

## ESCUELA DE CICLISMO EN ÑU GUAZÚ

La Federación Paraguaya de Ciclismo, FPC, ha iniciado en el Parque Ñu Guazú una escuela de ciclismo, con el objeto de promover el ciclismo como deporte y actividad de recreación.

Las ventajas que presenta una actividad como el ciclismo para los jóvenes, si se toma con miras a practicarlo como un deporte competitivo, son muchas, ya que crea hábitos muy buenos en el deportista, mejora considerablemente su desarrollo físico y capacidades aeróbicas además de desarrollar notablemente su capacidad de reacción cerebral, ya que en las carreras de ciclismo existen numerosas variables cambiantes que deben ser contempladas por el ciclista.

Existen estudios avanzados por prestigiosas universidades que demuestran que las personas que durante su juventud practicaron ciclismo, son más capaces a la hora de tomar decisiones, y en la mayoría de los casos sus decisiones son acertadas.

Para los adultos mayores, especialmente los que tienen sobrepeso, el ciclismo es una buenísima actividad, ya que al ser su peso transportado por la bicicleta, sus articulaciones no sufren tanto, y pueden mantener una actividad cardíaca más elevada durante más tiempo, permitiendo esto un mayor consumo de calorías y logrando obtener una buena forma física en menor tiempo. La pérdida de peso es un complemento a esta actividad deportiva.

Para los niños y jóvenes se prevé en la escuela actividades deportivas orientadas a mejorar las habilidades sobre la bicicleta todo en forma de juegos y pequeñas competencias.

Esta escuela va a estar abierta todos los viernes, sábados y domingos desde las 17:00 horas hasta las 20:00hs en el ovalo, sector reservado para los ciclistas.

Carlos Luis González  
Gerente General  
[www.fpc.org.py](http://www.fpc.org.py)

