



Ciclismo autodidacta

FECHA: 21/10/2020

OBJETIVO CAS: Mejorar mi condición física y mi actitud

OBJETIVO PERSONAL: Una naturalidad mayor con la vialidad y mejor condición

HORAS A REALIZAR: 32 horas de acción (cuatro horas por semana desde inicios de septiembre)

Al inicio de la cuarentena, como todos empecé una rutina de ejercicios, para lo que en ese momento considere como una manera de aprovechar este tiempo libre, después de poco lo deje por hábitos mucho más sedentarios en la comodidad de mi computadora, pero al poco tiempo de esto, tuve una vivencia curiosa, jugando con unos amigos un videojuego me tense mucho por la excitación del juego, de una manera en la que forcé mis piernas involuntariamente a manera de silla eléctrica por un buen rato, ese esfuerzo tan ridículo me dejó dolor muscular al siguiente día y me di cuenta que necesitaba cambiar algo. Por lo mismo, a principios de septiembre, tan pronto terminaba mi clase de las 10:30, tomaba mi bicicleta, mis tapabocas e iba a dar vueltas al lago del bosque de Tláhuac, el cual esta a aproximadamente kilómetro y medio de mi casa, eso lo llevo haciendo cuatro días a la semana como mínimo y es una hora por viaje.

Además de lo bien que me ha hecho forzarme a dar una vuelta más si hay tiempo antes de volver a mi casa, o estar todos los días obligándome a mí mismo en contra de mi personalidad sedentaria a ejercitarme, este tiempo de ciclismo es un gran momento ara mi para sentirme a solas y libre, me ayuda a despejarme de la presión que es a veces estar en mi casa, quitándome de todo el movimiento que siempre hay por el trabajo de mis papás. Y hasta ahora solo veo cosas buenas en este mi nuevo hábito, claro que he tenido problemas para iniciar el viaje, ya sea por flojera o por imprevistos, pero si no puedo inmediatamente, al menos a las 11:30 salgo para si bien menos tiempo, al menos salir tomar aire(aunque sea dentro del tapabocas) y sudar.

No poseo evidencia fotográfica de esta actividad pero en la actualización de esta misma, integraré un par de fotos.

NOMBRE COMPLETO DEL ALUMNO

Ain Bolaños Cortés