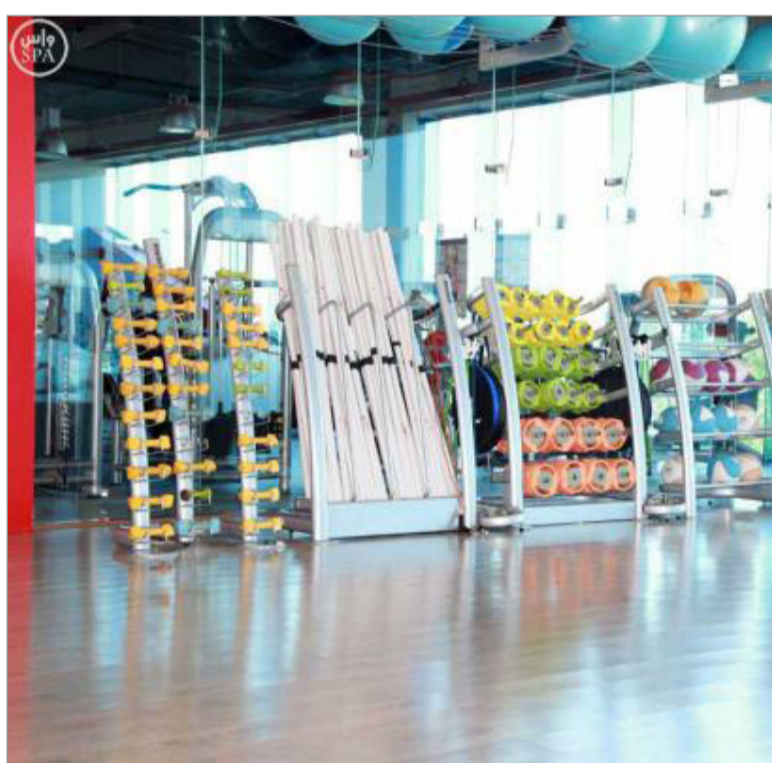


مراكز اللياقة في جدة .. ترويح وصحة



جدة - واس

جذبت مراكز اللياقة البدنية في محافظة جدة عبر انتشارها بمختلف الأحياء الفئات العمرية من المجتمع الذين يتخذونها كمتنفس لقضاء الوقت في ساعات الفراغ وممارسة الرياضات ورفع اللياقة البدنية خاصة فيما يتعلق بتنقيص الوزن لمن يعانون من الزيادة المفرطة في أوزانهم .

وتعد هذه المراكز وسيلة للحفاظ على الشباب من التيارات الهادمة باستغلال طاقاتهم بما يعود عليهم بالنفع والحفاظ على أجسامهم اعتبارهم شريحة مهمة يستفيد منها الوطن ، فبصلاهم يقوم المجتمع وتستقيم الأسرة . وتجول مندوب " واس " في عدد من هذه المراكز التي تستقبل فئات المجتمع لتعزيز الجانب الصحي لدى الأفراد من خلال إكسابهم اللياقة البدنية والوقائية ، والتقى رئيس لجنة الاستثمار الرياضي بغرفة جدة ماجد الصحفي الذي أوضح أن الوقت يحظى بأهمية كبرى في حياة الإنسان لذا يتجه الكثير من الشباب بصحبة أولياء أمورهم أو أقاربهم أو بمفردهم لممارسة مختلف الأنشطة بهذه المراكز التي تتميز بالتنظيم واستقطابهم لمختلف الأدوات الرياضية والصحية التي يجد معها الإنسان الفائدة

وأضاف أن انتشار مراكز اللياقة بجدة يعد مؤشراً إيجابياً بأن المجتمع السعودي لديه إلمام كاف وتوعية بالحفاظ على عنصر الوقت واستغلاله بما يعود عليه بالنفع والفائدة، خاصة ما يتعلق بالحفاظ على صحته ولياقته حرصاً على عدم الوقوع في شباك المرض مع عدم ممارسة الأنشطة الرياضية عبر هذه المراكز .

وأفاد أن من المقومات التي تتخذها هذه المراكز لجذب الفئات العمرية المختلفة إليها هي تنوع مقتنياتها من أجهزة ممارسة المشي والسباحة وكرة القدم والطائرة والتنس، فضلاً عن عدد من الخدمات الأخرى التي تلبى حاجة المترادين مثل : حمام البخار، والمساج .

من جانبه أكد الرئيس التنفيذي لأحدى مراكز اللياقة البدنية في جدة فهد الحقباني أنهم يعملون تحت شعار "التدريب من أجل الصحة" وسط بيئة رياضية صحية متكاملة من أجهزة رياضية متطورة، يشرف عليها مجموعة من المدربين المؤهلين .

وقال مالك أحد لأحدى المراكز عبد الكريم باحسين إن خبرته الطويلة في هذا المجال كشفت عن أن فترة الإقبال اليومية على المراكز الرياضية تبدأ بعد انتهاء فترة الدوام الرسمي، وفي الفترة المسائية، مبيناً أن فترة الصباح يقل فيها عدد المترادين لهذه المراكز وفي الغالب يكونون من كبار السن .

وأكد أن الإقبال على المراكز في الأونة الأخيرة أصبح ملحوظاً بعد أن زاد الوعي لدى المجتمع بأهمية الرياضة وما تحدثه من تغيير في الجدول والروتين اليومي للمل، وحاجة الإنسان للترويح عن النفس من خلال ممارسة الرياضات الخفيفة، أو الرغبة في إنقاص الوزن.

وفيما يتعلق بأهمية الرياضة، قال مدرب اللياقة البدنية عبدالله البحيري إن ممارسة الرياضة تعود بالنفع الكبير لمن يمارسها ، كتجديد الدورة الدموية وانتظامها وإخراج الكثير من السموم من الجسم أثناء حرق الدهون، إضافة إلى التخفيف من حجم بعض الإصابات التي تحتاج لممارسة بعض أنواع الرياضة للتأهيل.

وأشار إلى أن بعض المشتركين في مراكز اللياقة يتوقفون عن الذهاب إليها خلال فترة بسيطة من الاشتراك، بسبب عدم أخذ المعلومات الكافية والصحيحة قبل الاشتراك في النادي الأمر الذي يتسبب في إحباطه أو والتفكير فيها .