

تحدي دبي للياقة 2020 يشجّع على ممارسة الرياضة في المنزل من خلال التمارين والفعاليات الافتراضية

السبت، 14 نوفمبر، 2020، دبي، الإمارات العربية المتحدة



اكتسبت التمارين الرياضية عبر الإنترنت رواجاً مع تزايد الفترات التي يقضيها الأفراد في المنازل، وكان لها دور أساسي في الحفاظ على اللياقة والتواصل مع الآخرين في آن معاً. وانطلاقاً من أهمية توفير شبكة دعم افتراضية تشجّع كافة سكان دبي على مواصلة ممارسة الرياضة أينما كانوا، تركز دورة هذا العام من تحدي دبي للياقة على التمارين المنزلية من خلال مركز المحتوى الافتراضي "دليلك للتحدي" برعاية "فيتبيت"، رائدة اللياقة على مستوى العالم. ويشكّل الدليل محطة شاملة يمكن الوصول إليها مجاناً وفي أيّ وقت على الموقع الإلكتروني للتحدي ويتضمن محتوى غنياً ومتنوعاً يتيح لسكان وزوار المدينة الاستفادة منه.

أنشطة لياقة بمتناول الجميع

توفّر المعلومات الموثوقة والمحتوى الملهم الذي يقدمه المركز الافتراضي مزيداً من المرونة والملاءمة ويمكن للأفراد بكافة الأعمار والقدرات الاطلاع عليه ليتمكّنوا من الحفاظ على لياقتهم البدنية خلال التحدي وتطبيق برامج اللياقة التي تناسبهم. والجديد في مركز المحتوى لعام 2020 حصص يومية مباشرة من "Studio TV" تشمل اليوغا والتمارين عالية الشدة وتمارين تقوية الجزء الأوسط من الجسم والبيلاتس وغيرها إضافة إلى مقاطع فيديو للتمارين الرياضية عبر الإنترنت من إعداد "Find Fit People" حصرياً لتحدي دبي للياقة (وتشمل اليوغا والتمارين عالية الشدة والبيلاتس) ومقطعي فيديو مدتهما 90 دقيقة من إكسبو 2020 (ويشملان التمارين عالية الشدة واليوغا). كذلك، صُممت برامج التمارين والتحديات المختلفة من فيتنيبت وبوما و Sworkit لتناسب أيّ جدول زمني وباتت الوصفات الصحية من "كي كال" و"فارم بوكس" و"سبينس"، وجلسات التأمل ومدونات الفيديو والبودكاست من إعداد "ديزر" و"أنغامي"، والمقالات ومقاطع الفيديو التعليمية للأطفال وغيرها من المواد التي أعدها أبرز الخبراء بمتناول الجميع. يمكنكم تنشيط كامل الجسم من خلال التمارين الدائرية وتمارين الرقص والجري وتعزيز القوة، والتمارين المتقطعة عالية الشدة والجمباز، إضافة إلى جلسات اليوغا والتأمل.

أنشطة لياقة عائلية ممتعة

وللأطفال من كافة الأعمار أيضاً حصة كبيرة من البرنامج من خلال محتوى التمارين الرياضية المخصص لهم من إعداد "بي جاي ماسكس"، و"موشنجيت"، وأي إم جي عالم من المغامرات، و EA Sports FIFA 21. فقد بات بإمكانهم الاستمتاع بممارسة تمارين بسيطة بمفردهم في المنزل وكذلك إشراك والديهم معهم لإضفاء طابع عائلي ومسلي إلى التمارين.

"بي جاي ماسكس"

أعدت "بي جاي ماسكس" أربعة فيديوهات حصرية سيتم إطلاق حلقات جديدة منها أسبوعياً طيلة فترة تحدي دبي للياقة، وتتضمّن أغنيات جذابة بعنوان "بي جاي ماسكس"، كما أنّ التدريبات فيها مليئة بالنشاط والتحديات وتهدف إلى مساعدة الأطفال على التركيز وتعلّم أبرز حركات شخصياتهم المفضّلة.

أي إم جي عالم من المغامرات

شاركوا في تمارين ممتعة في تحدي دبي للياقة هذا العام مع شخصياتكم المفضّلة في أي إم جي عالم من المغامرات. مارسوا الرياضة مع فتيات "باوربايف" و"فين" و"جايك" والديناصورات في "لوس تالي" ودب أي إم جي. فهم حاضرون لمساعدتكم على ممارسة الرياضة 30 دقيقة يومياً وتعليمكم أداء حركات متنوعة.

Les Mills Born to Move

تدعم تمارين "Born to Move" في Les Mills on Demand المدارس في سعيها إلى الحفاظ على حركة الأطفال في المنزل. وتشجع هذه السلسلة الأطفال على الشعور بالنجاح والاستمتاع بالتحرك على أنغام الموسيقى. كما أنها تعزز الثقة في النفس وتطور المهارات باستخدام الحركات البسيطة والقصص والألعاب وحل المشاكل وأنغام الموسيقى.

EA و FIFA

تتضمن نسخة هذا العام من FIFA 21 مدينة دبي كموقع نهائي في اللعبة المسماة VOLTA، كما يمكن اختيار ملعب دبي عند خوض مباراة من خمسة لاعبين ضد خمسة. كما تتضمن لعبة FIFA تمارين أعدها كوتارو توكودا، أصغر بطل كرة قدم حرة وتشمل مقاطع الفيديو تدريبات وحيلاً تساعدكم على الحفاظ على حركتكم.

موشنجيت دبي

ارقصوا مع بابا سنفور وسنفور المفكر وسنفور لتعززوا لياقتكم في دورة هذا العام من تحدي دبي للياقة. مارسوا التمارين مع السنافر في موشنجيت دبي من خلال فيديو تعليمي مفصل برعاية "فيتنس فيرست". استخدام مجاني لتطبيقات عالمية رائدة

بإمكان المشاركين في "تحدي دبي للياقة" الوصول مجاناً ولمدة 30 يوماً إلى تطبيقات اللياقة العالمية الرائدة مثل Fitbit Premium و NEOU و Steppi و Sweat و Sworkit و Daily Burn و FIIT و Les Mills on Demand والتي توفر للمستخدمين محتوى لياقة وتمارين مجانية متنوعة من إعداد أبرز المدربين حول العالم تساعدكم على ممارسة الرياضة في أيّ مكان. وتتضمن هذه التطبيقات مقاطع فيديو لبرامج تمارين وإمكانية عدّ الخطوات وتحديد مسارات على الخرائط لممارسة رياضة الجري، وكذلك التمارين التي تعتمد على وزن الجسم واليوغا والتأمل، والتمارين المنزلية لتقوية الجزء الأوسط من الجسم.

يمكن الوصول إلى "دليلك للتحدي" مجاناً عبر الموقع: www.dubaifitnesschallenge.com