

ANDO RODANDO

Autor: Darío Gonzalo Cevallos

Imagen cortesía autor

Te despiertas y empieza un nuevo día, una nueva oportunidad de hacer mejor las cosas, tienes tus planes hechos o los vas desarrollando en el día. Sabes lo que debes usar tienes todo listo, la ropa, los zapatos, los guantes, y el casco. Luego unos ejercicios de estiramiento y sales en tu bicicleta. ¿A dónde, puedes llegar? La respuesta depende de ti, de tu voluntad, de tus planes, de lo que quieras hacer en ese instante. Tal vez solo quieres salir a dar una vuelta, ir al trabajo o estudio, o puedes ir más allá y recorrer el mundo, conocer sitios nuevos, gente nueva, sentir el viento, llenar tu mente de las impresiones visuales que adquieres al pasar rápidamente en la bicicleta.

El límite de tus planes y aspiraciones está en relación directa con la voluntad y el tiempo que dediques para lograr tus metas. En la vida hemos de enfrentarnos a conflictos y situaciones difíciles, pero al final la decisión depende de ti, y la actitud que adoptemos determina el siguiente paso, si quieres rendirte o si quieres continuar. A través de la bicicleta, he aprendido a no rendirme, he practicado ciclismo de diferentes formas, ya sea para pasear, conocer, movilizarme, o competir y todas las veces me quedé con la sensación de logro, de vencerme a mí mismo y a mis barreras mentales.

En nuestra niñez, todos en algún momento disfrutamos de andar en bicicleta. Aprendimos con caídas y risas, con compañía o por cuenta propia. La bicicleta se puede asociar a recuerdos de momentos felices junto a tus padres, familiares o amigos del barrio. Conforme vas creciendo, para muchos la bicicleta deja de ser interesante, pasa a ser un juguete olvidado que se oxida en un rincón. Pero mi intención es abrir tu mente, y darte una visión diferente, no se trata de lo que no haces o dejaste de hacer sino de lo que puedes hacer si te lo propones. A pesar de que existen ciertos estereotipos acerca del uso de la bicicleta, unos positivos y otros negativos, me voy a centrar en la parte positiva.



Imagen cortesía autor

La bicicleta es amigable con el medio ambiente, y ya que estamos pasando por momentos en los que es importante tener conciencia del efecto destructor de la contaminación ambiental. La bicicleta permite apoyar esta causa y de hecho a nivel mundial es una alternativa para lograr cambios efectivos en la reducción de las emisiones de dióxido de carbono. La bicicleta no emite ningún tipo de gas contaminante a diferencia de otros medios de transporte.

Estudios (Ferrando, González, París, Flores, & Vilalta, 2009) indican que:

> El transporte emite cada año unas 6000 millones de toneladas de CO2, el principal gas de efecto invernadero. Un 85% de este volumen corresponde a medios de desplazamiento rodados. El motor de combustión interna de un coche genera unos 0,17 kg de CO2 por cada kilómetro recorrido.

Adicionalmente y en relación con la disminución de la contaminación, se puede considerar a la bicicleta como un medio de transporte muy efectivo en distancias cortas. Para esto, y muy contrario a lo que se puede pensar, no es necesario ser un atleta de competencia para ganar la carrera a los automóviles. Un usuario de bicicleta con un ritmo de pedaleo normal puede alcanzar una velocidad promedio de 15 Km/h. Sin embargo, esto puede cambiar en función de la frecuencia con la que se use la bicicleta, y el desarrollo físico puede ir mejorando notablemente para reducir el tiempo en una ruta al incrementar nuestra resistencia física.

“La bicicleta es un vehículo curioso. El pasajero es su motor” (John Howard).

Es por tanto, un mecanismo para mejorar la salud. Si se hace uso de la bicicleta ya sea de manera recreativa, como medio de transporte o práctica deportiva, su uso aporta beneficios para lograr una mejor condición física, mental y emocional. El uso de la bicicleta en condiciones adecuadas puede resultar una actividad muy divertida, relajante y útil para combatir el estrés. En este sentido una recomendación necesaria, al momento de adquirir una bicicleta es tomar en cuenta la biomecánica del cuerpo. Es decir, para evitar lesiones por el uso frecuente de la bicicleta se debe considerar aspectos como la estatura, el tipo de sillín, la posición del manubrio, manillares, tamaño del cuadro. Para esto es fácil encontrar información al respecto para poder realizar la mejor adquisición, ya que además depende del uso y tipo de ciclismo que se va a realizar. Con estos detalles menores, que solo requieren de una planificación adecuada se puede hacer un buen uso de la bicicleta y obtener los mejores resultados para la salud.

Según (Boix, 2017):

> La duración y la frecuencia de los trayectos se deben ajustar de acuerdo con la

condición física, la edad y los resultados que se deseen conseguir. Solo 10 minutos de pedaleo ya repercuten en la musculatura, el riego sanguíneo y en las articulaciones. Después de los 30 minutos de ejercicio aparecen influencias positivas en las funciones del corazón y a partir de los 50 minutos es estimulado el metabolismo graso.

De la mano con los beneficios a la salud, se pueden considerar los beneficios económicos. Los gastos de mantenimiento de una bicicleta son mucho menores, en comparación con el gasto generado del uso de un transporte público o privado. Claro que dentro de esta idea seguimos considerando el recorrido de distancias cortas. Conforme aumente la frecuencia de uso, la posibilidad de efectuar recorridos más largos se incrementa, con lo cual se puede dar lugar a la práctica deportiva en competencias o en la modalidad de cicloturismo.

El cicloturismo es una actividad que abre muchas posibilidades, que puede brindar la oportunidad de conocer lugares hermosos e impresionantes por su belleza natural. Nuestro país particularmente, por poseer una gran diversidad natural y cultural, se presenta como una excelente opción. Viajar en bicicleta te permite no solo conocer lugares, gente sino a ti mismo y lo que puedes lograr a través de tus capacidades, tu voluntad, tus ganas de seguir, y eso sin duda se puede extrapolar a cualquier circunstancia de la vida. Por todo lo anterior, y para concluir ya no dudes, cambia tu vida, tu mente, tu cuerpo y empieza a pedalear.

"Cuando el día se vuelva oscuro, cuando el trabajo parezca monótono, cuando resulte difícil conservar la esperanza, simplemente sube a una bicicleta y dáte un paseo por la carretera, sin pensar en nada más" (Arthur Conan Doyle).

Referencias Bibliográficas

2014). Guía preventiva del ciclista. República Dominicana.

Boix, L. (22 de Abril de 2017). El traslado en bicicleta reduce el cáncer e infarto. El Telégrafo.

Ferrando, H., González, D., París, A., Flores, M., & Vilalta, S. (2009). Con bici al instituto. Proyecto pedagógico para secundaria. Catalunya: EL Tinter.



Imagen cortesía autor



Imagen cortesía autor



Imagen cortesía autor