

الدراجات الهوائية ومنافعها

لماذا ركوب الدراجة؟

- من اقل التمارين المسببة للإجهاد العضلي والإصابات.
- يستخدم الراكب معظم عضلات جسده اثناء استخدام الدراجة.
- سهله ولا تحتاج تعليم خصوصي او مستويات عالية من المهارة البدنية.
- خيار ممتاز لزيادة قدرة وقوة التحمل.
- طريقة ممتعة للحصول على لياقة بدنية.
- يمكنك استخدامها كوسيلة للتنقل.



الدراجات الهوائية ومنافعها

يمكنك ان تحقق فوائد عظيمة لمحتك عند ركوب الدراجة
من ساعتين الى 4 ساعات أسبوعيا منها:

- زيادة لياقة القلب والأوعية الدموية.
- زيادة قوة العضلات وتحسين حركة المفاصل.
- انخفاض مسببات التوتر والقلق.
- تحسين وضعية وشكل الجسم.
- انخفاض مستوى الدهون في الجسم.





مجموعة مسار
Masar Group
مستقبل واعد Promising Future

من هي مجموعة مسار وماذا يقصدون؟

"مجموعة معتمدة من قبل الاتحاد السعودي لرياضة الدراجات الهوائية، تهتم بنشر ثقافة ركوب الدراجات الهوائية بين أفراد المجتمع وتحفيزهم لممارسة رياضات أخرى مواكبة لرؤية المملكة 2030، لديهم جدول تمارين أسبوعي واهتمام بالغ بالاحترافات يهتمون ايضا بالمشاركات الاجتماعية والتطوعية مثل مشاركتهم بمبادرة لتبقى نظيفة"


@masar_group