



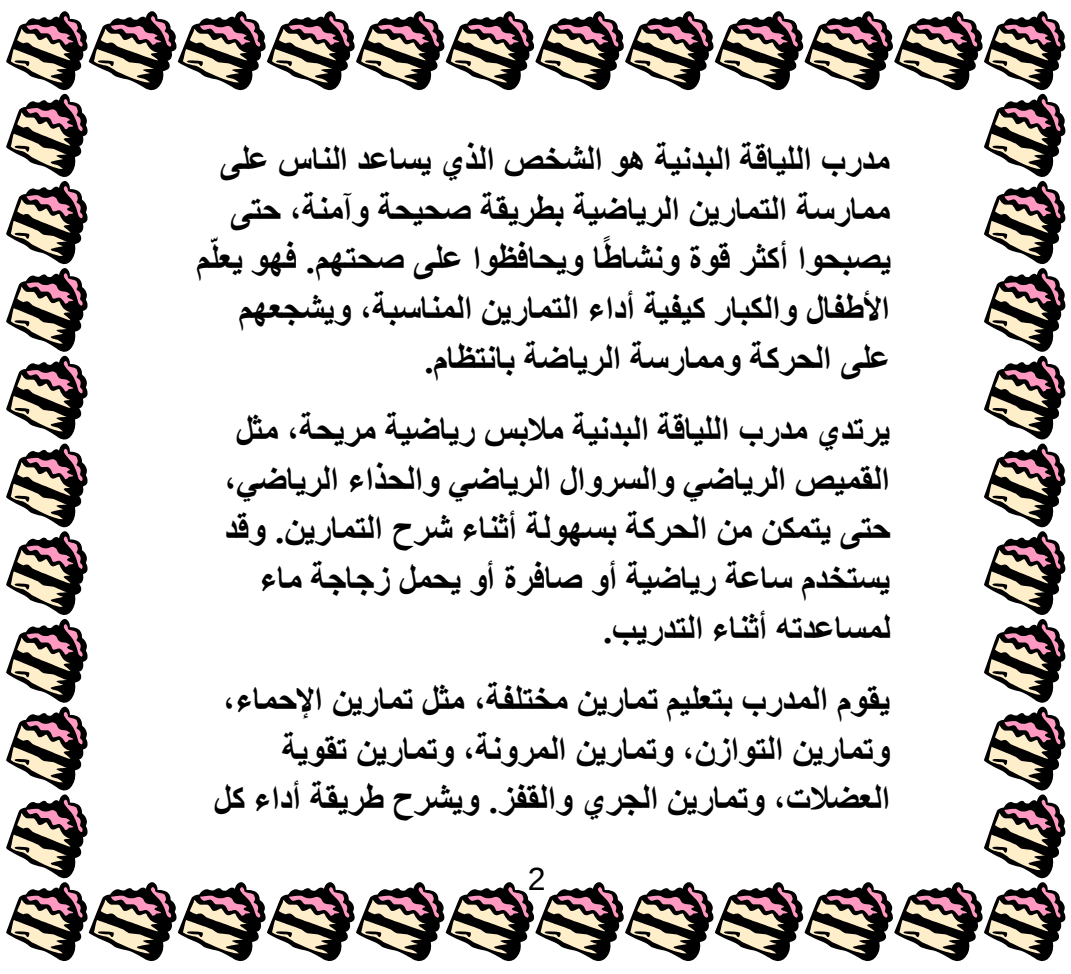
مدرب اللياقة البدنية

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني من هو مدرب اللياقة البدنية؟



مدرّب اللياقة البدنية هو الشخص الذي يساعد الناس على ممارسة التمارين الرياضية بطريقة صحيحة وآمنة، حتى يصبحوا أكثر قوة ونشاطاً ويحافظوا على صحتهم. فهو يعلم الأطفال والكبار كيفية أداء التمارين المناسبة، ويشجعهم على الحركة وممارسة الرياضة بانتظام.

يرتدي مدرّب اللياقة البدنية ملابس رياضية مريحة، مثل القميص الرياضي والسرّوال الرياضي والحذاء الرياضي، حتى يتمكن من الحركة بسهولة أثناء شرح التمارين. وقد يستخدم ساعة رياضية أو صافرة أو يحمل زجاجة ماء لمساعدته أثناء التدريب.

يقوم المدرّب بتعليم تمارين مختلفة، مثل تمارين الإحماء، وتمرّين التوازن، وتمرّين المرونة، وتمرّين تقوية العضلات، وتمرّين الجري والقفز. ويشرح طريقة أداء كل

تمرين خطوة بخطوة، ويحرص على أن يؤديه الجميع بشكل صحيح لتجنب الإصابات.

يعمل مدرب اللياقة البدنية في الأندية الرياضية، والصالات الرياضية، والمدارس، والمراكز الصحية، والحدائق، وقد يقدم تدريبات فردية أو جماعية حسب حاجة المتدربين.

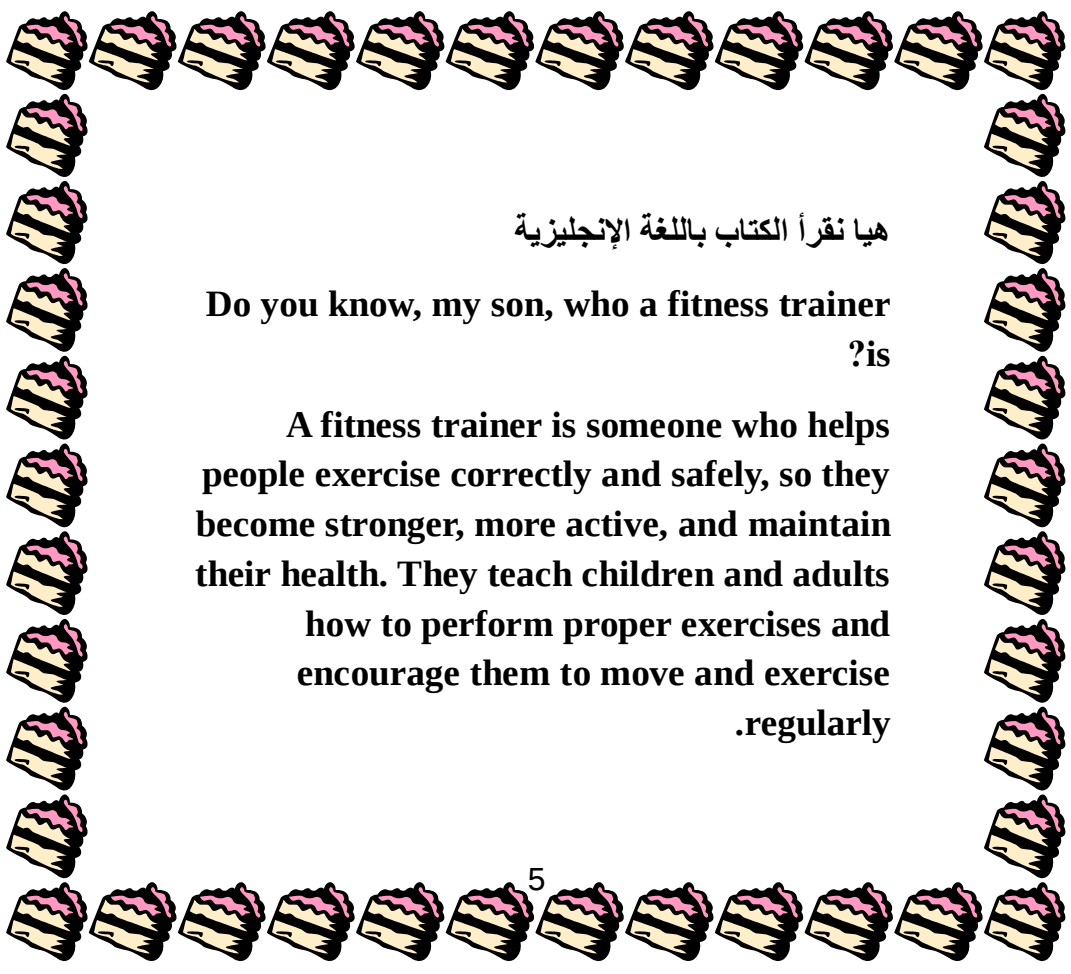
يستخدم أدوات رياضية متنوعة، مثل الحبال، والكرات الرياضية، والأقماع التدريبية، والحصائر الرياضية، والأوزان الخفيفة، والأشرطة المطاطية، وغيرها من الأدوات التي تساعد على جعل التمارين أكثر تنوعًا وممتعة.

يحتاج مدرب اللياقة البدنية إلى أن يكون نشيطًا وصبورًا ومشجعًا، وأن يعرف الكثير عن جسم الإنسان والتمارين الرياضية. كما يجب أن يكون قادرًا على تحفيز الآخرين

وتشجيعهم على الاستمرار وعدم الاستسلام، حتى يحققوا
أهدافهم الصحية والرياضية.

يساعد مدرب اللياقة البدنية الناس على اكتساب عادات
صحية، مثل ممارسة الرياضة بانتظام، وشرب الماء، والنوم
الجيد، والاهتمام بالغذاء المتوازن. كما يعلمهم أهمية الإحماء
قبل التمارين والتهدئة بعدها للحفاظ على سلامة الجسم.

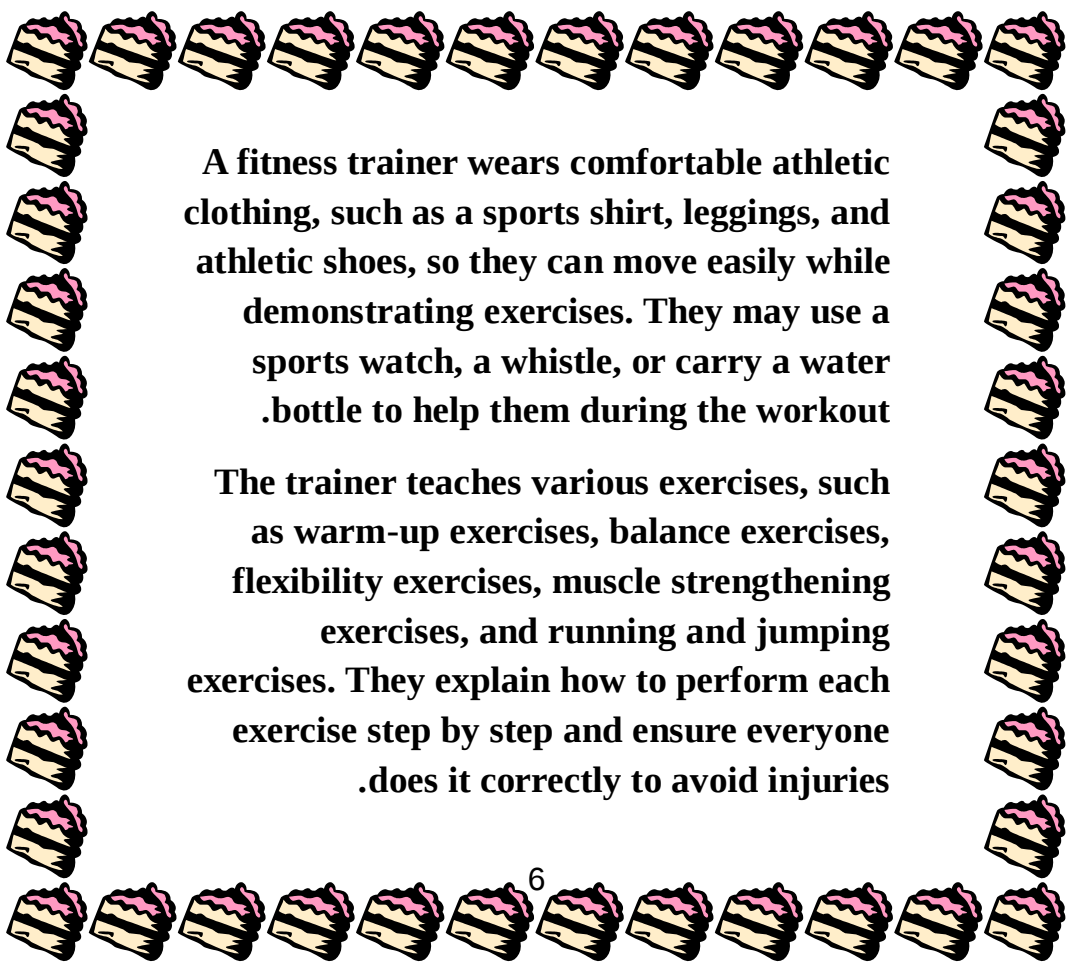
تعد مهنة مدرب اللياقة البدنية من المهن المهمة، لأنها
تساهم في نشر النشاط والحيوية وتشجع الناس على
الاهتمام بصحتهم. وبفضل جهوده، يصبح الكثير من
الأشخاص أكثر قوة ولياقة وثقة بأنفسهم، ويستمتعون بحياة
ملئية بالنشاط والحركة.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

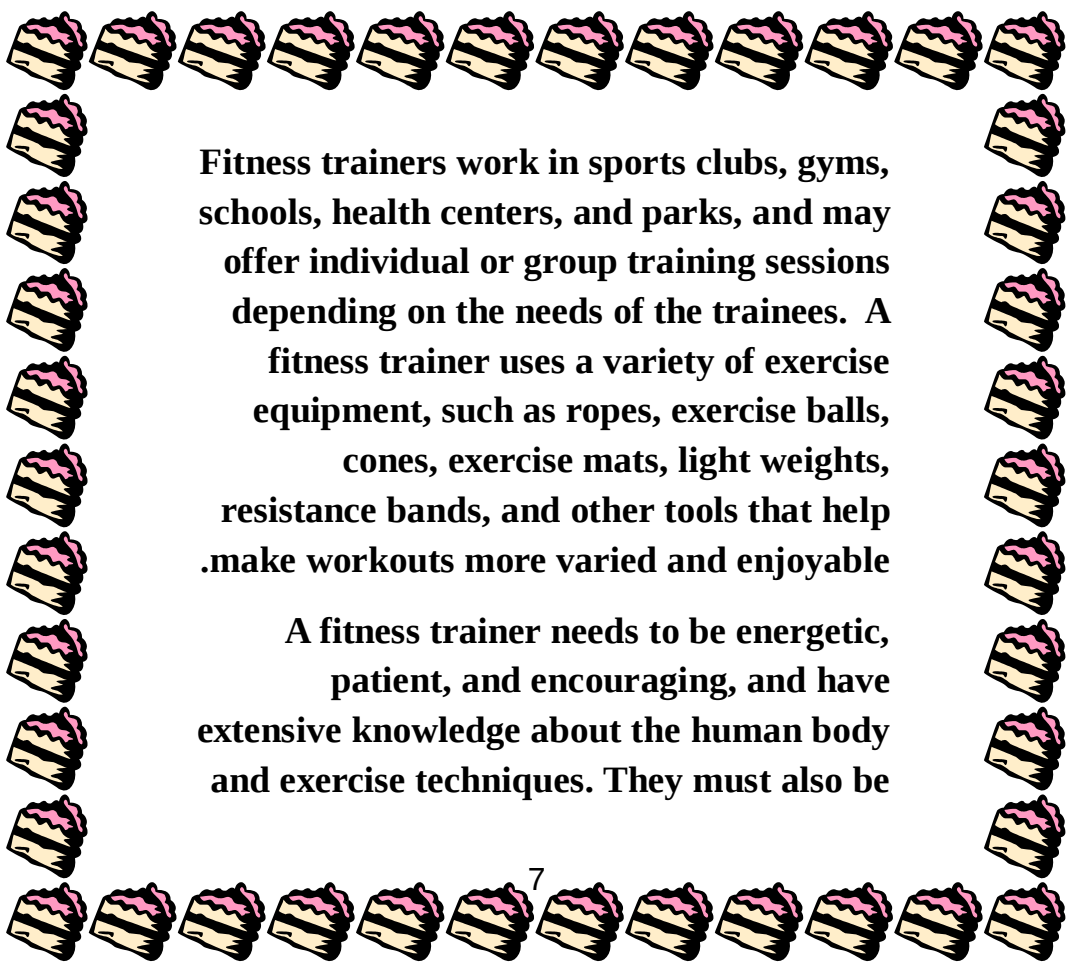
**Do you know, my son, who a fitness trainer
?is**

**A fitness trainer is someone who helps
people exercise correctly and safely, so they
become stronger, more active, and maintain
their health. They teach children and adults
how to perform proper exercises and
encourage them to move and exercise
.regularly**



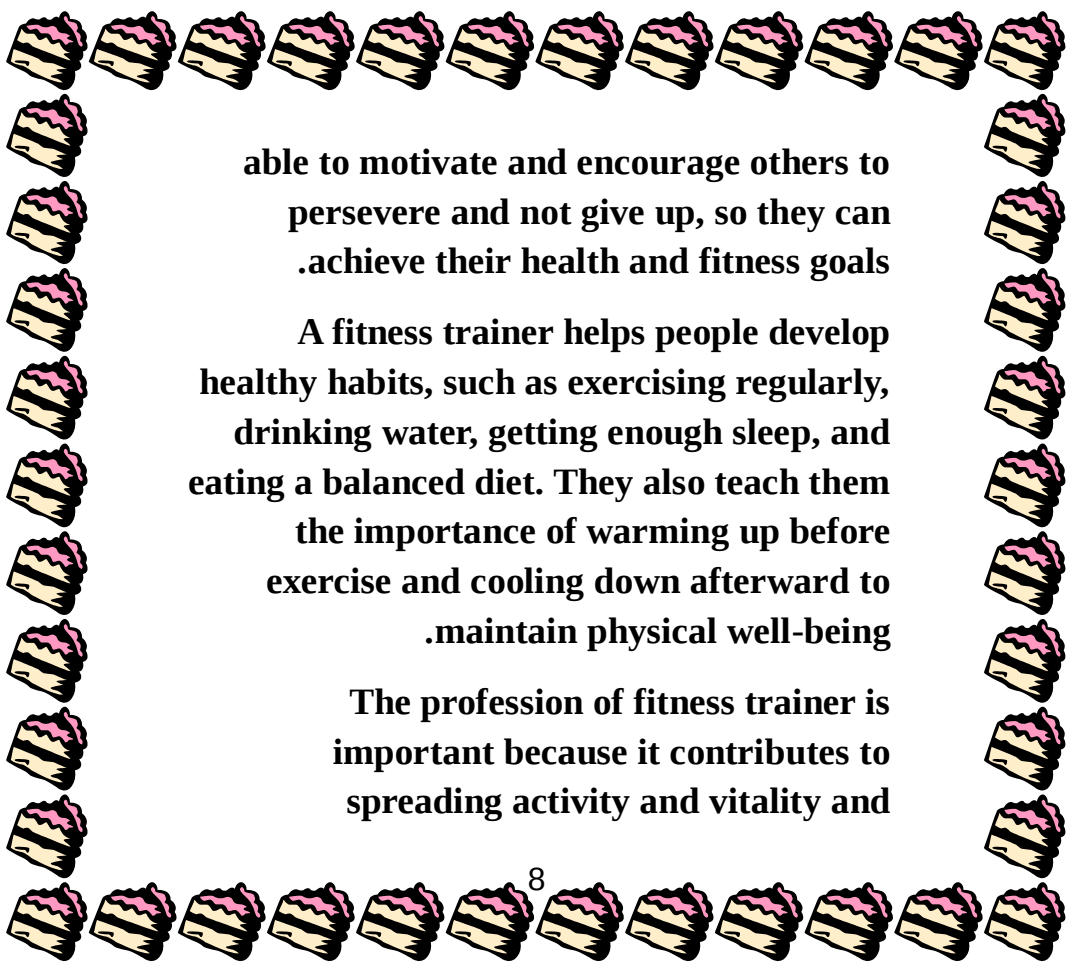
A fitness trainer wears comfortable athletic clothing, such as a sports shirt, leggings, and athletic shoes, so they can move easily while demonstrating exercises. They may use a sports watch, a whistle, or carry a water .bottle to help them during the workout

The trainer teaches various exercises, such as warm-up exercises, balance exercises, flexibility exercises, muscle strengthening exercises, and running and jumping exercises. They explain how to perform each exercise step by step and ensure everyone .does it correctly to avoid injuries



Fitness trainers work in sports clubs, gyms, schools, health centers, and parks, and may offer individual or group training sessions depending on the needs of the trainees. A fitness trainer uses a variety of exercise equipment, such as ropes, exercise balls, cones, exercise mats, light weights, resistance bands, and other tools that help make workouts more varied and enjoyable

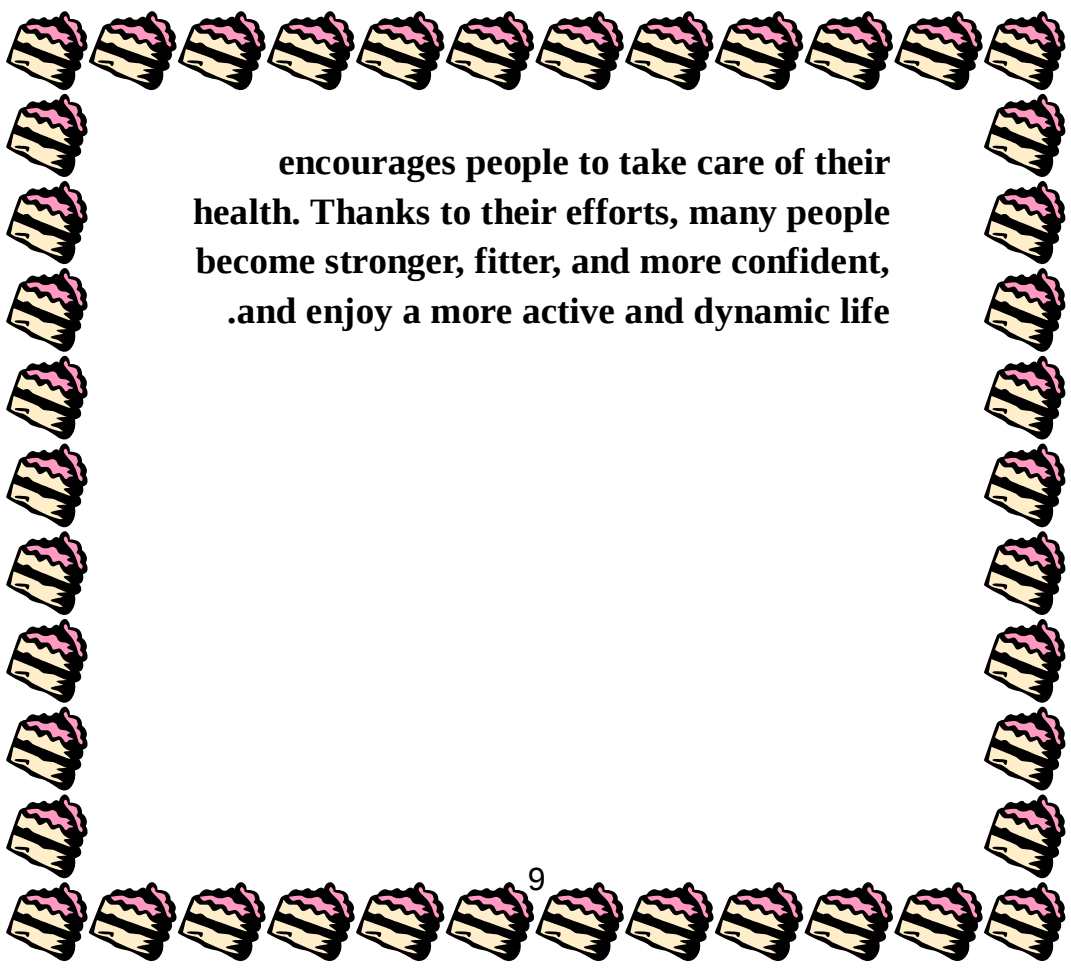
A fitness trainer needs to be energetic, patient, and encouraging, and have extensive knowledge about the human body and exercise techniques. They must also be



able to motivate and encourage others to
persevere and not give up, so they can
.achieve their health and fitness goals

A fitness trainer helps people develop
healthy habits, such as exercising regularly,
drinking water, getting enough sleep, and
eating a balanced diet. They also teach them
the importance of warming up before
exercise and cooling down afterward to
.maintain physical well-being

The profession of fitness trainer is
important because it contributes to
spreading activity and vitality and



**encourages people to take care of their
health. Thanks to their efforts, many people
become stronger, fitter, and more confident,
.and enjoy a more active and dynamic life**