

# LIDE SAÚDE & BEM-ESTAR



## EXERCÍCIOS

Eles ajudam você a ter uma vida melhor

## ALIMENTOS

As novidades em nutrição

## VIVER MAIS

Como amadurecer sem perder o otimismo



# Movido a pedaladas

Esqueça o estresse e o sedentarismo. Você pode ganhar tempo usando a bicicleta como meio de transporte na cidade

**S**e você pedalar dez km de casa para o trabalho, ida e volta, todos os dias da semana, queimará 22 mil calorias por mês. Mais que isso, suas pedaladas irão evitar 100 kg de gases poluentes na atmosfera e economizar mais de R\$ 110 de gasolina. Usar a bicicleta como meio de transporte ajuda a vencer o sedentarismo e traz mais benefícios para a vida prática. Certo. Mas dá para fazer isso mesmo vestindo terno, saia ou salto alto? Bem, talvez seja melhor olhar para a questão de outra forma.

Em uma cidade grande, o ciclista economiza tempo e ganha em mobilidade. “Conseguí fazer tudo de forma mais rápida”, diz João Paulo Amaral, idealizador do projeto Bike Anjo. Ele começou a usar a bicicleta como meio de transporte para o trabalho em São Paulo há sete anos e nunca mais parou. Hoje faz seus trajetos diários de bicicleta muito mais rápido do que faria com carro. “Vi que podia parar nos estabelecimentos que antes queria e não podia; passei a ver a cidade de uma forma diferente”, conta.

O tempo que antes era perdido sentado no carro vira atividade física na bike. E as gordurinhas que sobravam, músculos. Não é raro perceber

Ciclovia no Rio de Janeiro, com vista para o Pão de Açúcar: cresce o uso da bicicleta como alternativa de transporte e atividade física

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## AS CAPITAIS ABRASILEIRAS planejam instalar mais de 2 mil km de ciclofaixas e ciclovias nos próximos anos

peças que emagreceram só por fazer a substituição. A saúde também pode mudar em aspectos menos visíveis. “Melhorei dos problemas respiratórios, dores no corpo, sintomas de estresse; tive mais disposição para trabalhar”, afirma Amaral.

As cidades brasileiras ainda estão longe de ser Amsterdã em termos de políticas públicas de mobilidade urbana com ênfase no ciclismo. No entanto, nossas capitais planejam a instalação de mais de 2 mil km de ciclofaixas e ciclovias nos próximos anos. É bom, mas não o suficiente para cobrir todas as vias. Por isso, quem quiser trocar o carro pela bike tem de

aprender a andar no trânsito.

Foi pensando nos iniciantes que Amaral criou o Bike Anjo em 2010, uma plataforma que conecta pessoas com vontade de pedalar nas ruas com ciclistas voluntários experientes. O Bike Anjo promove aulas com dicas de segurança aos novos ciclistas. Ensina a pedalar de preferência do lado direito (a área dos veículos lentos), ocupar ao menos um terço da faixa, as sinalizações básicas e a buscar vias alternativas mais tranquilas. O sistema já existe em 240 municípios do Brasil, conta com 1,5 mil voluntários e já atendeu mais de 7 mil pessoas que solicitaram ajuda pelo site.



Machko Hada, de 87 anos, realiza o sonho de aprender a pedalar com um bike anjo em unidade do Sesc em São Paulo

## INICIANTE

Para começar, tenha claro o uso que fará da bicicleta. Depois, teste vários modelos em bicicletarias. Iniciantes podem preferir modelos que deixam o tronco mais ereto, facilitando a visualização do percurso.



Caloi Easy Rider, R\$ 1.399



Track & Bikes TB 100 XS, R\$ 499

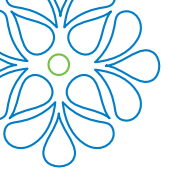
## ACESSÓRIOS



**Bolsa Selim Acte.** O uso de bolsas, bagageiros e alforjes são alternativas para quem não quer carregar mochila, que pode atrapalhar o equilíbrio e fazer o ciclista suar mais nas costas, R\$ 39



**Lanterna laser Acte.** Para pedalar à noite, as lanternas brancas frontais e vermelhas traseiras são imprescindíveis. Prefira modelos que pisquem para chamar a atenção dos motoristas. R\$ 59,90



# ATLETAS

Para um desempenho melhor, as bicicletas modelo speed são mais leves e indicadas para o asfalto. Já as mountain bikes são feitas para terra, mas funcionam bem em qualquer terreno.



Track & Bikes  
TK 700,  
R\$ 2.600



Caloi Vitus 29er,  
R\$ 6.300

# EXECUTIVOS

Quem precisa ir arrumado ao trabalho pode optar por uma bike confortável e com bagageiro para levar material e roupas extras.



Cannondale Bad  
Boy 9, R\$ 2.949



Track & Bikes  
Week 300,  
R\$ 899



**Luva Esportiva Acte.** Algumas pessoas podem sentir desconforto nas mãos ao pedalar por muito tempo. A luva ajuda a proteger a pele e melhora a aderência ao guidão, R\$ 29



**Capacete Cannondale.** Ele é essencial para proteger a cabeça de fraturas nas quedas, geralmente causadas por buracos nas vias e pequenas colisões, R\$ 658,90



**Schwinn Ciclocomputador.** Esse modelo tem 12 funções, como indicação de distância percorrida e velocidade, R\$ 79



**Garmin Pedais Vector 2 e 2S.** Para medir o desempenho dos ciclistas interessados em velocidade e distância. A partir de R\$ 3.699