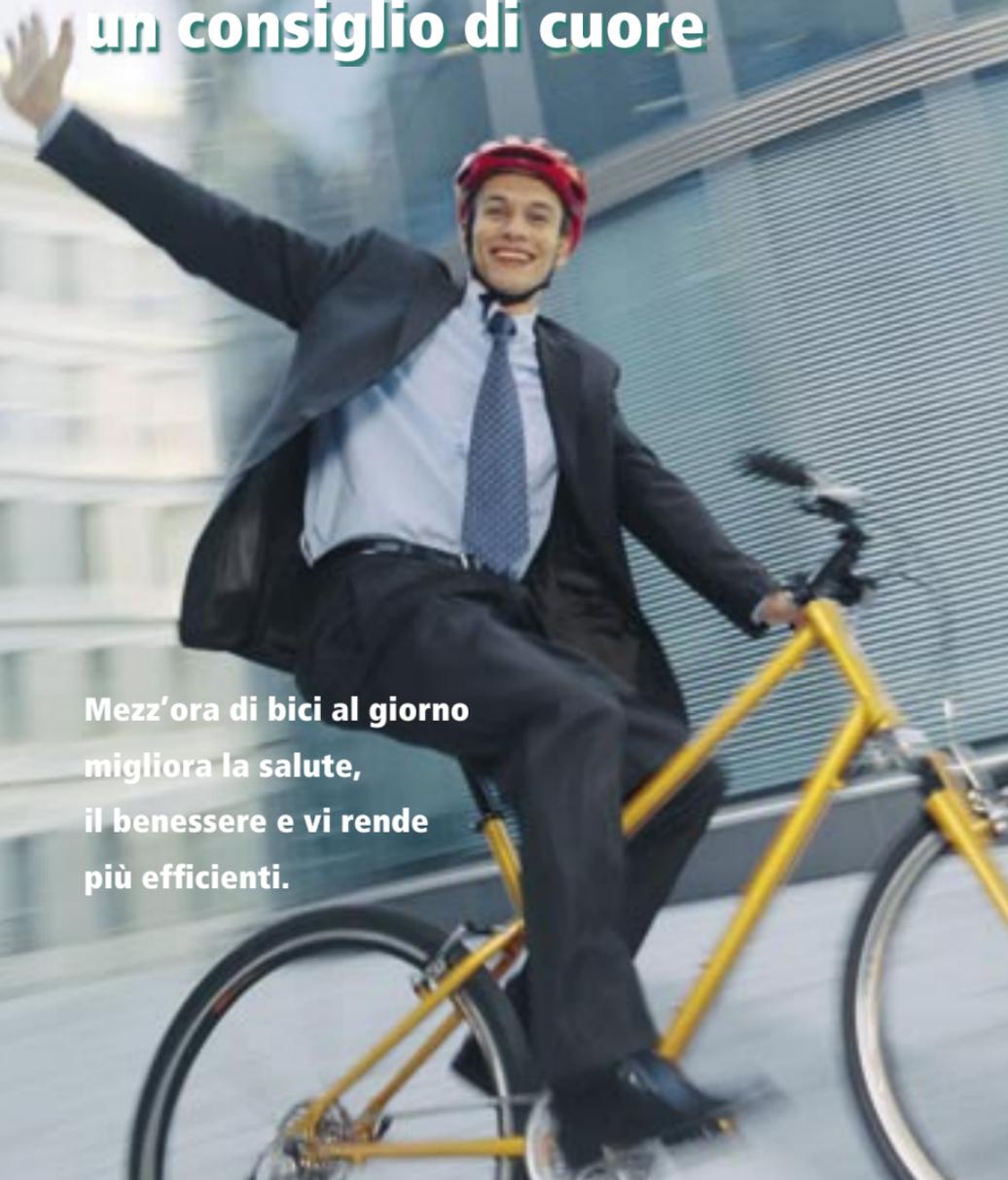


# Andare in bici un consiglio di cuore

**Mezz'ora di bici al giorno  
migliora la salute,  
il benessere e vi rende  
più efficienti.**



# Scoprite **Una** **nova gioia** di vivere



Una nuova gioia di vivere – sono parole grosse. Però è vero: chi fa regolarmente esercizio fisico si sente bene, resiste meglio allo stress quotidiano ed è più efficiente. Non avete voglia di sudare facendo sport? Non è necessario.

Basta fare un po' d'esercizio – per esempio andando al lavoro in bicicletta – per restare in forma e sentirsi meglio giorno dopo giorno. Chissà, forse scoprirete anche voi che l'appetito vien mangiando. E la salute pedalando.

© GI bici Svizzera, Berna  
UFSP Ufficio federale della sanità pubblica, Berna  
UFSPO Ufficio federale dello sport, Macolin  
2ª edizione, 2004

**Contenuto:**  
Dott. med. Brian Martin, SFSM  
Dott. Christoph Merkli, GI bici Svizzera  
Ursula Ulrich-Vögtlin, UFSP

**Redazione:**  
AEBI, SCHLUP & PARTNER SA, Grenchen

**Impostazione:**  
Bruckert/Wüthrich, Olten

**Traduzione:**  
Werner Herger, Bigorio

**Tiratura:**  
4'000 it./8'000 fr./30'000 ted.

**Stampa:**  
Ilg AG Wimmis

# Troppo poco

Troppo poco movimento – è un rischio per la nostra salute paragonabile al vizio del fumo. Malattie cardiovascolari – pensate all'infarto – insorgere del diabete in vecchiaia, cancro all'intestino crasso: le conseguenze della mancanza d'esercizio fisico sono gravi. Ma c'è un mezzo per non correre questo rischio:

basta mezz'ora di movimento al giorno – anche in «porzioni» di almeno dieci minuti l'una – e il rischio d'infarto si riduce di circa due terzi. Un argomento che dovrebbe bastare per inforcare la bici almeno per andare al lavoro...

# movimento

## Più efficienza

Non c'è dubbio: chi è in forma è anche più efficiente. Il movimento mette le ali. E questo in tutti i sensi. Perciò val la pena di fare un piccolo sforzo per mantenersi in forma. Il nostro corpo ha bisogno di movimento. Senza neanche parlare del fatto che fare dell'esercizio fisico è anche divertente e ci fa star bene...

## Non è mai troppo tardi...

Per una volta non è vero che «chi tardi arriva...». Anche chi ha trascurato il proprio corpo per molti anni può fare qualcosa per la propria salute con mezz'ora d'esercizio al giorno. Non è mai troppo tardi per cominciare. Nelle prossime pagine vi spiegheremo come applicare questa ricetta nella vostra vita d'ogni giorno.



**Allez-hop!**



# La bicicletta il mezzo di trasporto più efficiente



La ricetta per evitare l'ingorgo mattutino, per non dover cercare disperatamente un posteggio, per non ritrovarsi in colonna la sera? La bicicletta! In dieci minuti vi porta dalla porta di casa a quella dell'ufficio: sui brevi tragitti la bici è il mezzo di trasporto più veloce e trovarle un posteggio non è davvero un problema. Così resta anche il tempo per rincasare a mezzogiorno e gustare un pranzo equilibrato. E il nostro corpo ha l'occasione di fare del movimento.

Foto: Thomas Ledergerber, Olten



# e arrivare in perfetto orario



Cinque chilometri per arrivare in ufficio?

Non è una distanza da far spavento. Soprattutto se in cantina c'è una bici che vi aspetta. Non solo vi porterà a destinazione in perfetto orario, ma vi darà slancio per tutta la giornata. Il vostro corpo ne ha bisogno e il risultato vi stupirà: in poco tempo vi accorgete di sopportare meglio lo stress quotidiano e di essere più efficienti sul lavoro. Infatti, i successi professionali sono più facili da raggiungere se il nostro corpo è in buona salute. Se quindici minuti di movimento due volte al giorno offrono tanti vantaggi, cosa aspettate? In sella!



Migliaia di persone hanno già scoperto la «Svizzera, paese ciclabile» ed esplorano paesaggi meravigliosi pedalando allegramente nel tempo libero. È un divertimento per tutta la famiglia, a cui possono partecipare anche i bambini e i nonni. Una gita al lago per rinfrescarsi d'estate, oppure una scampagnata con un magnifico picnic: vi aspetta un paese dalle mille possibilità! Ricordate: bastano 30 minuti al giorno. Pedalando con un buon ritmo in mezz'oretta fate 12 chilometri. Così magari vi accorgete che è bellissimo scoprire il nostro paese da un'altra prospettiva.



**La bici è  
sempre di moda**



# Doppio

effetto  
allo  
stesso  
prezzo



Foto: Thomas Ledergesber, Olycom



Foto: Gilles Simond / MOVE

 L'aerobica con un «sound» da sballo, un allenamento «fitness» variato in un club sportivo, oppure la ginnastica mirata per rafforzare i muscoli in un fitness-center: sono tutte buone idee, poiché un allenamento regolare giova alla salute e permette di affrontare meglio le sfide della vita quotidiana. Ma potete facilmente incrementare questi effetti positivi: integrate semplicemente il percorso d'andata e ritorno nel vostro allenamento. Per esempio andando in bicicletta fino al fitness-center. Arriverete con i muscoli già caldi.



Foto: Dominic Büttner, Zürich



# La bici vi rende più mobili

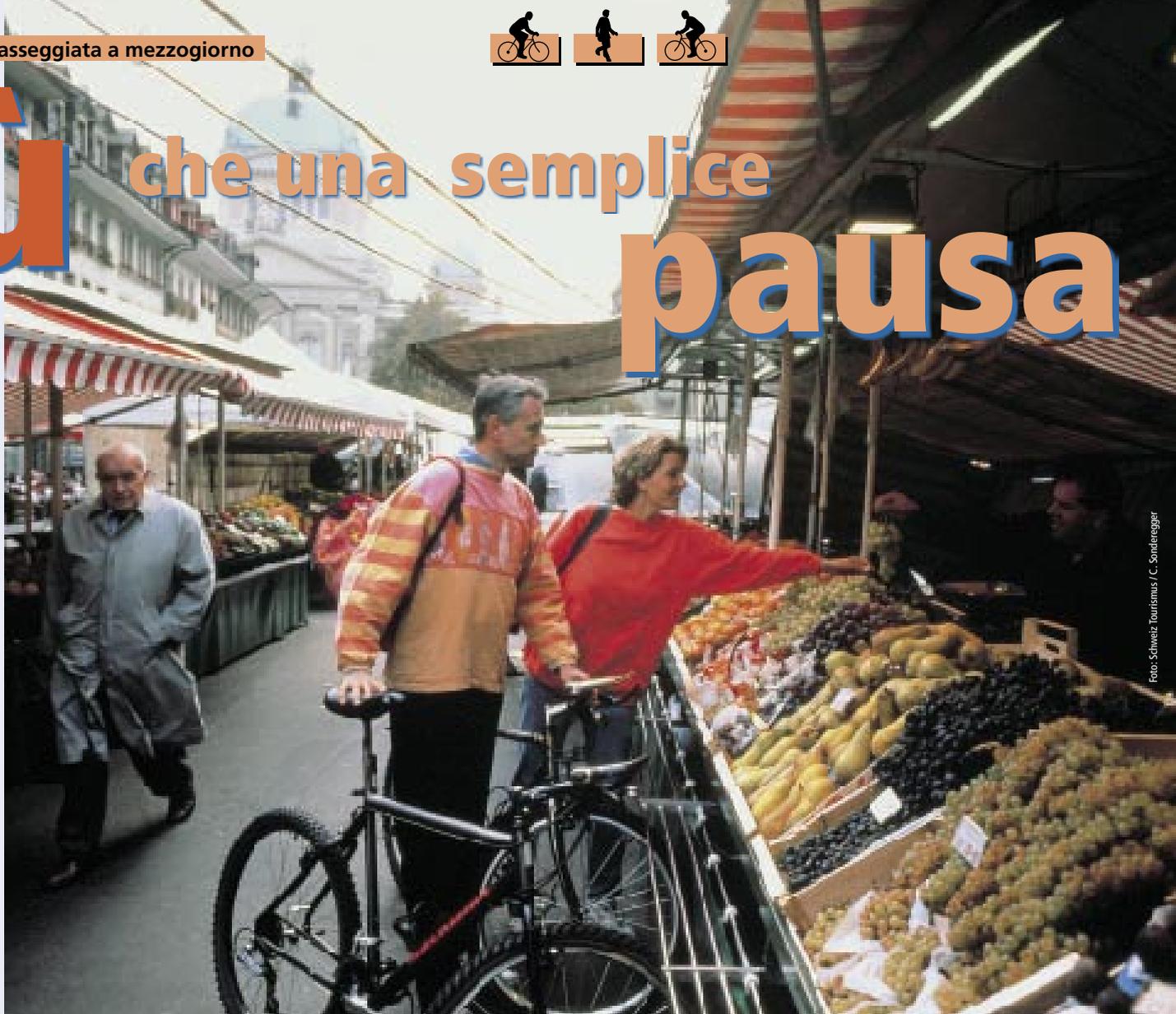


Spesso si sottovaluta l'impegno dei lavori casalinghi. Anche in questo caso è importante trovare una compensazione nell'attività fisica. Per farlo ci sono naturalmente molte possibilità. Per esempio quando si va a fare la spesa: ci sono carrelli e rimorchi per ogni esigenza che permettono di fare anche grossi acquisti con la bicicletta. Inoltre, per mamma e bambino è una bella esperienza fare insieme il tragitto fra casa e scuola con un «trailerbike». Dopo, una corsa fino alla piscina per una mezz'ora di nuoto, prima di rientrare a domicilio. Così avete un programma ideale per la salute e il vostro benessere.



# Più che una semplice pausa

 C'è un'alternativa al fast-food e ai pasti trangugiati in tutta fretta: una passeggiata di dieci minuti e uno spuntino equilibrato vi permettono di recuperare le forze. Insieme al tragitto in bici fra casa e posto di lavoro avrete la dose ottimale di movimento che vi permette di essere in piena forma. Così sarete pronti ad affrontare senza problemi le grandi sfide del mondo del lavoro e della vita quotidiana.



# Fitness e salute à la carte

 È ovvio: molte vie portano a Roma – e ci sono molte possibilità di migliorare la forma e la salute. Con 30 minuti di esercizio fisico al giorno anche voi vi sentirete molto meglio. Per ognuno c'è la giusta combinazione di attività fisiche. Non siete ancora convinti? Fate una prova! Per esempio durante un mese, tanto per cominciare. Prendetevi il tempo, ne basta poco per essere in piena forma. Vedrete: con la bicicletta affronterete meglio la vita quotidiana, vi divertirte di più nel tempo libero e scoprirete una nuova vitalità.

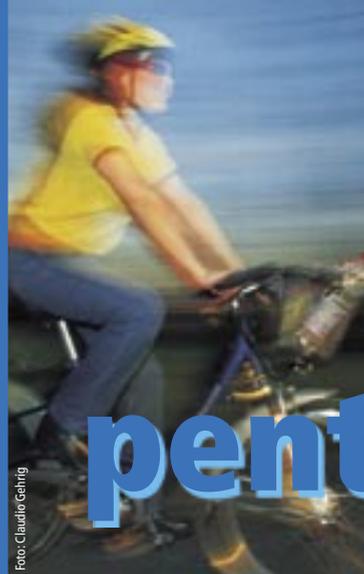
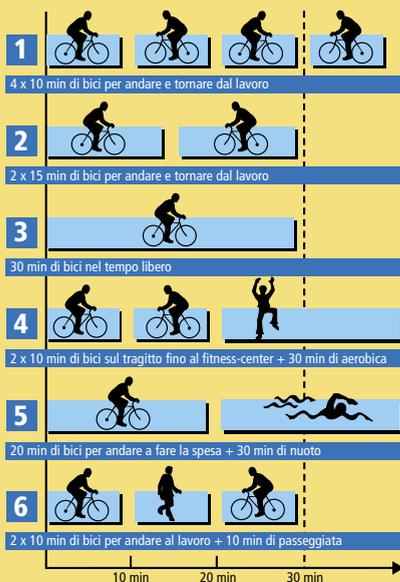


Foto: Claudio Gehrig

# Piacere senza pentimento

La bici è agile e anche rapida nel traffico cittadino. Ed è un mezzo di trasporto sicuro. Certo, bisogna sempre essere prudenti. La ricetta per una maggior sicurezza nel traffico è semplice: prima di tutto è importante «essere visti». Quindi: i fanalini funzionanti e i catarifrangenti anteriore e posteriore devono far parte dell'equipaggiamento di ogni ciclista accorto.

A proposito: un abbigliamento simpatico e di colore chiaro viene notato più facilmente nel traffico stradale. Inoltre, avrete anche un «look» alla moda.

E il casco? Oggi ce ne sono di comodi e con un design moderno. Perciò non c'è più alcun motivo di rinunciare a questa efficace misura di sicurezza.



# Fare troppo poco movimento può mettere in pericolo la vostra salute...

...e perdetevi pure un'occasione propizia. Perché fare regolarmente del movimento non giova solo



Foto: Dominic Büttner, Zürich

alla salute. Vi fa anche scoprire una nuova sensazione di vitalità, aumenta il benessere e l'efficienza. Basta mezz'ora al giorno e vi accorgete ben presto dell'effetto che fa. La bicicletta è uno dei più efficaci mezzi per migliorare la vostra forma. E ha anche degli effetti secondari positivi: non nuoce all'ambiente e quindi, a lungo termine, giova ancor più alla vostra salute.

## Un consiglio di cuore di:

 **IG VELO**  
**SCHWEIZ**

 **BASPO** Bundesamt für Sport Magglingen  
**OFSPD** Office fédéral du sport Macolin  
**UFSPD** Ufficio federale dello sport Macolin  
**UFSPD** Ufficio federal de sport Magglingen

 **Bundesamt  
für Gesundheit**  
Office fédéral  
de la santé publique  
Ufficio federale  
della sanità pubblica