

EXERCICI 3. ARTICLE OPINIÓ

LES BICICLETES JA NO SÓN NOMÉS PER A L'ESTIU

La Gabriela arriba a la feina amb un gran somriure. Fa temps que ja no pateix dolor d'esquena, i el seu maleït colesterol ,que fins fa temps era crònic, l'ha abandonada. Ara té una salut de ferro. Lluita unes cames musculades i tonificades. I a més a més, avui, ha ajudat una mica més a la preservació del planeta Terra. I tot això com s'ho ha fet?. Molt fàcil. La Gabriela fa mig any que pedaleja a diari, i ha fet de la bicicleta la seva millor amiga. Per això, cada vegada hi ha més adeptes a les dues rodes a les ciutats.

En primer lloc, anar en bicicleta dóna vida. Tant és així ,que fins i tot està científicament demostrat que només amb 30 minuts sobre rodes es reforça el sistema immunitari, i es produeixen millores a nivell cardiovascular. Per aquest motiu, la pràctica d'aquest esport es recomana com a prevenció d'infeccions, i la probabilitat de patir infart de miocardi es redueix al 50%.

En segon lloc, un altre al·licient per agafar-la, és la seva contaminació zero i el seu respecte al medi ambient. En efecte, és el mitjà de transport més sostenible que hi ha. I un altre afegit per decidir-se, és el seu cost. Actualment, hi ha sistemes de lloguer de bicicletes, mercats de segona mà o se'n poden comprar de noves a preus econòmics. Per tant, no hi ha excusa per no tenir bicicleta avui dia.

Finalment, una raó més per rodar, és la millora de la condició física. Amb el pedaleig constant d'una hora al dia tres cops per setmana es poden aconseguir òptims resultats com l'enfortiment dels músculs de les cames i braços. També, cal dir que és evident que amb la bici es treballa tot el cos.

Per concloure, en la meua opinió, crec que a més a més de ser la pràctica d'esport més completa, anar en bicicleta s'està convertint en un estil de vida saludable, net i eficient. I diria més, la sensació de llibertat i retorn a la infantesa que provoca és inigualable. Perquè, a dir la veritat, viatgem en el temps dalt de la bicicleta, i retornem a aquells blaus estius amb la colla d'amics.