

Día Mundial de la Bicicleta



¿SABÍAS QUÉ?

➤ La bicicleta es un ejercicio que prácticamente todos pueden realizar, y que tiene importantes beneficios para tu salud si la utilizas regularmente.



de bicicleta **al día** refuerzan tu sistema inmune

ayudan a **disminuir** el estrés

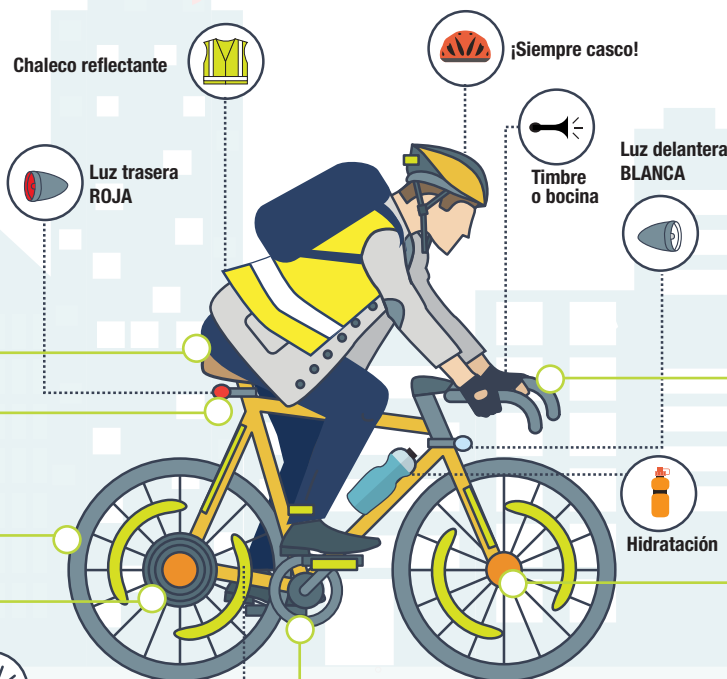
mejoran tu **capacidad** respiratoria

al día ayuda a **controlar** tu peso



Considerando el contexto del COVID-19, es una actividad física que se puede realizar en el hogar, con una bicicleta estática o practicar durante la franja horaria destinada a hacer deportes.

ANTES DE SALIR DE CASA ES IMPORTANTE QUE REVISE:



Asiento: siempre bien ajustado.

Luces: bien limpias y con las pilas de repuesto.

Neumáticos: que la presión sea la adecuada y que las llantas no estén lisas.

Frenos: ajustados.

Cambios: ajustados.

Reflectantes en pedales, tobillos, marco y ruedas

Cadena: bien engrasada y con la tensión adecuada.

Tuercas: siempre bien apertadas.

¡Siempre casco!

Luz delantera BLANCA

Manubrio: bien apertado.

Hidratación

Ruedas: centradas.