



Reggio Emilia, 2 Aprile 2014

TUTTINBICI IN SALUTE

Ciclo di pedalate gratuite per grandi e bambini,
sul percorso del Parco del Crostolo con accompagnatore.

È iniziato il 25 marzo 2014, e proseguirà tutti i **martedì** e **giovedì** dalle **18.15 alle 19.30**, il **ciclo di pedalate gratuite** con accompagnatore per grandi e bambini, sul percorso del **Parco del Crostolo** (17 km, ritrovo all'inizio del percorso delle caprette a Reggio Emilia).

Questa iniziativa, organizzata dall'Azienda Usl di Reggio Emilia e dall'associazione Tuttinbici, in collaborazione con il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, non richiede certificato medico né iscrizione ed **è rivolta a tutti**: bambini, adulti, anziani in salute o cardiopatici, persone in sovrappeso o in riabilitazione dopo traumi o interventi chirurgici ortopedici (protesi di anca e ginocchio), diabetici.

È noto infatti che andare in bicicletta a tutte le età è facile e fa bene alla salute. Pedalare in compagnia è ancora più bello. L'importante non è andare veloci, ma mantenere a lungo lo stesso ritmo (ad esempio 15 km/ora)

Il motore della bicicletta sono **le gambe** del ciclista. Non c'è dubbio che i principali muscoli interessati da questa attività siano quelli delle gambe, ma in realtà è tutta la muscolatura del corpo a beneficiare dell'attività in sella alla bicicletta perché, dalle spalle agli addominali, sono moltissimi i muscoli che contribuiscono a mantenere la corretta postura.

Il cuore

Uno dei benefici più importanti è quello dell'apparato cardiocircolatorio: un cuore allenato alla bicicletta diventa più efficiente, pompa più sangue e con più forza, così servono meno contrazioni per mettere in circolo la stessa quantità di sangue e, quindi, la frequenza cardiaca in condizioni di riposo si abbassa.

La riabilitazione

Spesso la bicicletta viene indicata dai terapisti come mezzo ideale per la riabilitazione degli arti inferiori: pedalando non c'è sovraccarico per la colonna vertebrale e per le ginocchia perché gran parte del peso del corpo viene scaricata attraverso il telaio.

La menopausa

Il movimento rotatorio delle gambe ha un effetto protettivo sulle cartilagini. Pedalare all'aria aperta stimola la produzione di vitamina D, indispensabile per fissare il calcio sulle ossa. Ecco perché la bicicletta è un toccasana per le donne in menopausa, esposte all'osteoporosi, vale a dire l'indebolimento delle ossa dovuto proprio alla perdita di calcio.

L'umore

La bicicletta produce innegabili benefici anche sull'umore. Durante la pedalata, infatti, vengono prodotti i cosiddetti ormoni del benessere, le endorfine, che intervengono nella regolazione dell'umore e provocano un effetto euforico e ansiolitico.

Il metabolismo

Andare in bicicletta migliora il metabolismo, cioè l'insieme di tutte le reazioni chimiche che avvengono in una cellula o in un organismo. Innanzitutto perché favorisce la riduzione progressiva dell'adipe, cioè lo strato di grasso sottocutaneo, contiene la glicemia, i livelli di colesterolo e i trigliceridi nel sangue.

Per informazioni chiamare il numero 328.1850980 oppure 335.6471630. In caso di maltempo la pedalata sarà rimandata.