

Bicicletta elettrica, libertà e salute.



La bicicletta elettrica è un mezzo relativamente nuovo che si è affacciato da poco sul mercato, ma mostra delle potenzialità nascoste interessantissime. L'utilizzo è immediato e ci permette spostamenti rapidi in un raggio di 10-15 Km con poca fatica, consumi minimi e costi ridottissimi; a queste peculiarità, evidenti nell'utilizzo della bicicletta elettrica, se ne aggiungono altre più sottili ma di grande impatto potenziale che spesso vengono trascurate come ad esempio i benefici per la salute, la riduzione del traffico e i benefici psicologici.

In questo atelier vorremmo presentare e, quando possibile, far sperimentare gli aspetti positivi meno evidenti a chi non ha esperienza di questo tipo di mobilità innovativa che si prospetta a favore di un futuro sostenibile e un miglioramento della qualità di vita.



Z-BIKE SHOP - Via Vignola 14 - 6904 Lugano - Switzerland - Phone: +41.91.9760545

www.z-bike.ch

rivenditore ufficiale **FLYER**
Innovation in Mobility

Cosa è una bicicletta elettrica?



Z-BIKE SHOP - Via Vignola 14 - 6904 Lugano - Switzerland - Phone: +41.91.9760545

www.z-bike.ch

Una bicicletta con un motore elettrico e una batteria.

batteria da 208Wh (c.a. 30Km di autonomia)
a 720Wh (c.a. 100Km autonomia)



display



● sensore di pedalata

motore da 180 W a 1000 W



Z-BIKE SHOP - Via Vignola 14 - 6904 Lugano - Switzerland - Phone: +41.91.9760545

www.z-bike.ch

Due categorie di potenza.

Categoria standard

Velocità raggiungibile con l'assistenza
>>> fino a 25 km/h

Potenza motore
>>> fino 500 Watt

Casco non obbligatorio

Età minima 14 anni

Licenza di condurre non obbligatoria (eccezione 14 -16 anni categoria M)

Categoria di potenza superiore

Velocità raggiungibile con l'assistenza
>>> fino a 45 km/h

Potenza motore
>>> fino 1000 Watt

Casco obbligatorio

Età minima 14 anni

Licenza di condurre categoria M

Targa



Anche se non obbligatorio l'utilizzo del casco è consigliato per ogni categoria ed in ogni circostanza.



Z-BIKE SHOP - Via Vignola 14 - 6904 Lugano - Switzerland - Phone: +41.91.9760545

www.z-bike.ch

Perché usare una bici elettrica?

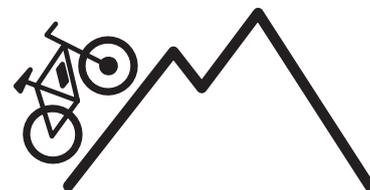


Z-BIKE SHOP - Via Vignola 14 - 6904 Lugano - Switzerland - Phone: +41.91.9760545

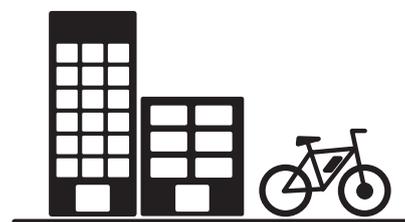
www.z-bike.ch

Ecco quando è utile.

1. Nei territori montagnosi come la Svizzera o il nord Italia, la bici elettrica ci permette di affrontare le salite con lo stesso sforzo che faremmo in pianura con una bici tradizionale.



2. In città ci permette di andare al lavoro o a scuola senza sudare troppo, con tempi di percorrenza abbreviati su tragitti anche lunghi, spesso più velocemente che in auto.



3. Si può combinare con il treno, ad esempio, caricando la bici sul Tilo e sostituire così l' auto anche per spostamenti più lunghi.



4. Per le persone anziane permette di muoversi liberamente senza sovraccaricare l' apparato cardiocircolatorio.



5. In caso di problemi alle articolazioni della gamba o convalescenza permette di effettuare attività fisica moderata.



6. Può essere usata al posto di scooter o motorini per lavoro: consegne, visite a domicilio, commissioni in città.



Bicicletta elettrica salute e sport?

Quali sono i benefici per la salute della bicicletta elettrica diretti e indiretti?



Z-BIKE SHOP - Via Vignola 14 - 6904 Lugano - Switzerland - Phone: +41.91.9760545

www.z-bike.ch

Benefici per la salute diretti.

I benefici sulla salute per l'utilizzo quotidiano di una e-bike possono essere:

- riduzione del rischio di un attacco cardiaco.
- riduzione della pressione arteriosa.
- riduzione del fiato corto.
- migliore tolleranza all'esercizio fisico.
- riduzione dei livelli di colesterolo e trigliceridi.
- diminuzione dello stress emotivo, depressione e ansia.
- perdita di peso, quando combinato con una sana alimentazione.
- incremento della tonicità muscolare.



Z-BIKE SHOP - Via Vignola 14 - 6904 Lugano - Switzerland - Phone: +41.91.9760545

www.z-bike.ch



Benefici per la salute indiretti.

>>> solo se un gran numero di persone utilizzasse le biciclette elettriche o tradizionali.

I benefici per l' ambiente e indirettamente sulla salute, se un grande numero di persone passasse alle due ruote, potrebbero essere:

- riduzione dell' inquinamento.**
- riduzione del traffico e degli incidenti.**
- meno guerre per le materie prime.**
- mari meno inquinati (vedi petrolio).**
- riduzione del fabbisogno energetico generale.**
- meno spazio pubblico e privato assegnato alle automobili, posteggi, strade, concessionari, ecc.**



Ecco quando è utile.

La bicicletta elettrica può essere usata anche nel tempo libero, per affrontare percorsi che altrimenti non potremmo affrontare e godere anche della salita per allontanarci dalla città pur non essendo allenati.

>>> La bicicletta elettrica può risultare un importante strumento in un percorso riabilitativo fisioterapico, per recuperare una perfetta motorietà o la funzionalità di un arto dopo un infortunio.



Z-BIKE SHOP - Via Vignola 14 - 6904 Lugano - Switzerland - Phone: +41.91.9760545

www.z-bike.ch

Quali sono le differenze nell'uso della bicicletta elettrica rispetto alla bici normale dal punto di vista sportivo?

Bicicletta elettrica

Battito cardiaco medio alto (sforzo aerobico leggero e prolungato).

Sforzo muscolare meno intenso e più improntato alla resistenza.

Col caldo minor rischio di disidratazione (maggior velocità e minor sforzo).

Bicicletta tradizionale

Battito accelerato (sforzo aerobico intenso).

Sforzo notevole e muscolatura da ciclista con produzione di acido lattico.

Sudorazione notevole (minor velocità e maggior sforzo).



Costi e consumi?

- La bicicletta elettrica richiede un investimento iniziale abbastanza elevato dai 1'800 ai 4000 Fr, con successivi costi di gestione molto ridotti attorno ai 200-300 Fr l'anno, tenuto conto della piccola manutenzione e del cambio batterie da effettuare ogni 4-5 anni.

- I consumi sono ridottissimi, l'unico mezzo di trasporto che consumi meno è la bicicletta tradizionale.

- Per una percorrenza annuale di 5000 Km in pianura possiamo calcolare un consumo di c.a. 40 Kwh per un costo di 8 Fr. l' anno, equivalente ad una lampadina da 100W accesa una ora al giorno tutti i giorni.

- La bicicletta elettrica è l' unico mezzo per il cui uso sarebbe sufficiente l'energia prodotta da un singolo pannello fotovoltaico.

- Per un'automobile elettrica sarebbero necessari ben 50 pannelli per garantirne la carica.

