

COMPROMISO CON LA COMUNIDAD

SALUD

Pedalear acompañados

La asociación Empujando Límites busca mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad a través del ciclismo.

Desde 2020, Empujando Límites sostiene que una bicicleta tándem puede cambiar una vida. Con programas orientados a la rehabilitación, la inclusión familiar y la participación comunitaria trabajan con el objetivo de que cualquier persona con discapacidad pueda disfrutar de la experiencia de pedalear acompañada.

Pueden usar las bicicletas tándems o dobles todas las personas con discapacidad capaces de mantenerse erguidas y alcanzar los pedales, con apto médico para realizar la actividad. Se realiza mediante el acompañamiento de terapeutas, profesores de Educación Física, guías experimentados o sus familiares, siempre con acompañante mayor de edad a cargo y con uso de casco reglamentario.

En 2025, la organización ya había entregado más de 100 tándems de aluminio distribuidos en 70 localidades argentinas. Cada semana, cientos de personas con discapacidad pedalean acompañadas por familiares o guías voluntarios, sostenidas por una red de más de 120 embajadores. La propuesta se completa con clínicas, carreras y encuentros



FOTO: Empujando Límites.

Pedalear por la inclusión. En Empujando Límites buscan que cada persona con discapacidad pueda tener una bicicleta adaptada.

que refuerzan la dimensión comunitaria del proyecto. Lo que comenzó como la travesía de un padre y su hijo se transformó en un movimiento nacional, con más de 135.000 kilómetros recorridos y testimonios que confirman cómo el ciclismo en tándem mejora la salud física y fortalece vínculos familiares y sociales.

El crecimiento de la actividad también expuso una limitación estructural, es decir, la

carencia de tándems livianos disponibles en el mercado. La organización señala que en la mayoría de los países no existe la posibilidad de adquirir un modelo de aluminio en una bicicletería. Su trabajo, entonces, se orienta a proveer equipos, asesorar a familias y terapeutas, y promover que las empresas del sector incorporen tecnologías accesibles que permitan ampliar la práctica en condiciones más adecuadas.

DIRECTORIO

-
Empujando Límites
empujandolimites.org
Instagram: [empujandolimites](https://www.instagram.com/empujandolimites)
info@empujandolimites.org

BICICLETAS TÁNDEM

-
El tándem funciona como vehículo terapéutico, recreativo y social. Hoy más de 120 embajadores coordinan su uso en 70 localidades, permitiendo que personas con discapacidad pedaleen acompañadas por familiares o guías voluntarios y accedan a una actividad física accesible.

EMPUJANDO LÍMITES

-
Dentro del programa de inclusión social, familiar, deportiva y recreativa, Empujando Límites ofrece clínicas de iniciación en tándem. Este programa se enfoca en el ciclismo en tándem como herramienta de inclusión, creando lazos y haciendo que los diferentes miembros de la familia y amigos colaboren en la integración y fortalecimiento de la persona con discapacidad, su autonomía e identidad. Por su labor, el fundador de la organización fue reconocido con el Premio Abanderados 2025. Para donaciones <https://empujandolimites.org/dona/>