

الخطوة

رياضة, رياضة محلي

7 يوليو 2020 20:00 مساء

نجاح دورة المستوى الرابع لمدربي بناء الأجسام



أنهت أكاديمية الاتحاد الدولي لبناء الأجسام واللياقة البدنية في دبي دورة المستوى الرابع لمدربي ومدربات بناء الأجسام التي نظمتها بنجاح عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والتي سهلت مهمة اشتراك عدد كبير من المشاركين من داخل وخارج الدولة.

وأقيمت الدورة بإشراف العقيد عبدالكريم سعيد رئيس مجلس إدارة الأكاديمية، وبحضور زايد الجلاف نائب الرئيس وكافة أعضاء مجلس الإدارة، وأدارها المحاضر الدولي المهندس وليد عبدالكريم، وتضمنت عدة محاور أساسية هي: التقنيات الأساسية للتنفس، واسترخاء العضلات، وطرق تدريب القلب، وتفاعل الأوعية الدموية خلال التدريبات، وطرق التقييم البدني وقياس قدراته، وشرح المبادئ الأساسية للتدريب العملي الناجح.

من جانب آخر، تنظم الأكاديمية دورة جديدة في المستوى الثاني في برنامج ماجستير الاتحاد الدولي يومي الجمعة والسبت المقبلين يقدمها المحاضر صلاح طاهر، وأهم محاورها: المكملات الغذائية، التغذية العملية المفيدة للرياضيين، التغذية المطلوبة خلال جدول تدريب الرياضيين، المنشطات وبدائلها، إلى جانب مبادئ التغذية الرياضية.

