**REGULAMENT**

**BICICLETE PENTRU FETE**

Tainele mersului pe bicicleta nu mai sunt de mult “taine” pentru majoritatea dintre noi, iar amintirile copilariei in care invatam sa mergem pe bicicleta sunt poate dintre cele mai frumoase.

Mersul pe bicicleta este un exercitiu cardio extrem de eficient, o modalitate placuta de petrecere a timpului liber, iar in ultimii ani a inceput sa fie vazut si ca o activitate sanatoasa, care te ajuta sa te mentii in forma. Si fiindca specialistii sustin ca mersul pe bicicleta este unul din cele mai eficiente moduri prin care iti poti mentine si modela silueta provocam 40 de domnisoare (majore) sa ia parte la acest proiect si sa ne dovedeasca ca mersul pe bicicleta este si sanatos si frumos.

PROEDUS prin proiectul “Biciclete pentru Fete”, ce se va derula in perioada iunie – august urmareste combaterea schimbarilor climatic si imbunatatirea calitatii vietii in comunitate prin promovarea utilizarii bicicletei ca mijloc de transport alternativ, protejarea mediului inconjurator prin combaterea poluarii si totodata educatia non-formala**. Pe toata durata proiectului, cele 40 de domnisoare vor avea task-uri de indeplinit precum adoptarea unei tinute adecvate, vizitarea de locuri si monumente istorice, adoptarea unei atitudini positive in trafic, invatarea regulilor de circulatie iar prin alaturarea prietenilor/colegilor/familiei si a altor pasionati de plimbari pe bicicleta crearea unei comunitati dornice de miscare dar si sustinerea Bucurestiului pentru a deveni o capitala respirabila si mai curata**. Prin promovarea acestui eveniment se doreste evidentierea locurilor atractive, prezentarea vietii urbane a orasului in toate dimensiunile sale.

Cu ajutorul aplicatiei I’Velo, fetele se vor putea orienta privind traseele marcate si nu numai, inregistra progresul fiindca aplicatia detecteaza automat cand pedaleaza, stationeaza si merg pe jos. Totodata prezinta alerte de timp real despre incidente si obstacole.

**Fetele ce si-au indeplinit toate obiectivele vor primi ca recompense bicicletele. Provocari/teme/concursuri.**

* **Tinute practice tematice (sport, casual, trendy, fashion, business)**
* **Poza/poze in fata fiecarui edificiu/monument/cladire istorica, parcuri, teatre, concerte, lucruri atractive care imortalizeaza viata orasului, ipostaze inedite.**
* **Fetele vor avea un album/jurnal urban prin care vor reflecta viata orasului Bucuresti, bucuria de a trai si emotia acestui oras.**

**Care sunt beneficiile si avantajele plimbatului pe bicicleta ?**

1. **Intareste sistemul imunitar**

Sistemul imunitar protejeaza corpul in fata infectiilor si a bolilor. Studiile au aratat ca mersul pe bicicleta, chiar daca este practicat moderat, stimuleaza productia de anticorpi si previne aparitia imbolnavirilor !

1. **Intareste muschii**

In timpul mersului pe bicicleta, majoritatea muschilor din corp sunt pusi la treaba: cei ai picioarelor – pentru pedalat, cei ai abdomenului si ai spatelui – pentru echilibru, iar cei ai bratelor pentru sustinerea corpului.

1. **Intareste oasele**

Intregul sistem osos are parte de beneficii in urma mersului pe bicicleta ! Datorita faptului ca este bland cu articulatiile, mobilitatea si forta ta vor fi imbunatatite, iar durerile de spate vor disparea ca prin minune, prin punerea in miscare a coloanei vertebrale!

1. **Te scapa de kilogramele in plus, adipozitate si riscul de obezitate**

Mersul pe bicicleta are o eficienta de 70% in atenuarea acestor probleme, intrucat mersul pe bicicleta accelereaza metabolismul, elimina grasimile, arde caloriile. Mersul pe bicicleta impune corpului sa apeleze la rezervele de grasime din corp, lucru extrem de benefic si pentru colesterol. Ba mai mult, aceasta previne acumularea de grasimi pe viitor datorita unui mecanism de protectie care se activeaza automat.

**Avantajele mersului pe bicicleta**

**Avantajele mersului pe bicicleta din punct de vedere medical:**

* **Vei dormi mai bine** – o plimbare matinala cu bicicleta te va obosi pe termen scurt, insa va face minuni pentru somnul din timpul noptii. Scoala de Medicina de la Universitatea Stanford a facut un studiu pe un grup de persoane care sufereau de insomnie sedentara iar, pentru cei care au mers pe bicicleta 20 – 30 de minute zilnic, perioada in care adormeau seara s-a redus la jumatate, in timp ce perioada de somn a crescut cu o ora. Profesorul Jim Horne de la Centrul de Control al Somnului din cadrul Universitatii Loughborough explica: “Atunci cand faci exercitii afara esti expus la lumina naturala, iar asta ajuta ca ritmul circadian sa se resincronizeze. De asemenea, exercitiile fizice elimina cortizol, hormonal stresului, care poate impiedica somnul adanc si regenerativ.”
* **Iti protejezi intestinele** – activitatile fizice reduc timpul necesar pentru traversarea intestinului gros de catre mancare, limitand astfel cantitatea de apa absorbita de organism. In plus, exercitiile aerobic accelereaza ritmul cardiac si respirator, ceea ce ajuta la stimularea contractiei muschilor intestinali. In afara de faptul ca te protejeaza de senzatia de balonare, te protejeaza si de aparitia cancerului intestinal.
* **Creierul functioneaza mai bine** – Cercetatorii de la Universitatea din Illinois SUA au demonstrate ca o crestere cu 5% a activitatilor de fitness cardio – respiratorii, venita prin adaugarea de sedinte de ciclism, au dus la o crestere de 15% a rezultatelor obtinute la testele de inteligenta. Acest lucru se datoreaza faptului ca ciclismul ajuta la formarea de cellule noi in hippocampus, regiunea creierului responsabila cu memoria, care se deterioreaza dupa varsta de 30 ani. Ciclismul trimite mai mult sange si oxygen la creier, ceea ce duce la regenerarea receptorilor.
* **Vei avea copii mai sanatosi** – valabil pentru femeile care merg pe bicicleta im mod constant. Conform unui studiu efectuat de Universitatea din Michigan, femeile gravide care fac exercitii fizice intr-un mod regulat au un travaliu mult mai usor, se recupereaza mai repede dupa nastere si au si o dispozitie mai buna cat timp este in uter, iar sansele lui de a deveni obez scad cu 50%.
* **Inima mai puternica** – un studiu efectuat de Universitatea din Purdue a aratat ca parcurgerea pe bicicleta a 30 km pe saptamana reduce riscul aparitiei bolilor de inima cu 50%.
* **Alunga cancerul** – se stie ca mai toate exercitiile fizice sunt eficiente in prevenirea cancerului, insa un studiu efectuat pe termen lung de catre niste cercetatori finlandezi au aratat ca persoanele care fac exercitii fizice la un nivel moderat timp de 30 minute in fiecare zi prezinta un risc cu 50% mai mic de a face cancer, fata de persoanele sedentare. Una din modalitatile de a face exercitii fizice la un nivel moderat, aratate in acest studiu este mersul pe bicicleta. Femeile care merg frecvent pe bicicleta prezinta cu 34% mai putine sanse de a face cancer la san.
* **Eviti aerul poluat** – la prima vedere poate vei crede ca un biciclist inspira mai mult aer poluat decat persoanele care calatoresc cu masina sau autobuzul, insa ai fi departe de adevar. Conform unui studiu efectuat de Colegiul Imperial din Londra , persoanele care se deplaseaza cu masina sau autobuzul inhaleaza mai mult aer poluat decat biciclistii sau pietonii. In medie, persoanele care calatoresc cu taxi-ul sunt expuse la peste 100.000 particule ultrafine pe centimetru cub, persoanele care merg cu autobuzul inhaleaza putin sub 100.000 particule, iar persoanele care calatoresc cu masina personala inhaleaza in jur de 40.000 particule ultrafine pe centimetru cub. In schimb, biciclistii inhaleaza doar 8000 particule, aceasta valoare mica datorandu-se (cred specialistii) faptului ca biciclistii se deplaseaza pe marginea drumului, fiind astfel mai putin expusi noxelor provenite de la masini, care au o concentratie maxima pe linia mediana a soselei.
* **Sistem circulator si respirator mai bun** – mersul pe bicicleta face ca plamanii sa lucreze de 10 ori mai mult decat daca ai sta pe fotoliu in fata televizorului. Mersul regulat pe bicicleta va ajuta, in timp, la intarirea sistemului cardiovascular, fapt care va permite inimii si plamanilor sa lucreze mai eficient si sa livreze mai mult oxigen acolo unde este necesar, intr-un timp mai scurt. Asta inseamna ca vei obosi mai greu atunci cand faci orice fel de activitate fizica intensa.

**Avantajele mersului pe bicicleta din punct de vedere estetic:**

* **Arati mai tanara** – Mersul regulat pe bicicleta iti protejeaza pielea de efectele negative ale radiatiilor UV si reduc semnele imbatranirii. Dermatologul Christopher Rowland Payne explica: “O circulatie mai buna a sangelui in urma exercitiilor fizice inseamna ca oxigenul si substantele nutritive vor fi livrate mai efficient celulelor, in timp ce elimina toxinele. Exercitiile sunt un cadru ideal pentru ca organismul sa produca mai mult collagen, fapt care ajuta la reducerea aparitiei ridurilor si la accelerarea proceselor de vindecare”.
* **Primul pas pentru a slabi** – majoritatea persoanelor care vor sa slabeasca se gandesc sa inceapa sa faca jogging sau sa alerge. Problema este ca, daca vrei sa slabesti, este logic ca esti destul de plinuta. Jogging-ul presupune ca aceasta greutate sa fie preluata pe rand de oasele si articulatiile picioarelor, iar asta poate fi ceva distructiv pentru cheletul osos. Cea mai buna activitate pentru a incepe sa slabesti este ciclismul.
* **Arzi mai multa grasime** – fiziologii sportive au descoperit ca rata metabolic a organismului nu este ridicata doar in timp ce mergi cu bicicleta, ci ramane ridicata timp de cateva ore dup ace termini plimbarea. Asta inseamna ca, dupa o plimbare de 30 minute cu bicicleta organismul tau va continua timp de cateva ore sa arda mai multe calorii decat ar arde daca ai fi stat acasa. Un studiu recent a aratat ca ciclistii care au facut si cateva sprinturi rapide cu bicicleta au ars de 3 ori si jumatate mai multe calorii decat cei care au mers cu bicicleta intr-un ritm lent si constant.
* **Devii in forma cu efort minim** – persoanele care se plimba cu bicicleta in mod regulat au o forma fizica egala cu a unei persoane sedentare, dar cu 10 ani mai tanara.

**Avantajele mersului pe bicicleta din punct de vedere al timpului**

* **Ajungi mai repede la destinatie** – orasul este foarte aglomerat, in special la orele de varf. Statul in masina la semafor sau in ambuteiaje inseamna timp pierdut, iar mersul cu bicicleta inseamna ca, chiar daca viteza de deplasare este mai mica decat cea a unei masini, vei ajunge la destinatie mai repede deoarece nu vei avea perioade de stationare si nici perioade in care mergi bara la bara (sau roata la roata). De asemenea, nu vei mai pierde timp cu gasirea unui loc de parcare, sau cu deplasarea de la masina la cladire si inapoi.
* **Traiesti mai mult** – King’s College din Londra a comparat 2400 perechi de gemeni identici si a concluzionat ca cei care au facut exercitii fizice echivalente cu 45 minute de ciclism pe zi, 3 zile pe saptamana, erau, din punct de vedere biologic, cu 9 ani mai tineri decat fratii/surorile lor, chiar si dup ace s-au eliminate alti factori care ar fi putut afecta rezultatele, cum ar fi care a condus acest studiu, spune: “ Cei care fac regulat exercitii fizice prezinta un risc mult mai scazut de a contracta boli cardiovasculare, diabet de tip 2, orice tip de cancer, hipertensiune arterial sau obezitate. Organismul lor isi mareste foarte mult imunitatea si isi regenereaza mult maim ulte cellule”.

**Avantajele mersului pe bicicleta din punct de vedere social**

* **Timp de calitate petrecut cu familia/prietenii/colegii** – ciclismul este o activitate care se poate face individual dar si alaturi de familie/prieteni/colegi.
* **Dezvolti o dependenta pozitiva** – inlocuieste un viciu, cum ar fi alcoolul, tigarile sau mancatul in exces al ciocolatei, cu obiectul de a merge cu bicicleta. Vei fi o persoana mai sanatoasa, mai fericita!
* **Stare euforica (legala)** – neurologii de la Universitatea din Bonn au urmarit endorfinele din creierele a 1000 voluntari inainte si dupa o sedinta de 2 ore de exercitii cardiovasculare, folosind o tehnologie numita Positive Emission Tomography (PET). Ei au descoperit o cantitate mai mare de endorfine (hormonul fericirii) in cele 2 regiuni ale creierului responsabile cu emotiile si stresul.
* **Fa-ti prieteni noi** – mersul cu bicicleta intr-un mod regulat cu siguranta te va ajuta sa cunosti persoane noi si, de ce nu, sa-ti faci noi prieteni. Un studiu efectuat de scoala medicala Harvard, desfasurat pe o perioada de 9 ani, a demonstrate ca persoanele inconjurate de prieteni sau confidenti au redus riscul de moarte premature cu 60%. Rezultatele studiului au fost atat de importante, incat cercetatorii au concluzionat ca a nu avea prieteni sau confidenti este la fel de rau pentru organism precum fumatul.
* **Esti mai vesela** – chiar daca esti suparata, stresata sau deprimata atunci cand pleci la plimbare, totul se va schimba in urmatoarele 30 de minute. Activitatile fizice care presupun un efort cel mult moderat vor face organismul sa secrete endorfine, fapt care lupta in mod direct impotriva stresului si depresiei. Pleci cu bicicleta, stresata, si te intorci o alta persoana! Comparativ cu acum 3 ani, de 4 ori mai multi medici generalist prescriu si exercitii fizice ca parte a unui tratament impotriva depresiei!

**Avantajele mersului pe bicicleta din diverse alte puncte de vedere**

* **Salvezi Planeta –** un loc de parcare pentru masina poate fi folosit pentru a parca 20 de biciclete. O bicicleta se construieste cu aproximativ 5% din materialele si energia folosite la constructia unei masini si, mai mult, nu polueaza absolute deloc.
* **Eficienta la serviciu sau la scoala –** un studiu efectuat pe 200 de persoane la Universitatea din Bristol a aratat ca persoanele care au facut exercitii fizice dimineata sau in pauza de pranz si-au imbunatatit abilitatea de a-si organiza timpul si sarcinile, devenind astfel mai performanti. De asemenea, au luat mai putine pause si li s-a parut mai usor sa respecte termenele limita.
* **Devii mai bun la alt sport** – un studiu medical efectuat recent in Norvegia a aratat ca exercitiile aerobic imbunatatesc performantele sportive.
* **Te umpli de inspiratie si concentrare –** scriitori, muzicieni, artisti, directori si tot felul de persoane care isi folosesc intens creierul pentru activitatea profesionala fac exercitii fizice pentru a scapa de blocajele mentale cu care se confrunta. Un studiu recent a evidentiat faptul ca doar 25 de minute de aerobic pe zi iti dezvolta gandirea creative. Motivul este unul pe cat de medical, pe atat de logic: exercitiile aerobic imbunatatesc circulatia sanguine, si astfel material cenusie va primi mai mult sange si, implicit, oxigen. Fiind mai bine oxigenat, creierul are performante mai bune si mai rapide.
* **Odihneste-te mergand cu bicicleta –** probabil suna a ceva imposibil, insa este corect ! daca esti prea obosit/a pentru a te duce la o plimbare cu bicicleta, exact asta trebuie sa faci ca sa alungi oboseala! Un review a 12 studii effectuate in perioada 1945 – 2005 arata ca exercitiile fizice reduc in mod direct gradul de oboseala.
* **Petrece moment frumoase alaturi de prieteni –** nu conteaza daca tu mergi mai repede decat ei, nu e o cursa. Incetineste si plimbati-va unul langa altul. Plimbatul cu bicicleta va ofera si sansa de a discuta calm, intr-un mediu relaxant, si despre problemele cotidiene, fara sa va faceti griji ca ati putea sari unul la gatul celuilalt!