

ركوب الدراجة الهوائية.. صحة أفضل

ركوب الدراجة الهوائية يعزز اللياقة البدنية ويقوي الذاكرة ويحسن الصحة بشكل عام، وللمتدربين في ممارسة هذه الرياضة فإن عليهم عدم تضييع الوقت أكثر، لاسيما وإنها من الرياضات التي تساعد على النوم العميق، وتحد من خطر الإصابة بالسرطان والسمنة والسكري.



150 دقيقة في الأسبوع من ركوب الدراجة تضمن صحة أفضل للقلب والأوعية الدموية.



12 دراسة طبية أكدت أن ركوب الدراجة الهوائية يخفض مستويات التعب والاكتئاب.



50% ممارسة الحوامل لرياضة ركوب الدراجة تقلل من السمنة بعد الولادة بنسبة 50%.



650 سرعة حرارية يتم حرقها خلال ساعة من ركوب الدراجة.



15% ركوب الدراجة يرفع مستوى الفرد باختبارات الذكاء بنسبة 15% حسب دراسة لجامعة إلينوي.

30

دقيقة من ركوب الدراجة تساعد الجسم على الحصول على الأوكسجين الذي يحتاجه.



3 ثالث أكبر نشاط ترفيهي في بريطانيا ركوب الدراجة الهوائية.



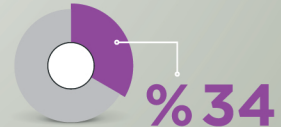
3.1 ملايين شخص تقريباً يقودون دراجاتهم شهرياً في بريطانيا.



10 راكب الدراجة يبدو أصغر بـ 10 سنوات من عمره الحقيقي وفقاً لدراسة بريطانية.



50% ركوب الدراجة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 50% وفقاً لدراسة أميركية.



34% وجدت دراسة فنلندية أن ممارسة النساء لركوب الدراجة بانتظام يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 34%.

