

Cumplir los propósitos de Año Nuevo sobre una ebike: Beneficios y ventajas de salir de la zona de confort

[Multimedia](#)

Vivir más sano, ser más activo y hacer más ejercicio: La llegada del nuevo año suele anunciar propósitos firmes de cambio

Sin embargo, ¿cómo se puede cumplir con los propósitos y no volver a caer en las viejas rutinas conocidas? Para cualquiera que anhele ser más activo en su vida diaria, mejorar su forma física y, sobre todo, su salud personal, desde Bosch eBike señalan que el uso de bicicletas eléctricas les permitirá iniciarse en ese estilo de vida de una forma más dinámica y divertida.

La gran mayoría de los ciudadanos utilizan el coche o los sistemas de transporte público a la hora de acudir al lugar de trabajo, sin embargo, este trayecto podría ser utilizado como enlace entre la necesidad de desplazarse y el propósito de mantener un estilo de vida sano. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 150 minutos semanales de ejercicio moderado para mantenerse saludable, minutos que pueden realizarse fácilmente en el simple trayecto de ida y vuelta al trabajo. Optar por la bicicleta es una de las opciones favoritas de los trabajadores, por la sencilla razón de que el ciclismo se encuentra entre las actividades de ocio al aire libre más populares. Además, los ciclistas que añaden soporte eléctrico a sus bicicletas viajan con una frecuencia entre dos y tres veces mayor, y recorren distancias significativamente más largas.

Las ebikes son una de las opciones más adecuadas para cumplir esos propósitos de Año Nuevo, ya que crean un impacto positivo tanto en cuerpo como en mente, e ir al trabajo en bicicleta no sólo convierte en una persona más activa: También es saludable, ya que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos e hipertensión arterial. El ciclismo también aumenta la resistencia, la capacidad de recuperación y la habilidad para trabajar bajo presión. Asimismo, ser activo y hacer ejercicio al aire libre refuerza el sistema inmunitario y aumenta la esperanza de vida.

Por otro lado, y sin tener en cuenta los efectos positivos sobre el estado físico, el ciclismo fomenta una sensación de felicidad y placer: Según un estudio realizado por la Universidad de Viena, los ciclistas muestran una conciencia positiva de su propia salud y un mayor sentido de su bienestar mental y emocional, y experimentan un mayor disfrute de la vida, además de afirmar sentirse menos solos.

Como recuerdan desde Bosch eBike, las bicis eléctricas pueden regularse en todo momento respecto al grado de apoyo del motor eléctrico, lo que es ideal

para desarrollar la resistencia básica y quemar calorías. Además, evita niveles máximos de esfuerzo para que sus usuarios se sientan cómodos y no se vean sometidos a un esfuerzo excesivo, o en caso contrario, a un esfuerzo insuficiente.

Son muchas las razones para pensar en adoptar este hábito para conseguir los propósitos de cara al Año Nuevo: montar en ebike favorece el mantenerse en forma y saludable, y se puede integrar fácilmente en las rutinas diarias.

Bosch eBike ofrece una completa gama de productos que gira en torno al mundo de la bicicleta que incluye motores, baterías y displays. Se trata de dispositivos que tienen en cuenta las necesidades del ciclista y su estilo de vida, así como del entorno, con el objetivo de ofrecer la mejor experiencia de usuario de una forma eficiente. Además, las soluciones de Bosch eBike cuentan con diferentes posibilidades en lo que a conectividad se refiere, ya sea a través de ordenadores a bordo conectados o de smartphones. De este modo se abre un amplio abanico de alternativas durante el uso de una eBike como es la posibilidad de navegación, la obtención de datos relacionados con el fitness, así como diferentes posibilidades de comunicación y entretenimiento.

Conocer todas las posibilidades de Bosch eBike en: <https://www.bosch-ebike.com/es/>
