



# قسم الأنشطة الرياضية

## شؤون الطالبات

#STAY\_HOME #STAY\_SAFE

#وات - في - بيتك #حماية - لوطنك





قدم القسم لمنسوبات الجامعة عددا من الإرشادات الرياضية عن بعد ،ومنها:  
توعية عبر البريد الإلكتروني عن تقوية عضلات الظهر بعنوان " عضلات الظهر"، تناولت عددا من الإرشادات، منها:

- التعريف بعضلات الظهر وأهميتها
- أسباب إجهاد عضلات أسفل الظهر
- أهمية تقوية عضلات الظهر
- تقديم روابط تقدم تمارين رياضية لتقوية عضلات الظهر

طرح مبادرة بعنوان (تحدي ٣٠ يوما) المقدمة بالتعاون، مع (نادي رمز الحركة). ويشجع البرنامج الملتحقات به على الاستمرار في مواولة النشاط الرياضي، ويحفزهن على رؤية التغييرات الإيجابية في نهاية هذا البرنامج