sense moure's? 8 hores dormint, 7 hores i mitja asseguts per la feina, 3 hores per menjar i 3 hores mirant la tele o l'ordinador! Encara no t'animes a pujar a la bici?

**L'ús freqüent de la bicicleta pot aportar grans beneficis per a combatre els efectes nocius del sedentarisme a la nostra salut**


#### Reuneix-te amb la bici: un motiu per quedar amb qui vulguis!


La ciutat ha d'estar pensada per la mobilitat que volem generar. Si una ciutat disposa de més rutes en bicicleta, més famílies dedicaran el cap de setmana a fer sortides i passejades. La bicicleta pot ser el punt de trobada entre els membres d'una família, amics o companys de feina, un moment distès per a compartir, sense deixar a ningú de banda per la seva condició física o la seva edat.

**L'exercici regular durant totes les etapes de la vida és un factor important de prevenció contra l'excés de pes**


**BICICLETA**

4 | 0

**COTXE/MOTO**



### El transport més ràpid d'emissions 0

La bicicleta és un mitjà de transport que escullen moltes persones. **Uns 800 milions de bicicletes són usades diàriament en el món.** En molts països, com per exemple Suïssa o Alemanya, l'ús de la bicicleta està tan normalitzat que forma part del dia a dia de la rutina de moltes persones.

Quan es tracta de recórrer nombrosos trajectes curts, d'aproximadament tres quilòmetres, la bicicleta és el mitjà de transport idoni, ja que es poden recórrer **quatre vegades més ràpids que a peu i sense emetre cap tipus d'emissions, al contrari que la resta de mitjans de transport.**

### Contra el sedentarisme... ciclisme!

[De mitjana, passem unes 8 hores dormint, 7 hores i mitja asseguts a la feina, 3 hores per mirar la tele o l'ordinador i 3 hores per als menjars.](#) Si a aquestes els hi sumem 1 hora i

mitja de desplaçaments asseguts... **podem arribar a tenir un total de 22 hores d'inactivitat al dia!** De mitjana, **passem inactius com a mínim 16 hores al dia**, això representa estar en "repòs" més de la meitat del dia!

**L'ús freqüent de la bicicleta pot aportar grans beneficis per a combatre aquests efectes nocius del sedentarisme** a la nostra salut:

- **Músculs** - durant l'activitat de pedaleig, s'activen tots els músculs de les cames però també de l'abdomen, s'estimulen les lumbar i s'entrena l'esquena pel treball de l'equilibri, així com espatlles i braços quan sostenim el manillar. És per tant una **activitat que implica gran part dels músculs el cos.**
- **Esquelet** - el pedaleig estimula les lumbar, té un efecte positiu a la densitat òssia i es reforça la columna vertebral, inclosos els músculs més petits de les vèrtebres, reduint dolors d'esquena.
- **Articulacions** - protecció i alimentació de cartílags, el moviment circular fomenta el transport de l'energia a cartílags, reduint la probabilitat d'artrosi.
- **Estrés** - el moviment uniforme i cíclic estableix les funcions físiques i emocionals, controlant també l'equilibri hormonal.
- **Oxigenació** - l'activitat física regular condueix a una millor ventilació dels pulmons.
- **Cor** - s'enforteix i s'entrena, fent-lo menys propens a malalties cardiovasculars.
- **Obesitat** - el 70% del pes recau al seient, de manera que es facilita el poder fer exercici inclús en situacions on el pes és un inconvenient pel moviment, alhora que es crema energia.
- **Colesterol** - s'entrena al cos a usar les reserves de greix, equilibrant els nivells de colesterol i triglicèrids.
- **Pressió arterial** - com a resultat de l'exercici aeròbic regular, la freqüència cardíaca s'estabilitza i això contribueix a disminuir la tensió arterial.
- **Malalties** - l'activitat física regular és sempre un motiu per a prevenir nombroses malalties com l'alzheimer.
- **Resistència** - la bicicleta, en ser un exercici aeròbic amb tensió menor que d'altres esports de resistència, contribueix a millorar-la i reduir cansament i fatiga.

### **Combustible *lowcost***

La bicicleta compta amb el combustible més barat que mai podrem trobar: les nostres pròpies cames! No ens caldrà parar a repostar ni a comprar un bitllet, des del moment en que pugem a la bicicleta ja podem gaudir d'un trajecte sense interrupcions.

A més a més, aquest combustible no contamina, no s'esgota i es renova un cop usat! I, el més important, té cost 0 per a l'usuari, què més es pot demanar?

## Reuneix-te amb la bici: un motiu per quedar amb qui vulguis!

La ciutat ha d'estar pensada per la mobilitat que volem generar, créixer al voltant dels eixos, si una ciutat disposa de més rutes en bicicleta, més famílies dedicaran el cap de setmana a fer sortides i passejades. La cohesió i la inclusió van molt més enllà d'una bicicletada. La bicicleta pot ser el punt de trobada entre els membres d'una família, amics o companys de feina, un moment distès per a compartir, sense deixar a ningú de banda per la seva condició física o la seva edat.

Cal recordar també que **l'exercici regular durant totes les etapes de la vida és un factor important de prevenció contra l'excés de pes**. Fomentar les sortides en grup en bicicleta pot ajudar a mantenir un bon nivell de salut. A més a més, es disposa de diverses rutes per a poder fer amb la família.