

حمدان بن محمد يدعو للمشاركة في "تحدي دبي للياقة" 2020

الثلاثاء، 20 أكتوبر، 2020، دبي، الإمارات العربية المتحدة



وجه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي الدعوة لمختلف فئات المجتمع في دولة الإمارات من أفراد ومؤسسات وجهات حكومية وخاصة، وكذلك طلبة المدارس، للمشاركة في نسخة هذا العالم من "تحدي دبي للياقة" 2020، الذي تنطلق دورته الرابعة في 30 أكتوبر الجاري وتستمر حتى 28 نوفمبر 2020 وذلك بهدف تشجيع المجتمع بكافة مكوناته على اتباع نمط حياة صحي وتعزيز مكانة دبي لتصبح المدينة الأكثر نشاطاً على مستوى العالم.

وقال سمو ولي عهد دبي: " تأتي الرياضة في مقدمة العناصر التي تضمن سلامة وصحة المجتمع وتعزز قدرات أفرادها ليكونوا قادرين على العمل والعطاء حيث لم تعد ممارسة الرياضة تُصنف ضمن مظاهر الرفاهية، خصوصاً وأن هناك العديد من الرياضات التي لا تحتاج إلى تجهيزات ويمكن للجميع ممارستها ووضعها ضمن الأولويات الحياتية".

وأضاف سموه: "تدرك دبي أهمية وقيمة تمتع أفراد المجتمع باللياقة الذهنية والجسدية، وتسعى دائماً إلى خلق فرص ومبادرات لضمان توفير الحياة الصحية الملائمة التي يجب أن ينعم بها الجميع، وإن كل ما يتطلبه الأمر منا لتحقيق هذه القيمة هو ممارسة الرياضة يومياً لمدة 30 دقيقة طوال 30 يوماً... وأدعو كل فرد منكم أن يبدأ رحلة لياقته لتصبح دولتنا الأكثر نشاطاً في العالم".

وتزخر نسخة هذا العام من "تحدي دبي للياقة" بمجموعة متنوعة من الفعاليات الرياضية وأنشطة اللياقة والبرامج الافتراضية بما ينسجم مع الظروف الراهنة في ظل جائحة "كوفيد - 19"، وذلك لتحفيز سكان دبي وزوارها على مواصلة تبني أسلوب الحياة الصحية المفعم بالنشاط والحيوية وتشجيعهم كذلك على المشاركة وممارسة الأنشطة الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً طوال 30 يوماً.

معايير وقائية

وقد تم تصميم أنشطة تحدي دبي للياقة لتناسب جميع الفئات والأعمار ومستويات اللياقة البدنية، لتحسين صحة أفراد المجتمع وحتم على اتباع نمط حياة صحي، ومنحهم فرصة المشاركة بسهولة في مجموعة متنوعة من التمارين الرياضية، مع مراعاة تطبيق أعلى معايير الصحة العامة والسلامة كأولوية قصوى طوال فترة التحدي، حيث سيتم تطبيق جميع الإجراءات الوقائية بشكل صارم وفقاً للتعليمات الصادرة عن الجهات الرسمية في حكومة دبي، بما فيها تطبيق إرشادات التباعد الجسدي والحفاظ على مسافة الأمان والمتطلبات العامة للنظافة والتعقيم.

وبلترزم "تحدي دبي للياقة" بتوفير بيئة ملائمة للجميع لممارسة الرياضة سواء من خلال الفعاليات الخارجية أو البرامج الافتراضية التي تلزم المشاركين بتطبيق إجراءات التباعد الاجتماعي وغيرها من التدابير الاحترازية الأخرى لتمكينهم من تحقيق أهدافهم في تعزيز اللياقة البدنية مع المحافظة على معايير الصحة والسلامة العامة.

وإدراكاً لأهمية وجود خيارات افتراضية لتشجيع المدينة بأكملها على المشاركة في تحدي دبي للياقة، يوفر برنامج التحدي لهذا العام مجموعة كبيرة من الحصص التدريبية المنزلية والتي سيقدّمها مركز المحتوى الافتراضي "Find Your 30"، والذي يعود مجدداً من خلال الموقع الإلكتروني الرسمي لتحدي دبي للياقة www.dubaifitnesschallenge.com ليقدّم للمستخدمين معلومات ونصائح عملية ومقاطع فيديو، وبرامج تدريبية لمدة 30 يوماً، وتحديات لتعزيز روح الالتزام، ووصفات الطعام الصحي، ومقالات حول الصحة واللياقة ومقاطع فيديو تثقيفية تعليمية للأطفال، وغيرها الكثير من المعلومات التي يقدمها خبراء الصحة واللياقة. كما يحتوي هذا المركز الافتراضي على المزيد من المعلومات حول فعاليات وأنشطة التحدي لضمان استفادة المشاركين خلال رحلتهم الشخصية نحو اللياقة البدنية خلال فترة التحدي وما بعدها.

وحرصاً على توفير فرص الوصول إلى التدريبات الرياضية للجميع، يتضمن مركز المحتوى الافتراضي خريطة لدبي بعنوان "دبي مدينة اللياقة" توضح أكثر من 30 موقعاً تقام عليها فعاليات وأنشطة التحدي مجاناً ومن دون أي معدات. فعند الوصول إلى الموقع، يقوم المشارك بمسح رمز QR باستخدام الهاتف، ليظهر له التمرين الذي بمقدوره ممارسته مع الموجودين في الموقع.

ثلاث قرى للياقة

ويقدم تحدي دبي للياقة أنشطته المباشرة في ثلاث قرى للياقة، وثمانية مراكز للياقة، كما يقدم أكثر من 2000 حصة تدريبية مجانية تقام على مدار شهر كامل. وفي إضافة جديدة لهذا العام، يقدم التحدي فعاليات "جولات الجري" التي ستمنح المشاركين فرصة زيارة العديد من المواقع البارزة في المدينة. بالإضافة إلى تعاون تحدي دبي للياقة مع 10 علامات تجارية عالمية تبرز أهمية اللياقة وتسهم في تحقيق هدف دبي لأن تصبح المدينة الأكثر نشاطاً في العالم.

ويمكن للمشاركين التسجيل حالياً في تحدي دبي للياقة عبر الموقع الإلكتروني الرسمي، للاستفادة من 30 برنامجاً للتدريبات تتوفر مجاناً لمدة 30 يوماً عبر تطبيقات ذكية من شركاء تحدي دبي للياقة، ومن بينهم: Fitbit وNEOU وPremium وDaily Burn وSweat وLesMills، كما يمكنهم الاستمتاع بالتدريبات حصرياً عالية الكثافة، ومقاطع فيديو يقدمها أفضل المدربين في العالم. بالإضافة إلى عروض خاصة على منتجات صحية ورياضية.

وبينما يفصلنا أقل من أسبوعين عن انطلاق التحدي، فإن جميع سكان وزوار دبي مدعوون للمشاركة في تحدي دبي للياقة 2020 وترسيخ ثقافة الالتزام باتباع أسلوب حياة صحي للجميع. والراغبين في المشاركة تسجيل بياناتهم على الموقع الرسمي لتحدي دبي للياقة، وكذلك للتعرف على المزيد من التفاصيل

www.dubaifitnesschallenge.com