



Pedala Manaus incentiva saúde, lazer e transporte

Por Geísa Fröhlich
Especial para o JUC

Pedalar é um exercício lúdico, faz bem à saúde e estimula a convivência social e em família. Além disso, a bicicleta pode ser uma boa substituta dos automóveis. Pensando nisso, um grupo de amigos se reuniu há cerca de um ano para pedalar. O que era uma ideia de apenas reunir os amigos, hoje, virou um grande movimento, o Pedala Manaus. "Tudo começou porque queríamos mais mobilidade urbana, unida ao lazer e ao esporte. A ideia contagiou tanta gente, que hoje o número de ciclistas chega a 200 pessoas", conta Ricardo Romero, biólogo e um dos coordenadores do movimento.

De acordo com Ricardo, algumas pessoas se tornaram cicloativistas, ou seja, trocaram o carro pela bicicleta, e de certa forma contribuem, assim, para o meio ambiente.

O Pedala Manaus virou tradição, e todas as terças os ciclistas se reúnem no Parque dos Bilhares, às 19h, para percorrerem um determinado percurso. "O Parque é o ponto de encontro. Ali definimos qual será o trajeto, que já foi estudado e planejado, daí saímos pelas ruas da cidade, os ciclistas e

os sete coordenadores", afirma Ricardo.

O convite é feito pelas redes sociais, com a frase 'Venha pedalar', e ao longo do projeto já participam empresários, motoristas de táxi, médicos, estudantes. O público é variado, mas há harmonia entre as diferentes classes sociais, por um objetivo comum: cuidar da saúde e se divertir. "No início havia muito receio, mas com o tempo as pessoas viram que existe organização e todo um cuidado com o projeto", diz Ricardo.

Para aqueles que estão começando, o Pedala Manaus oferece o serviço do 'bike anjo', uma espécie de protetor para as pessoas que tem baixo condicionamento físico e insegurança na hora de realizar o percurso.

Para Ricardo, o Pedala influenciou outros movimentos. Nas quintas acontece o 'Spide avançado', uma modalidade acelerada para aqueles que já estão há bastante tempo no movimento e o; além da 'Trilha do fim de semana' e da 'Pedalada'. O Pedala Manaus também planeja a sinalização da ciclovia do Parque dos Bilhares; um projeto de mobilidade urbana para a Copa, onde substituir o carro pela bicicleta, poderá ser uma boa opção de transporte; incentivar políticas públicas, como



O Pedala Manaus reúne diferentes classes sociais em prol do lazer

a criação de ciclovias e ciclofaixas na cidade; e o projeto Trânsito mais gentil. "Nunca se vendeu tanta bicicleta em Manaus. Fico feliz que a iniciativa tenha ido além de um passeio, virou um verdadeiro movimento que vem agregando cada vez mais adeptos", afirma Ricardo.

Para participar do Pedala Manaus é só comparecer no Parque dos Bilhares, com sua bicicleta, capacete, colete e estar apto a pedalar. Depois das orientações feitas pelo coordenador no seu megafone, o grupo sai reunido em busca de lazer e, com certeza de mais saúde.

Pedalar faz bem...

Pedalar é um exercício que proporciona grandes benefícios à saúde, como a redução da gordura corporal, contribui para a manutenção do peso ideal, melhora a respiração, reduz os níveis sanguíneos de colesterol e triglicérides, o estresse, a ansiedade e evita a depressão. Além disso, melhora o sono e consequentemente, o desempenho intelectual e o equilíbrio emocional. A atividade física evita contato de impacto com o solo, eliminando os riscos de uma ruptura de ligamentos. Em termos aeróbicos os benefícios são os mesmos,

além disso, pedalar fortalece os músculos da perna e do coração, combate à flacidez das pernas, melhora a circulação sanguínea e ajuda na queima de calorias. Além claro de ser uma excelente forma de lazer para todas as idades.

Pedala Barcelona

Em toda a Espanha, carro é um bem desnecessário, por isso o aluguel de bicicletas vem ganhando as ruas. Por qualquer grande cidade espanhola que se passeie, lá estão os pontos "de alquiler", sempre próximos de estações de metrô, ônibus, bonde, trem ou perto de locais de grande fluxo de pedestres. Barcelona implantou o sistema em março de 2007, com 200 'magrelas' em 14 pontos. Hoje, são 3 mil bicicletas distribuídas em 257 locais de retirada e mais de

cem mil usuários cadastrados. E isso em uma cidade de pouco mais de 1,5 milhão de habitantes. O serviço foi criado como uma alternativa de locomoção para pequenas distâncias. É perfeito para quem precisa ir ao trabalho, fazer compras ou transitar de maneira ecológica e barata. Tudo isso por cerca de 20 euros, o preço médio de um cartão anual.

O sucesso dos ciclistas europeus inspirou a seguradora Porto Seguro a tentar o mesmo em São Paulo. Trinta bicicletas estarão disponíveis em seis pontos na região da avenida Paulista – Conjunto Nacional, Top Center, parque Trianon, shopping Frei Caneca, Colégio São Luís e Hospital Santa Catarina. Se o projeto vingar, a empresa deve estender a oferta a outras regiões.



Na terça, cerca de 200 pessoas pedalam pelas ruas da cidade



DUCATO MAXICARGO 12 M³ MULTIJET ECONOMY 2012

Ar-condicionado • Brake light • Predisposição para rádio (2 alto-falantes e Antena) • Banco do motorista com regulagem em altura • Apoios de cabeça nos bancos dianteiros • Conta-giros • Câmbio no painel • Direção hidráulica • Faróis com regulagem elétrica de altura • Fiat Code 2ª geração • Kit Anteparo do Motor • Motorização 2.3 Multijet Economy • Porta lateral corredeira • Portas traseiras com abertura 270° • Relógio digital • Sistema auxiliar de partida a frio • Válvula antirrefluxo de combustível

R\$ 70.752,86



Funcionário do ano



DUCATO COMBINATO 10 LUGARES MULTIJET ECONOMY 2012

Ar-condicionado • Desembaçador do vidro traseiro • Banco do motorista com regulagem em altura • Vidros elétricos dianteiros • Travas elétricas • Retrovisores externos elétricos • Predisposição para rádio • (2 alto-falantes e Antena) • Brake light • Conta-giros • Câmbio no painel • Direção hidráulica • Faróis com regulagem elétrica de altura • Fiat Code 2ª geração • Freio a disco nas 4 rodas • Motorização 2.3 Multijet Economy • Porta lateral corredeira • Relógio digital • Sistema auxiliar de partida a frio • Válvula antirrefluxo de combustível

R\$ 73.164,22



DUCATO MINIBUS TB 16 LUGARES MULTIJET ECONOMY 2012

Ar-condicionado • Brake light • Conta-giros • Câmbio no painel • Direção hidráulica • Faixas nas colunas • Faróis com regulagem elétrica de altura • Fiat Code 2ª geração • Janela corredeira 2ª fila • Kit Anteparo do Motor • Motorização 2.3 Multijet Economy • Porta lateral corredeira • Relógio digital • Sistema auxiliar de partida a frio • Tacógrafo • Válvula antirrefluxo de combustível

R\$ 76.431,01



DUCATO CARGO L 9,0 M³ MULTIJET ECONOMY 2012

Abertura porta traseira 270° • Apoios de cabeça nos bancos dianteiros • Conta-giros • Câmbio no painel • Direção hidráulica • Faróis com regulagem elétrica de altura • Fiat Code 2ª geração • Kit Anteparo do Motor • Motorização 2.3 Multijet Economy • Porta lateral corredeira • Relógio digital • Sistema auxiliar de partida a frio • Válvula antirrefluxo de combustível

R\$ 61.517,18

FIAT DUCATO. Perfeito para a sua empresa.

As melhores condições de pagamento na VENDA DIRETO DA FÁBRICA NA VIA MARCONI:

Isenção de PIS/COFINS para empresas situadas na Zona Franca de Manaus – Redução de ICMS e Isenção de IPI** (veículos comerciais).

São vantagens que chegam até R\$ 10.000,00* de desconto.

FAÇA REVISÕES EM SEU VEÍCULO REGULARMENTE.

As imagens são meramente ilustrativas. Venda direta da fábrica para Pessoa Jurídica da região metropolitana de Manaus. * (R\$ 10.000,00) Composto pelo desconto concedido pela fábrica mais isenção e redução de impostos dependendo do produto. ** Redução de ICMS e Isenção de IPI apenas para veículos comerciais. Consulte as características técnicas de cada produto no local. Reservamos o direito de corrigir eventuais erros de digitação. Central de Relacionamento Fiat 0800 707 1000. Preço sujeito à alteração sem aviso prévio, conforme tabela vigente na data do faturamento.

VIA MARCONI
Fiat é aqui
Rua Recife, 2358 - Flores

2126-4444
www.viamarconi.com.br



CONCESSIONÁRIA MANAUS

www.fiat.com.br