

*美的风景在路上--企业骑行团建，济南骑行团建

产品名称	*美的风景在路上--企业骑行团建，济南骑行团建
公司名称	山东国行教育咨询有限公司
价格	.00/件
规格参数	团建基地:大型团建基地 团建公司:专业的团建公司 团建活动:丰富的团建活动
公司地址	山东省济南市天桥区西苑小区二区9号楼1单元102
联系电话	18764078511 18660623375

产品详情

根据有关调查统计，在世界上各种不同职业人员中，以邮递员的寿命*长，原因之一就是他们在传递信件时常骑自行车的缘故。单车骑行的七大好处

- 1.每天骑单车4英里（约6.4公里）的人，比不骑车的人，患心脏冠状动脉疾病的机率低50%；
- 2.经常骑单车的人比不常运动的人身体健康状况要年轻10岁；
- 3.骑半小时单车约燃烧150大卡热量，很明显的单车通勤有益减重；
- 4.经常骑单车会增进肺功能，尤其当患有支气管或气喘等毛病时相当有用；
- 5.骑单车是很好的有氧运动，并且不会对关节及肌肉造成过度负荷，对患有关节炎、体重过重或单纯的身体状况不佳等等都很有益处；
- 6.骑单车不会使您的身体过度疲劳，即使年纪大了也可以持续骑，就这个观点而言应该早点把单车运动当成嗜好；
- 7.经常运动对减轻心理的压力及防止沮丧有益。

国行团建为企业打造的骑行线路沿途风光优美，并将历史文化，地理特色，人文穿插在一起，企业员工在骑行中享受美丽风景带给自己的愉悦，同时和企业同事分享了骑行的快乐。

企业骑行团建对员工的健身作用

- (1)能预防大脑老化，提高神经系统的敏捷性。

(2)能提高心肺功能，锻炼下肢肌力和增强全身耐力。

(3)能减肥。骑自行车时，由于周期性的有氧运动使锻炼者消耗较多的热量，可收到显着的减肥效果。