

دليل وحدة اللياقة البدنية



السمات المميزة لوحة اللياقة البدنية بالكلية

- توفر المكان الآمن داخل الكلية.
- تشتمل الوحدة على صالتين للتدريب أحدهما خاصة بالأجهزة الرياضية والآخرى خاصة بتدريبات الأنشطة الهوائية (الحر - صندوق الخطو - الأثقال - الزومبا - العصا - الكراسي).
- تحتوي الوحدة على العديد من الأجهزة الرياضية الحديثة.
- بالوحدة مجموعة من المدربات المتميزات تم أنتقائهن بعد إجراء عدة اختبارات تظهر مدى صلاحيتهن للعمل.
- يوجد بصالات وحدة صوت تستخدم للمصاحبة الموسيقية أثناء الأداء وذلك لتلافي الشعور بالملل والتعب خلال فترات التدريب.
- يوجد مكان مناسب وآمن لإستبدال الملابس الرياضية الخاصة بالتدريب.
- يوجد جهاز إداري بالوحدة يتولى جميع العمليات الإدارية من استيفاء الأوراق وتحصيل الرسوم والرد على جميع الاستفسارات الخاصة بنظام الاشتراك بالوحدة.



أهمية ممارسة تدريبات اللياقة البدنية

- ١ انخفاض نسبة الدهون بالجسم مع إعادة توزيعها بطريقة تعيد تشكيل المظهر العام للفرد.
- ٢ إنقاص الوزن بطريقة صحية وآمنة
- ٣ رفع مستوى اللياقة القلبية والتنفسية
- ٤ انخفاض مستوى الكوليسترول (الدهون) في الدم.
- ٥ ضبط مستوى ضغط الدم المرتفع
- ٦ الاستمرار في ممارسة الرياضة بانتظام يؤدي الى زيادة كثافة وصلابة العظام مما يعمل على خفض نسبة حدوث الهشاشة التي تصاحب الفرد كلما تقدم به العمر.
- ٧ تؤدي الممارسة الرياضية المنتظمة الى التحرر من التوتر والقلق وضغوط أحداث الحياة اليومية.
- ٨ اكتساب طاقة ايجابية تنعكس على أسلوب حياة الفرد بصفه عامة والمزاج الشخصي بصفه خاصة.



كيفية الاشتراك بوحدة اللياقة البدنية

- يتم استلام استماره اشتراك بالوحدة يدون بها بيانات المشترك و حالته الصحية .
- تقديم صورتين شخصيتين وصورة من بطاقة الرقم القومي وللافتال صورة من بطاقة ولي الأمر .
- يتم استخراج بطاقة اشتراك بالوحدة يدون بها (الاسم - السن - توقيت التدريب - أيام التدريب وعددها خلال الشهر)
- يمكن الاشتراك الحر باليوم دون التقيد بالاشتراك الشهري مع دفع الرسوم المقررة واستلام إيصال بالمقابل النقدي .
- للإستعلام عن ملابس التدريب من خلال إدارة الوحدة .

توقيت العمل بالوحدة

جميع أيام الأسبوع
ماعدا يوم الجمعة والعطلات الرسمية
من الساعة (٩) صباحاً حتى الساعة (٧) مساءً

للاستعلام :

تليفونات الجامعة

٠٥٥/٢٣٦٢٥٣٦ - ٠٥٥/٢٣٦٢٦٢٥

داخلي وحدة اللياقة البدنية بالكلية (١٧٠٧)