

IN FORMA con JILL COOPER FITNESS A DUBAI

ملكة الفتنس، كوبر تحاضر في معلمات التربية الرياضية

دبي - الخليج: اختتمت، أمس، في صالة النادي الأهلي دورة التدريب للسيدات التي نظمتها اتحاد الرياضة المدرسية بالتعاون مع مركز إعداد القادة لمعلمات التربية الرياضية في مدارس الدولة، وحاضرت فيها المدرسة العالمية الشهيرة جل كوبر الأمريكية الأصل، ملكة الفتنس. كما يظفون عليها في إيطاليا التي استمرت فيها منذ 22 عاماً، فيما وزعت 500 ألف نسخة.

كما ألفت 4 كتب تتضمن معلومات مهمة حول اللياقة البدنية والصحة، وقدمت جل كوبر عدداً من المحاضرات النظرية والعملية تتخلل بالتدريب الهوائي وكيفية حرق الدهون، إضافة إلى التمرينات اللاهوائية وكيفية بناء العضلات، والتمرينات التوليفية وطريقة المفارسات الصحيحة للعداات اليومية، ومضادات الأكسدة.

وعبرت كوبر عن سعادتها بزيارة الإمارات، وقالت هذه هي المرة الأولى التي أزور فيها بلداً عربياً وأنا معجبة جداً بما شاهدته من تطور في مدينة دبي الجميلة جداً، فلم أكن أتخيل ما شاهدته هنا وبكل تأكيد أطلع للعودة.

وحول تطل المشاركات لخبراتها قالت توفعاتي كانت جيدة عن المرآة العربية، قبل أن أتى إلى هنا، وقد وجدت علواً متفتحة وحداثة كبيرة لديهن واستجابة عالية لكل ما أقوله وأؤديه، وهذا أمر ساعدني كثيراً في نقل ما لدي إليهن. فانا أحاول دائماً أن أجعل كل الأفكار عن الرياضة سهلة، بما يعنى سيطرة للرياضة البدنية.

فلا بد من عمل مهم تقوم به لتتساعده في تحسين صحة الناس بجعل الرياضة أسلوب حياة هذا سمحهم الكثير من الفرص للحصول على حياة نشطة خالية من المرض والعجز.

فريق سلة
التنصير
المشارك
في البطولة
الاسبوعية



خارج النادي هما التونسي رضوان سليمان محترف الشعب وإبراهيم خلفان صانع ألعاب الوصل، ولكل لإتاحة الفرصة للأعباء الأساسيين للاشتراك والاستفادة من منافسات البطولة قبل خوض منافسات مسابقة كأس رئيس الدولة.

يذكر أن قرعة البطولة الاسبوعية أوتعت التنصير ضمن المجموعة الحديدية في البطولة التي تضم بجانبه فرق الرياضي المحليين والصحيف المطولة الأخرى، والحلاء السوري، والسعودي، وفيما تضم المجموعة الثانية بهرام الابرائي، والريمان القطري (الخصيف) ويهوك العراقي، وسمرات الفليبيتي بجانب بطل كازاخستان.

رياضة في تحقيق أفضل النتائج له في تنافس الاسبوعية.

واسعد فريق التنصير بقيادة لفرط طارق سليم عن طريق خوضه فترة إعداد وتجهيز جيدة طيلة الفترة الماضية عقب ختام خواره في بطولة الدوري العام، وذلك بهدف الوصول إلى أفضل مستوى له قبل التوجه إلى البطولة والاشتراك في البطولة التي يديرها التنصير خير تخطيط وتجهيز للفريق بل الاشتراك في مسابقة كأس رئيس الدولة لقرع أقيمتها خلال الأسبوع الأول من شهر يونيو/ حزيران المقبل، والتي يخوضها الأزرق بهدف حسم لقبها لصالحه.

وفي إطار تجهيز الأزرق لتسبوتولة لاسبوعية اعتمد الجهاز الفني يضم لاعبين من

لاند لهوكي الصالات

باب ومركز العين، وصيفا

خيل
وعبدالله
وعاقم مع
فريق العين



العناني لهوكي، كما قام عبدالقادر يوسف المدير العام للخصن ليجر لاند، بدوره بتقديم درع تكافؤة لتحقيق جمعة، سعياً عن تقديم كل الدعم والمساندة للهوكي في سيميل بشرها بين المواطنين من أبناء الدولة، وكانت لجنة الإمارات للهوكي أقامت قبيل البطولة مسكراً تدريبياً في نادي الوصل للاعبين مسرعة تدريب العين في نادي الوصل ثم خالته الخبير القويقن، وأوب، الذين مثلا اللجنة في البطولة، أشرف على العسكر الذي جاء بدعم من

بيد من فريق الإمارات المتحدة يقبل أفضل مؤيد حسين من أكسيموم أحسن حارس وفي بطولة الشباب حصل كل من فارس في جائزة هدف البطولة برصيد 8 أهداف، وصانع العريزي علي جائزة أحسن حارس من فريق لجنة الإمارات للهوكي - مركز عتيق جمعة عتيق جمعة أمين السر العام من اللجنة الفنية بلجنة الإمارات للهوكي

leri sono tornata da Dubai dove sono stata invitata dal Ministero di Educazione e l'UAE, l'Interschool Sports Association per insegnare alle donne arabe le tecniche di allenamento. L'esperienza è stata davvero unica. Innanzitutto, da brava occidentale, non sapevo che aspettarmi. L'unica cosa di cui ero certa è che le donne possono solo allenare le donne e viceversa. Durante la presentazione iniziale, con gli uomini presenti, ho spiegato l' A-B-C del fitness: il lavoro aerobico, anaerobico, battito cardiaco massimale e come utilizzarlo per bruciare più grassi, regole base di alimentazione e il futuro del fitness quale l'acceleration training con il mio tappeto elastico. Inoltre ho puntualizzato l'importanza dell'allenamento dal punto di vista fisiologico e come può rallentare i processi di invecchiamento, diminuendo l'incidenza delle malattie metaboliche, migliorando la salute dei bambini, anziani e della collettività (eccellente per risparmiare sulle spese nazionali della sanità). Senza ombra di dubbio allenarti anche un minimo ti farà vivere meglio e per più tempo.

Abbiamo cominciato la parte pratica! Una volta chiuse le porte, solo donne e senza uomini, via i veli, mi sono trovata di fronte le donne con i capelli sciolti vestiti con i migliori marchi sportivi pronte ad allenarsi con tanto entusiasmo. Sono state fantastiche: volenterose, divertenti, gioiose. Senza ombra di dubbio sono agli inizi per quanto riguarda il fitness, guardandole, mi sono ricordata di come era la situazione in Italia venti anni fa quando appena arrivata portai l'aerobica stile Jane Fonda nelle palestre, anche come personal training nella capitale. Poche persone all'epoca in Italia si allenavano con costanza e quando correvo sulle strade ero stata nominata "la bionda che correva" anche al Circeo, perché nessuno lo faceva. Ora basta dare un' occhiata al Lungotevere per sapere che non è più così.

Mi sono resa conto di essere un'ambasciatrice del fitness. E come ho portato la passione per il fitness e benessere in Italia spero di farlo anche negli Emirati Arabi ed oltre se possibile!

Se tu non ti reputeri ancora un patito per lo sport ti lancio un invito: questo mese al Foro Romano dietro lo Stadio del Nuoto ci sarà il Festival di Fitness di Roma dal 10 a 13 giugno. Un evento incredibile di sport e fitness non stop dalla mattina fino a mezzanotte! È un posto dove l'energia, la grinta e la passione per il movimento ti prenderà e ti trasporterà oltre i tuoi limiti fisici e psico-fisici. Vedrai quanto è facile allenarsi e divertirsi nel modo più sano che esista. Poi ovviamente potrai allenarti con me e il mio mitico Aerobic Accelerator System, l'allenamento più innovativo e funzionale sulla pianeta! Prova per crederci!