

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Perchè in bici? FIAB Canegrate pedala lo spiega

Marco Tajè · Tuesday, January 21st, 2020

Riceviamo e pubblichiamo

Il viaggio in bici fa bene alla salute e non è vero che non è adatto a tutti! basta cominciare . Dalla commissione in paese al vero e proprio viaggio,

L'attività fisica fatta in bicicletta offre molti vantaggi, soprattutto per la salute. " Pedalare giova al cuore, abbassa la pressione aiuta a perdere i chili di troppo " di questo tenore un'articolo della fondazione Umberto Veronesi. L'umore è forse il primo aspetto favorevole dell'andare in bici se non fosse per le arrabbiature che giornalmente si constatano per l'assenza di attenzione che non viene data all'utenza debole della strada ,sia come rispetto e come mancanza di infrastrutture adeguate,da parte delle A.C. che agevolino l'andare in bici e a piedi.

[pubblicità] Che siano le endorfine che libera la pedalata o la soddisfazione di aver pedalato una volta, certo è che chi comincia a pedalare , anche per scherzo, o per prova difficilmente rinuncia al suo mezzo di trasporto ludico. Se bisogna fare attenzione alle cadute , tra i vantaggi del pedalare c'è anche il beneficio per le articolazioni: quando si pedala, il peso del corpo viene distribuito, i movimenti sono costanti e non comportano traumi e le ginocchia in particolare ne traggono beneficio. L'incontro di persone e porgere attenzione al rapporto di conoscenza ci riporta a una dimensione più socievole di noi tutti.

Per l'ambiente,che in questi tempi soffre di estrema pericolosità dell'aria inquinata, a causa anche delle troppe auto, ognuno di noi può cogliere e approfittare per un cambiamento di stile di vita nella viabilità sostenibile personale, come ormai cinque anni fa ci scrisse nell'Enciclica " Laudato Sì " Papa Francesco.

FIAB CANEGRATE PEDALA

This entry was posted on Tuesday, January 21st, 2020 at 11:33 am and is filed under [Cronaca](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.