

انطلاق تحدي دبي للياقة 2020 مشاركة واسعة و تفاعل مجتمعي كبير خلال عطلة نهاية الأسبوع

الأحد، 1 نوفمبر، 2020، دبي، الإمارات العربية المتحدة



انطلقت في عطلة نهاية الأسبوع فعاليات النسخة الرابعة من برنامج تحدي دبي للياقة 2020، المبادرة الرائدة التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي عام 2017. وقد عكست المشاركة الواسعة في الفعالية التزام مدينة دبي بتعزيز مرونتها في وجه الظروف التي تواجه العالم اليوم وجمع كافة أفراد المجتمع حول الرياضة من أجل بناء مجتمع أسعد وأكثر صحة. وقد شارك في انطلاق الفعالية أفراد بكافة الأعمار والقدرات ومستويات اللياقة ضمن أجواء حماسية طغت على قرى اللياقة التي قدمت للمشاركين فعاليات افتراضية وأنشطة رياضية ستستمر طيلة الشهر لمساعدة الجميع أينما كانوا على تخصيص 30 دقيقة يومياً من وقتهم لممارسة الرياضة لمدة 30 يوماً متتالياً.

وشهدت قرية موانئ دبي العالمية في كابت بيتش للياقة اقبالا من الجمهور الذي استمتع بأجواء الشاطئ المنعشة لممارسة التمارين الرياضية والاستفادة من البرنامج المميز للقرية والتي توفر معسكراً للتمارين الجماعية وملعب كرة قدم شاطئية، ومنطقة لعب مخصصة للأطفال، ومنطقة لألعاب الفيز. إضافة إلى مساحة شاملة للصحة والرفاهية، وغرفة مرايا للسيدات فقط وجناح للياقة مخصص فقط للسيدات، وملعب لكرة السلة، ومنطقة للعبة الدوران، ومنطقة متعددة الأغراض تقام فيها التمارين الجماعية وجلسات اللياقة بقيادة مدربين متخصصين. وقد انطلقت فعاليات القرية بعرض مبهر للألعاب النارية التي أضاءت سماء الشاطئ مساء يوم الجمعة.

ورحبت قرية بنك الإمارات دبي الوطني في الخوانيج للياقة بالجميع لقضاء وقتٍ مسلي برفقة العائلة والأصدقاء والزلاء حيث وفرت القرية الدراجات الهوائية للمشاركة في تحدي دبي للياقة البدنية 30 × 30. وقدمت العديد من الأنشطة والتحديات بمشاركة مجانية، وذلك لتحفيز الزوار على استكشاف التمارين الرياضية التي يفضلونها، ومن بينها حصص التمارين ضمن مجموعات، وحصص اللياقة المفتوحة لجميع المستويات، ومعسكرات التدريب للصغار، والتمارين المتخصصة، وجدران التسلق المنخفض وعوائق الباركور، بالإضافة إلى برامج للياقة في الجناح المخصص للسيدات الذي تم تحديثه برعاية موانئ دبي. كما يتوفر في القرية فريق عمل متخصص لمساعدة الجمهور.

وسيستمر برنامج اللياقة المجاني طيلة الشهر بهدف الترويج لاعتماد نمط حياة صحي وناشط وتسهيل ممارسة الجميع بدون استثناء للأنشطة الرياضية سواء أكانوا من الشباب أو العائلات أو المراهقين أو كبار المواطنين وأصحاب الهمم، من موظفي الشركات أو طلبة المدارس. وتم الأخذ بعين الاعتبار الصحة والسلامة العامة كأولوية قصوى بما يعزز الاطمئنان لدى جميع المشاركين وتحفيزهم على ممارسة أنشطتهم في بيئة آمنة وفي ذات الوقت توفير المساحة الكافية لتطبيق إجراءات التباعد الجسدي. وكإجراء تنظيمي، يُطلب من جميع الراغبين بالمشاركة حجز أماكنهم في جميع المواقع التي تقام فيها أنشطة فعلية وذلك قبل الوصول إلى المكان.

وانطلاقاً من أهمية تعزيز المرونة وتشجيع سكان المدينة بأكملها على الاستمرار في ممارسة الرياضة أينما كانوا وفي أي وقت، تقدم دورة عام 2020 من تحدي دبي للياقة أيضاً مركز المحتوى الافتراضي "دليلك للتحدي" وسيضمن مركز المحتوى أيضاً "دبي مدينة اللياقة برعاية اتصالات" وهي خارطة افتراضية لديي تضم 30 موقعاً على مستوى المدينة لممارسة التمارين تحت إشراف مدربين محترفين. بالإضافة إلى مجموعة من البرامج التي يتم بثها مباشرة من ستوديو ٧٧. ولأول مرة سيتمكن المشاركون من اكتشاف أكثر من 200 حصة يتم بثها مباشرة ويومياً عبر الإنترنت من ستوديوهات التلفزيون والتي تعرض التمارين المتخصصة واليوغا وركوب الدراجات داخلياً وتمرين باري وبيلاتس والتي تتوفر جميعها مجاناً من خلال الموقع الإلكتروني لتحدي دبي للرياضة. هذا وسيتمكن المشاركون في تحدي دبي للياقة للمرة الأولى من الوصول مجاناً ولمدة 30 يوماً إلى تطبيقات اللياقة العالمية الرائدة، والتي ستقدم للجميع مجموعة متنوعة من البرامج والمحتوى الخاص باللياقة وغيرها.

وتجسيداً لالتزام "تحدي دبي للياقة" بتحويل المدينة إلى ساحة مفتوحة لممارسة الأنشطة الرياضية، تم افتتاح مراكز اللياقة يوم الأحد 1 نوفمبر والتي تقدم جلسات وحصص تدريبية مجاناً. كما يشهد برنامج التحدي لهذا العام تحوّل المدينة بأكملها إلى مضمار للجري برعاية ماي دبي، وبشارك فيه الأفراد بكافة الأعمار والقدرات ومستويات اللياقة. وفي هذا الإطار، تدعو أكبر فعالية جري مجانية على مستوى المدينة السكان والزوار في 27 نوفمبر لتقديم أفضل أداء لديهم حيث يمكنهم الجري أو الهرولة أو المشي للمسافة التي يختارونها وضمن المسار الذي يفضلون الانطلاق منه. كما تم إطلاق ستة برامج تدريبية مدتها 28 يوماً وتشمل مسافات سباق الـ2 كلم والـ5 كلم والـ10 كلم. كما ستختل دورة عام 2020 جولات أسبوعية مجانية برفقة مرشد ضمن برنامج "جولات المشي والجري في تحدي دبي للياقة" التي تقدم برعاية المغامرات العربية و"اسيكس" والتي تتيح للمشاركين فرصة الاستمتاع بمشاهدة المعالم الشهيرة التي تحتضنها المدينة أثناء المشاركة. ويمكن للمشاركين الاختيار من بين ثلاثة مسارات متنوعة مناسبة لكافة مستويات اللياقة، وهي جولة الـ5 كيلومترات الممتعة حول "بحيرة البرج" في داون تاون دبي، والجولة الشاطئية المتقدمة على طول "كابيت بيتش" لمسافة 10 كيلومترات، وجولة الـ3 كلم بدون مرشد التي تتخذ طابع جولات "البحث عن الكنز" في منطقة خور دبي.

سجلوا الآن لتتمكنوا من تخصيص 30 دقيقة يومياً من الوقت لممارسة الرياضة لمدة 30 يوماً متتالياً. يمكنكم الاطلاع على كامل التفاصيل عبر الموقع: www.dubaifitnesschallenge.com