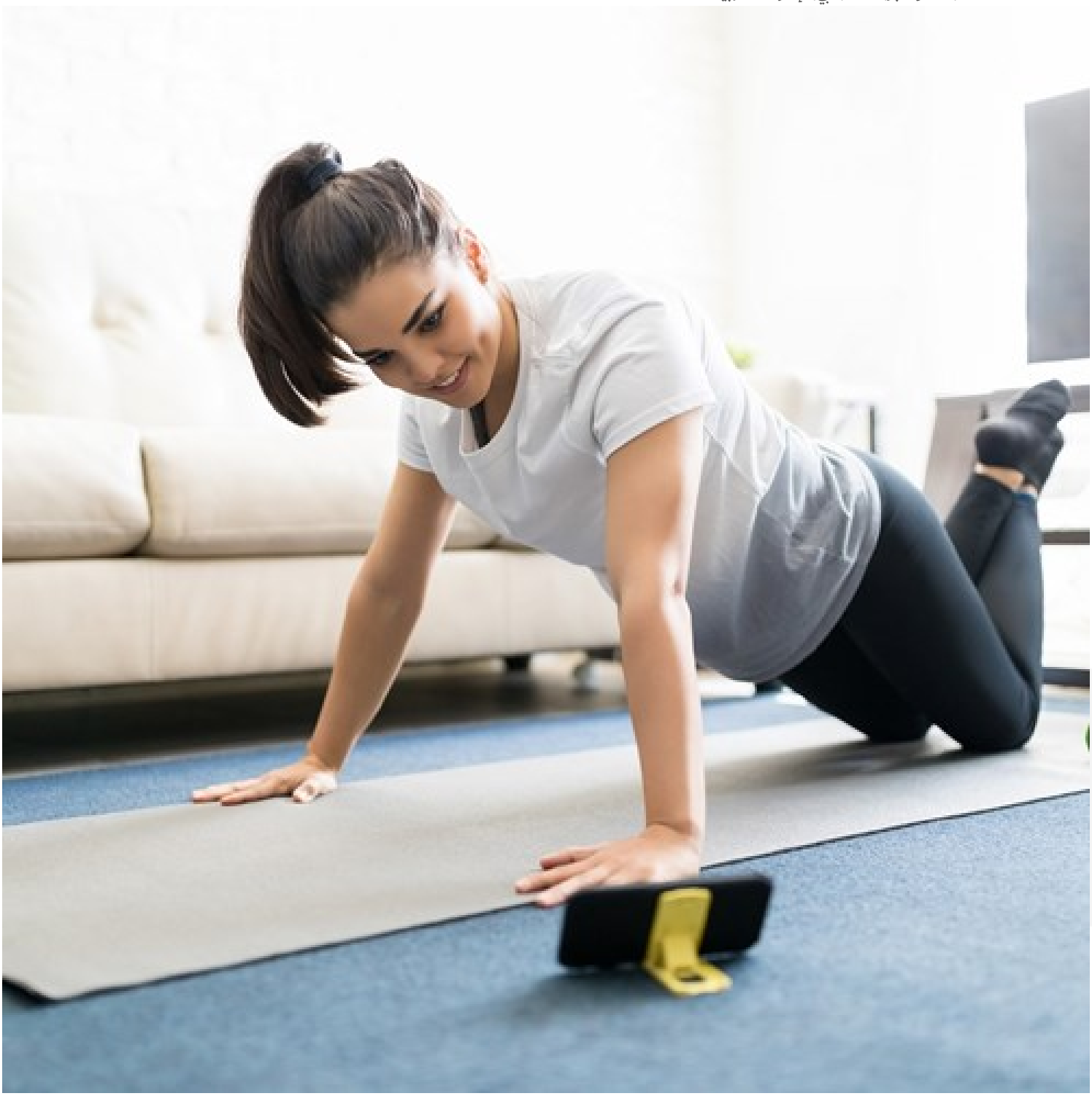
تحدي دبي للياقة يوفر تطبيقات رياضية عالمية مجاناً للمشاركين لدعم انطلاقهم نحو اللياقة البدنية

الثلاثاء, 10 نوفمبر, 2020, دبي, الإمارات العربية المتحدة



أعلن تحدي دبي للياقة 2020 عن تعاونه مع عدد من أبرز التطبيقات الذكية للتمارين الرياضية وذلك في إطار التزامه بتحفيز أفراد المجتمع على اتباع نمط حياة نشط وصحي وحثّهم على ممارسة الرياضة. وطوال فترة التحدي سيتمكن المشاركون من الوصول مجاناً إلى مجموعة من تطبيقات اللياقة العالمية الرائدة مثل Fitbit Premium وDaily Burn و NEOU وSteppi و Sweat وSworkit و FIIT و Les Mills on Demand والتي تضع بمتناول المستخدمين تمارين تساعدهم على الحفاظ على نشاطهم وتحفزّهم على الحركة في أيّ وقت ومكان.

ويمكن للمستخدمين الاختيار من بين مجموعة واسعة من محتوى اللياقة والتمارين المتنوعة المجانية التي أعدّها مدربون عالميون، بدءاً من مقاطع الفيديو الرياضية التعليمية وإمكانية عدّ الخطوات وتحديد مسارات على الخرائط لممارسة رياضة الجري، وكذلك التمارين التي تعتمد على وزن الجسم واليوغا والتأمل، و التمارين عالية الشدة والتمارين المنزلية لتقوية الجزء الأوسط من الجسم وجلسات تعزيز قوة الجسم ككلّ.

وقال **أحمد الخاجة، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة:** "يتّبع تحدي دبي للياقة مبدأ الشمولية وسهولة الوصول والاستدامة ويتيح في كل عام للأفراد من كافة شرائح المجتمع وبكافة خبراتهم وقدراتهم تبنّي اللياقة البدنية كجزء لا يتجزأ من حياتهم اليومية. وليست هذه السنة مختلفة عن سابقتها. فنحن نفتخر بتزويد المشاركين وبالتعاون مع شركائنا العالميين وأبرز المؤسسات في قطاع الرياضة بكافة الموارد المجانية التي تلزمهم للمشاركة في أنشطة التحدي والاستمرار في ممارسة الرياضة بعد اختتام فعالياته، حيث تتضمن التطبيقات تمارين جديدة ومتنوعة تناسب كافة مستويات اللياقة وتتيح خيار ممارسة الرياضة في المنزل"

FITBIT PREMIUM

يعدّ تطبيق Fitbit Premium من التطبيقات الرائدة في العالم في مجال الصحة واللياقة. ويمكن استخدامه من دون جهاز "فيتبيت" للانضمام إلى المشاركين الآخرين ورصد النتائج التي تحققونها والحفاظ على نشاطكم. كما يمكنكم أيضاً الحصول على سوار أو ساعة ذكية من "فيتبيت" لتبقوا على اطلاع على أدائكم في ما يتعلق بالأنشطة والتمارين والنوم والتغذية وعلى مستويات الإجهاد. وستجدون في الحالتين المعلومات اللازمة لتحققوا أهدافكم. جرّبوا Fitbit Premium مجاناً لمدة 90 يوماً واستفيدوا من الإرشادات الشخصية على تطبيق "فيتبيت". كما يمكنكم أيضاً اتّباع برامج موجّهة تساعدكم على اكتساب عادات صحية مفيدة، بالإضافة إلى إمكانية الوصول إلى مئات التمارين والتحديات التي تساعد على الاسترخاء وتعزيز اللياقة البدنية.

وتعليقاً على مشاركة فيتبيت في تحدي دبي للياقة، قال ديس باور، نائب الرئيس الأول والمدير الإداري في فيتبيت إنترناشونال: "تتمحور مهمتنا حول تشجيع الجميع على تبني أسلوب حياة أكثر صحة، وتحمل هذه المهمة اليوم أهمية أكبر من أي وقت مضى. حيث شهدت حياتنا تغيرات جذرية خلال الأشهر الماضية وأصبح من الضروري أن نتعاون مع بعضنا البعض من أجل الحفاظ على صحتنا ونشاطنا. ويعمل تحدي دبي للياقة على استقطاب مشاركة الأفراد والمجتمعات معاً من أجل تشجيع بعضهم البعض على اتباع اسلوب حياة صحي ومليء بالنشاط من خلال فعاليات وتحديات مرحة، مما يجعله مبادرة مميزة يمكن للجميع المشاركة فيها".

DAILY BURN

يوفّر تطبيق Daily Burn آلاف التمارين وإرشادات اللياقة الشخصية والتشجيع والتحفيز لمساعدة الأشخاص بكافة المستويات وأنماط الحياة على تحقيق نتائج لافتة يومياً. وتهدف تمارين Daily Burn 365 المباشرة التي تقام يومياً عند الساعة 9 صباحاً بتوقيت المنطقة الشرقية للولايات المتحدة إلى مساعدتكم على التحرك بشكل أفضل والشعور بالتحسن وعيش حياة أكثر صحة. كما يمكنكم أيضاً الوصول في أي وقت إلى المكتبة الكاملة التي تتضمن تمارين إضافية تم تنفيذها سابقاً. ويشمل Daily Burn at Home أكثر من 2000 مقطع فيديو وحصصاً صوتية تتميز بمجموعة متنوعة من البرامج بما في ذلك تمارين كامل الجسم ، والكيك بوكسينغ، وتمارين ما قبل الولادة، والتأمل، والقوة، والبيلاتس. كما تتم إضافة البرامج والمجموعات بشكل دوريّ.

وقال بلايك سدبيري، نائب رئيس قسم تطوير الأعمال في **Daily Burn:** "أصبحت اللياقة البدنية أكثر من أي وقت مضى عنصراً بالغ الأهمية في الحفاظ على صحتنا العقلية والجسدية: فقد قال 96% من الأعضاء الذين شملهم الاستطلاع مؤخراً إنّ صحتهم العقلية تحسّنت بفضل تمارين Daily Burn. ويسعدنا أن نقدّم للمشاركين في تحدي دبي للياقة آلاف التمارين الآمنة والتي لا تحتاج إلى معدات لممارستها."

FIIT

يقسم تطبيق FIIT التمارين إلى ثلاثة "استوديوهات" بسيطة: تمارين القلب والقوة والتوازن، بما في ذلك قوة الجزء الأوسط من الجسم واليوغا والبيلاتس. ويوفر تمارين تناسب كافة مستويات اللياقة البدنية. كل ما تحتاجون إليه هو مساحة صغيرة وجهاز ذكي للبدء. استمتعوا بأكثر من 600 حصة مجانية لمدة 30 يوماً وتابعوا أكثر من 20 برنامجاً من إعداد أفضل المدربين، مع خيار الاتصال بجهاز لرصد اللياقة للاطلاع مباشرةً على الأرقام ومدى التقدم ونتائج المتصدرين في التمارين الجماعية.

وقال إيان ماكيغ، الشريك المؤسس لـ**FIIT**: "تسعدنا المشاركة في مبادرة تحدي دبي للياقة التي تتماشى مع مهمتنا المتمثلة بجعل الرياضة عادة يوميّة يمارسها الجميع. فسيتاح لكافة أفراد المجتمع المشاركة مجاناً ولمدة 30 يوماً في مختلف التمارين التي تتنوع بين اليوغا والتمارين عالية الشدة مع 35 من أبرز المدربين"

LES MILLS ON DEMAND

استفيدوا من أكثر من 1000 تمرين عبر الإنترنت بما في ذلك اليوغا والرقص وتمارين القوة والتمارين عالية الشدة وغيرها مع مدربين عالميين. فقد تم تصميم هذه التمارين بطريقة علمية مثبتة الفعالية وهي موجّهة للمبتدئين والمتمرّسين وتمتد من 3 إلى 12 أسبوعاً ومن شأنها مساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم. انضموا إلى مسيرة التطور الرقمي وانطلقوا في رحلة اللياقة اليوم واستفيدوا من إمكانية المشاركة في كافة الحصص من منزلكم.

وتعليقاً على المشاركة في التحدي، قال غلين ستوليري ، الرئيس التنفيذي لـ**Les Mills** الهند والشرق الأوسط وأفريقيا: "في الوقت الذي تكتسب فيه الصحة أولوية بالنسبة للجميع، يستهلّ تفشي وباء كوفيد-19 عصراً جديداً في مجال اللياقة البدنية يمكن فيه للأشخاص ممارسة الرياضة أينما شاؤوا ومتى أرادوا ذلك . ويكتسب هذا التوجّه زخماً منذ فترة، حيث أنّ 85 من أعضاء النادي يمارسون الرياضة في منزلهم أيضاً، لكن التمارين الرقمية شهدت إقبالاً هائلاً في الأشهر القليلة

الماضية، بنسبة أكثر من 900% في دبي، وتقود النساء هذا التوجّه. وستبقى النوادي وصالات الرياضة المكان الأمثل لتجارب اللياقة البدنية المباشرة وأنا متأكد من أن الجميع سيكونوا في أمس الحاجة إلى التمارين الاجتماعية بمجرد انتهاء مرحلة الإغلاق. لكنّ توسّع اللياقة الرقمية يساعد على كسر الحواجز التي كانت تعترض الأشخاص الذين قد لا نراهم عادةً في صالات الرياضة وهذا أمر يسعدني"

NEOU

يتضمن تطبيق NEOU محتوى يتم بثه مباشرةً وعند الطلب إلى جانب الآلاف من حصص اللياقة من إعداد أكثر من 100 استوديو ومدرب. ويمكن تعديل تجربة اللياقة بما يتوافق مع تفضيلات وأهداف كل شخص. كما أعدّ فريق NEOU تحدياً مخصصاً لمدة 30 يوماً للمشاركين في تحدي دبي للياقة فقط.

وقال نايثن فورستر ، الرئيس التنفيذي والشريك المؤسس: "نحن سعداء لمنح سكان دبي وزوارها فرصة اتباع أسلوب حياة نشط من خلال تطبيق NEOU. وسنوفر للأعضاء محتوى رقمي غني يتيح لهم اختيار ما يناسبهم من مجموعة متنوعة من الحصص إلى جانب تجربة مستخدم لا مثيل لها. فنحن على ثقة بأن NEOU سيعزّز التفاعل بين المشاركين في تحدي دبي للياقة وتسعدنا كثيراً المشاركة فيه"

STEPPI

يعد STEPPI تطبيقاً محلياً يجمع بين اللياقة البدنية والترفيه. حافظوا على نشاطكم لتحصلوا على مكافآت عن طريق مزامنة خطواتكم اليومية مع هاتفكم الذكي أو جهاز اللياقة الذي يمكن ارتداؤه للاستفادة من تخفيضات في المطاعم والمقاهي وأماكن كثيرة في أنحاء دبي. اطّلعوا على ترتيبكم بالنسبة إلى الآخرين من خلال الانضمام إلى تحديات ممتعة أو ابتكروا تحديات خاصة بكم وبعائلتكم وأصدقائكم مجاناً! مارسوا الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً بالمشاركة في التحديات الافتراضية من خلال تطبيقSTEPPI . وانضموا إلى أكبر مجتمع للياقة في دولة الإمارات لتحقيق أهداف مختلفة يومياً وفقاً لعدد الخطوات أو دقائق النشاط أو المسافة أو السعرات الحرارية المحروقة.

تتوقع STEPPI تأكيد أكثر من ألف شركة محلية مشاركتها في تحدي دبي للياقة هذا العام من خلال تطبيقها. وفي هذا الإطار، قال ميلوس سافيتش، الشريك المؤسس لـ **Steppi**: "هدفنا هو مساعدة الأفراد على الحفاظ على نشاطهم في أي وقت وأيّ مكان. ويعدّ تحدي دبي للياقة الذي يستمر لمدة شهر كامل فرصة مثالية لتحقيق هدفنا المتمثل بعالم أكثر نشاطاً. فقد تعاونا مع عدد من العلامات التجارية الكبرى المحلية والدولية وهي متحمسة مثلنا لتحفيز الأفراد على ممارسة أنشطة اللياقة. وتسعى الشركات في المنطقة إلى تشجيع موظفيها على أن يصبحوا أكثر نشاطاً ليتمتعوا بصحة أفضل، لكن المؤسسات التي نعمل معها تبحث عن مزودي الخدمات الأكثر خبرة في المنطقة والذين يمكنهم تلبية احتياجاتهم الصحية ورقمنة مبادراتهم، وهنا يبرز دورنا. ونتطلع لمزيد من التعاون في الأسابيع المقبلة حين تبدأ المؤسسات بالاحساس بفوائد النشاط بالنسبة لموظفيهم"

SWEAT

مارسي تمارينك في البيت بمشاركة أضخم تجمّع نسائي للياقة في العالم مع تطبيق SWEAT الذي جرى تصميمه للمساعدة في جعل السيدات أكثر قوّةً ولياقة أسبوعاً بعد أسبوع. استعدّي لرحلةٍ مميّزة مع النشاط وخوض تحديات جديدة، من مقاطع الفيديو الخاصة بالتمارين الرياضية إلى برامج الوجبات الصحية الأسبوعية ومنتدى دعم جميع النساء بقيادة مدرّبات شهيرات مثل كايلا إتسينز وكلسي ولز وغيرهما.

قالت كايلا إتسينز، مدرّبة اللياقة والمؤسسة الشريكة لتطبيق **SWEAT**: "لا بدّ أن نعتني بصحتنا ونهتمّ بلياقتنا لا سيما مع استمرارنا بالعمل من منازلنا في ظلّ استمرار انتشار الوباء، وتتيح تطبيقات اللياقة البدنية الرقمية مثل SWEAT ممارسة التمارين في أيّ وقت وأيّ مكان تختارونه. ورغم أننا عاجزون هذا العام عن التفاعل المباشر مع أفراد مجتمع دبي، إلا أنه يسعدنا أن نقدم للأعضاء الجدد فرصة الوصول مجاناً ولمدة شهر كامل إلى التطبيق إضافة إلى منح النساء الأدوات والثقة اللازمة للمحافظة على نشاطهنّ بعد انتهاء التحدي الذي يستمر 30 يوماً"

SWORKIT

يتضمّن تطبيق Sworkit مقاطع فيديو لتمارين محددة تحظى بموافقة علماء الرياضة لكل من البالغين والأطفال وتتيح لكافة أفراد العائلة فرصة اكتساب عادة صحية تتمثّل بممارسة الرياضة يومياً سواء أكان الهدف التخلص من الدهون أو تنمية العضلات أو الاسترخاء. وتسهّل البرامج القابلة للتعديل القيام بتمارين فعالة في أي وقت، سواء أكانت تمارين بسيطة لمدة خمس دقائق قبل استيقاظ أفراد العائلة أو تمارين مجهدة لمدة 30 دقيقة. ليس عليكم سوى اختيار ما تريدونه: تمارين القوة أو القلب، أو التمارين عالية الشدة، أو اليوغا أو التمدد وإدخال عدد الدقائق المتاحة لكم. يحظى التطبيق بمعدّل تقييم يبلغ 4.6 مع أكثر من 100000 تقييم خمس نجوم، ويعدّ الخيار الأمثل لممارسة الرياضة في المنزل أو خارجه.

وقال راين حنا ، الشريك المؤسس لSworkit: "يسرّ Sworkit التعاون مع تحدي دبي للياقة الذي مكّننا من بناء شراكات طويلة الأمد لدعم المدارس والشركات والأفراد في دبي حالياً ومستقبلاً وكذلك تحقيق هدفنا المشترك بتعزيز رفاهية الأجيال على المدى الطويل"

يمكن الاطلاع على كامل التفاصيل عبر الموقع: www.dubaifitnesschallenge.com.