

Herrialdeak ez dira
garatuak izango txiroek
autoa dutelako,
aberatsek garraio publikoa
erabiltzen dutelako baizik.



Fuente: Fast, free & fun

MUNDUA ALDATZEA AZKARRA, DOAKOA ETA DIBERTIGARRIA DA. 9/22 EGUNEAN UTZI AUTOA ETXEAN

País desarrollado no es
dónde pobre tiene auto.
Es dónde rico usa
transporte público.



Fuente: Fast, free & fun

CAMBIAR EL MUNDO ES RÁPIDO, GRATIS Y DIVERTIDO. DÍA 22/9 DEJA TU AUTO EN CASA

**Estatusa baino,
bila ezazu
buru argia izatea.**



Iturria: Fast, free & fun

MUNDUA ALDATZEA AZKARRA, DOAKOA ETA DIBERTIGARRIA DA. 9/22 EGUNEAN UTZI AUTOA ETXEAN

**Cambia el
símbolo de status
por el de
inteligencia.**



Fuente: Fast, free & fun

CAMBIAR EL MUNDO ES RÁPIDO, GRATIS Y DIVERTIDO. DÍA 22/9 DEJA TU AUTO EN CASA

Lanean zauden
bitartean utzi autoa
leku seguru batean:
zeure etxean.



Iturria: Fast, free & fun

MUNDUA ALDATZEA AZKARRA, DOAKOA ETA DIBERTIGARRIA DA. 9/22 EGUNEAN UTZI AUTOA ETXEAN

Mientras trabajas
deja el auto en algún
lugar seguro:
tu casa.



Fuente: Fast, free & fun

CAMBIAR EL MUNDO ES RÁPIDO, GRATIS Y DIVERTIDO. DÍA 22/9 DEJA TU AUTO EN CASA

Utzi bazterrean
4x4a, eta hartu
trukean 2x1a.



Iturria: Fast, free & fun

MUNDUA ALDATZEA AZKARRA, DOAKOA ETA DIBERTIGARRIA DA. 9/22 EGUNEAN UTZI AUTOA ETXEAN

Cambia el 4x4 por la 2x1



Fuente: Fast, free & fun

CAMBIAR EL MUNDO ES RÁPIDO, GRATIS Y DIVERTIDO. DÍA 22/9 DEJA TU AUTO EN CASA

Justifika ezazu
zapatilen truke
ordaindutako
prezioa.



Iturria: Fast, free & fun

MUNDUA ALDATZEA AZKARRA, DOAKOA ETA DIBERTIGARRIA DA. 9/22 EGUNEAN UTZI AUTOA ETXEAN

Justifica
el precio
que pagaste por
tus zapatillas.



Fuente: Fast, free & fun

CAMBIAR EL MUNDO ES RÁPIDO, GRATIS Y DIVERTIDO. DÍA 22/9 DEJA TU AUTO EN CASA

Bizikletan ibiltzearen onurak

Ondo sentituko zara

Zure gorputzari hobeto sentiaraziko zaituzten hormonak darizkio.

Bihotzekoak jotzeko arrisku gutxiago

Pedalei eragitean gehieneko erritmo kardiakoa handitu egiten da, presio arteriala txikitu eta, ondorioz, bihotzekoak izateko aukera % 50 murrizten da.

Kolesterol gutxiago

Zangoak egunero mugitzean, odol-hodiak malgu eta osasuntsu mantentzen dira.

Gerrialdea indartsuago

Zangoen mugimendu erregularrei esker.

Mina ekidingo duzu

Bizkarreko min askoren atzean aktibitate eza dago; ondorioz, diskoen nutrizioa murriztu egiten da, eta horiek inpaktuak arintzeko duten gaitasuna galtzen doaz.

Minbiziaren aurkako antigorputzak

Bizikletan ibiltzen zaren bakoitzean zure sistema immunologikoa indartzen ari zara. Pedalei eragitearen ondorioz, zelula "bakteriajaleak" (fagozitoak) mobilizatu egiten dira berehala, eta bakterioak eta zelula kantzerigenoak suntsitzen hasten dira. Hori dela eta, bizikletan ibiltzea gomendatzen zaie minbizia edo HIESa duten gaixoei.

Giharren akuñu

Beste edozein kirolekin nekez landu daitezkeen orno dortsaleko gihar txikitxoak estimulatzeko dituzte bizikletak.

Hobetu zure egoera fisikoa.



Aukerarik onena

Bizikletan ibiltzean, artikulazio eta kartilagoek ez dute pisu handiegirik jasan behar izaten.

Hobeto pentsatu

Garuna gehiago oxigenatzen da eta pentsatzea errazten du.

Artikulazioen babesak

Bizikletan ibiltzean belaunek babesturik funtzionatzen dute, gorputzaren pisuaren % 70-80 eserlekuan baitoa.

Zorion bidea

Zure gorputzak endorfinak jariatzen ditu, hain zuzen zoriontasunaren hormona deitutako horiek.

Gantza erretzea

Zenbat eta gogorragoa izan ariketa; orduan eta kaloria gehiago kontsumituko duzu.

Gorputz postura zuzentzeko

Postura egokia mantenduz gero, gorputz enborra apur bat aurrerantz zuzenduta, bizkarreko giharrak tentsiopean egongo dira, eta gorputz enborra egonkortzera behartuko du.

Beneficios de andar en bici

Siéntete bien

Tu cuerpo segrega hormonas que te hacen sentir mejor.

Reduce infartos

Con el ejercicio del pedaleo se reduce un 50%, el ritmo cardiaco máximo aumenta y la presión arterial disminuye.

Baja el colesterol

Los vasos sanguíneos se mantienen flexibles y saludables cuando tus piernas se mueven cada día.

Fortalece la zona lumbar

Gracias a los movimientos regulares de las piernas.

Evita dolores

Muchos dolores de espalda son por causa de la inactividad, se reduce la nutrición de los discos y van perdiendo su capacidad de amortiguar los impactos.

Anticueerpos contra el cáncer

Estimula tus músculos

Estimula los pequeños músculos de las vértebras dorsales (músculos que cuesta mucho hacer trabajar con cualquier otro deporte).

Mejora tu condición.

La mejor opción

En la bici ni las articulaciones ni los cartílagos soportan cargas elevadas.

Piensa mejor

El cerebro se oxigena más y te permite pensar con más facilidad.

Protege tus articulaciones

Con la bicicleta las rodillas funcionan protegidas, ya que del 70% al 80% del peso de tu cuerpo se mantiene sobre el asiento.

Se feliz

Tu cuerpo genera endorfinas que son las llamadas hormonas de la felicidad.

Quema grasa

Cuanto más intenso es el ejercicio, superior es el consumo de calorías.

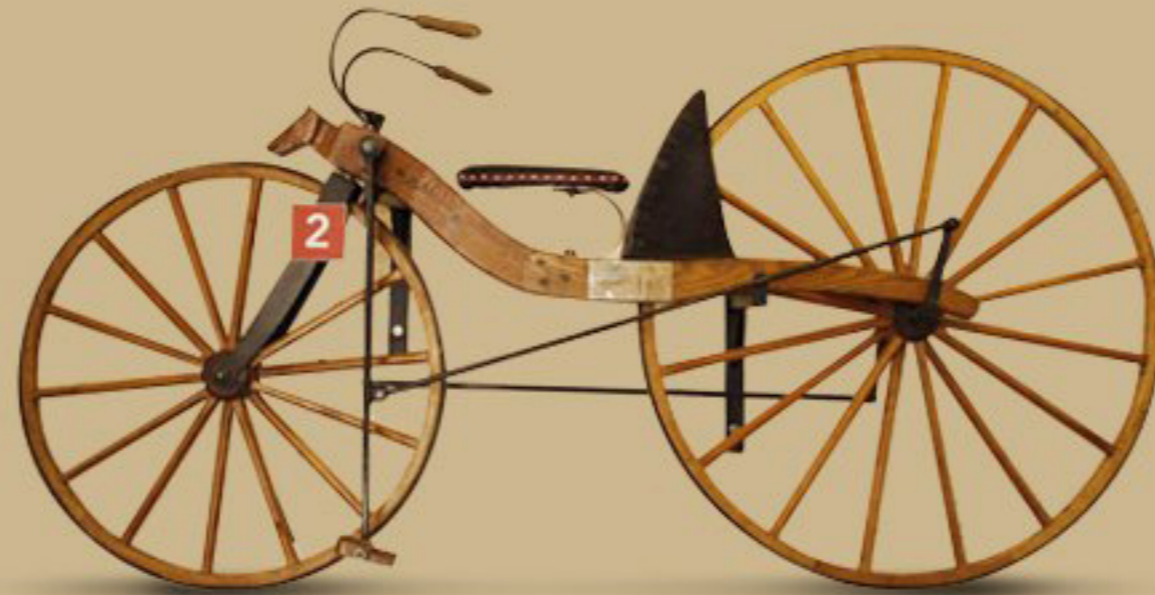
Corrige tu postura

Con la postura correcta, el torso ligeramente inclinado adelante, la musculatura de la espalda está bajo tensión y se ve obligada a estabilizar el tronco.



Cada vez que andas en bicicleta estás dándole un impulso a la potencia de tu sistema inmunológico. Las células "comebacterias" del cuerpo, los fagocitos, se movilizan de forma inmediata gracias al pedaleo para aniquilar bacterias y células cancerígenas. Esta es la razón por la que a los enfermos de cáncer y SIDA se les recomienda ir en bicicleta.

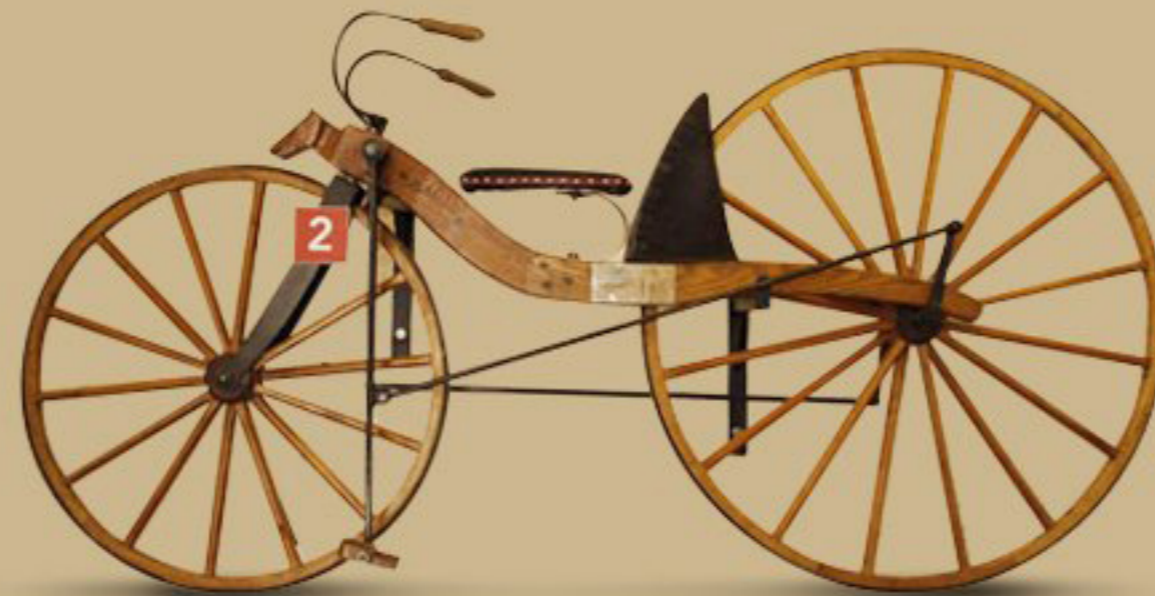
Lanerako
eguneroko bidaiak
zure bizitza
alda dezake.



Iturria: Fast, free & fun

MUNDUA ALDATZEA AZKARRA, DOAKOA ETA DIBERTIGARRIA DA. 9/22 EGUNEAN UTZI AUTOA ETXEAN

El viaje que va a
mudar tu vida
puede ser
hasta el trabajo.



Iturria: Fast, free & fun

CAMBIAR EL MUNDO ES RÁPIDO, GRATIS Y DIVERTIDO. DÍA 22/9 DEJA TU AUTO EN CASA