

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



BeActive – Cyprus

www.beactive.cy

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ 30/09/2026

Η ποδηλασία αποτελεί μια ευχάριστη και αποτελεσματική μορφή αερόβιας άσκησης, που συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της φυσικής κατάστασης και της μυϊκής ενδυνάμωσης, ιδιαίτερα των ποδιών και του κορμού. Παράλληλα, αναπτύσσει την ισορροπία, τον συντονισμό και τον έλεγχο του σώματος, ενώ συμβάλλει στην αυξημένη ενεργειακή δαπάνη και στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Ως δραστηριότητα χαμηλής επιβάρυνσης για τις αρθρώσεις, μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης, ενώ η άσκηση σε εξωτερικό χώρο προσφέρει επιπλέον οφέλη για την ψυχική ευεξία, την αυτοπεποίθηση και την ενεργό συμμετοχή σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής..

Διοργανωτής:



Εθνικός Συντονιστικός Φορέας
Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού



Συνδιοργανωτής:



Η εκδήλωση θα οπτικοποιείται για σκοπούς προβολής της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

<https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport>

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης