



# HISTORIA DE LAS CICLORUTAS EN BOGOTÁ

La ciclovía en Bogotá nació el domingo 15 de diciembre de 1974 cuando unos 5.000 ciudadanos decidieron tomarse en bicicletas las calles bogotanas. Hicieron su protesta por la carrera 7ª y la carrera 13 entre las calles 72 y el centro de la ciudad, desde las 9:00 a.m. hasta las 12:00 m. Incluso el entonces Departamento Administrativo de Tránsito y Transporte fue la autoridad encargada de habilitar estos tramos.

Luego de la inauguración pasaron seis años para que la ciclovía permaneciera cada domingo como se había previsto y las caravanas de ciclistas continuaron con sus ciclopaseos, como los que iban desde la calle 100 hasta La Caro.

Al finalizar la década del 90 y a comienzos del nuevo siglo también se consolidaron en la capital las ciclorrutas, impulsadas especialmente en la administración de Enrique Peñalosa. Y ya en 2006 la ciclovía aumentó su tamaño y pasó de 24 a 121 kilómetros.

Fuente : [www.Bogota.gov.co](http://www.Bogota.gov.co)

El 19 de abril se conmemora el **Día Mundial de la Bicicleta**.

Montar en bicicleta es un excelente deporte , obtener el placer de realizar ejercicio o disfrutar en familia de forma divertida .

Es un medio de transporte sostenible que apoya el medio ambiente .

Ofrece muchas ventajas entre ellas :

- 1. El pedaleo es un ejercicio cardiovascular.** Con una hora de bicicleta al día quemará cerca de 500 calorías. Quemara grasas y es el mejor remedio para el luchar contra el colesterol, una de las primeras causas de enfermedad cardiovascular del mundo occidental.
- 2. Montar en bicicleta tonifica los músculos de las piernas,** como los cuádriceps o los isquiotibiales. Si no tiene mucho tiempo para practicar este deporte, puedes ir al trabajo o de compras con una bicicleta de paseo.

**3. La posición de la espalda mejora.** Y es que debido a la postura, levemente inclinada hacia delante sobre el manillar, fortalecemos los músculos de la zona lumbar de la columna, con lo que mejoramos la resistencia de la base de nuestra espalda y, a la larga, disminuimos la posibilidad de tener hernias. Eso sí, asegúrate de mantener una posición correcta en tu bici en todo momento.

**4. Fortalece las rodillas,** una de las articulaciones que más sufre a la hora de hacer deporte. Gracias a la bicicleta fortaleces la musculatura que ejerce de sujeción de la rodilla, ya que en este ejercicio las rodillas no soportan el peso de todo nuestro cuerpo y, por lo tanto, no se ven tan castigadas como en otras actividades físicas, se trata de un deporte de bajo impacto.

**5. El ejercicio hace que desaparezca el estrés.** Es un deporte que no requiere una altísima concentración ni una estrategia, ni pensar en los siguientes pasos, por lo que en la bici puedes dedicar ese tiempo para usted, para pensar, para escuchar música o sencillamente para desconectarse.

**6. Tu sistema inmunológico también notará los beneficios.** Como casi todas las actividades físicas, favorece el fortalecimiento de nuestro sistema de defensas. Además, la actividad cardiovascular aumenta la segregación de endorfinas, la hormona de la felicidad, lo que hará que tengas una agradable sensación de satisfacción tras el ejercicio

Fuente : <http://www.abc.es/familia-vida-sana>