

استعد طاقتك تغلب على خمول ما بعد الإجازة

ف
عل
تابع



أطلق العنان لقوتك

أطلق العنان لقوتك
الداخلية
مع مدربنا أوفيديو كارول

العودة إلى النشاط!

العودة إلى النشاط!

انتهت العطلة الصيفية رسمياً! مع انقضاء الصيف والعودة إلى الروتين اليومي، حان الوقت للانطلاق في رحلتك الرياضية والعودة إلى العمل والدراسة بأقصى درجات الطاقة والحيوية. في هذا العدد، نشارككم أحدث مستجداتنا الصيفية إلى جانب أفضل النصائح لمساعدتكم على الاستمتاع بالعودة إلى روتينكم الصحي والنشط!

في هذا العدد

- 1 « فاست فت تحت الأضواء
تابعونا على MBC!
- 2 « أطلق العنان لقوتك الداخلية
مع مدربنا أوفيدو كارول
- 3 « استعد طاقتك
تغلب على خمول ما بعد الإجازة
- 4 « وداعاً لآلام الظهر
دليل سريع لجدولك المزدحم
- 5 « كيف تجهز حقبتك لجلسة إي إم إس؟
قائمة تفقد سريعة



فاست فت تحت الأضواء

تابعونا على MBC!



خبر سارا! تصدرت فاست فت الشاشات في برنامج "صباح الخير يا عرب" على قناة MBC (الحلقة 136)! حيث أطل مدربونا الشخصيون: علي محمد، المعتمد من أكاديمية فاست فت، وإنريكي موسكيرا، ليحيوا فقرة "يلا ورك أوت" (عند الدقيقة 1:20:26)، ويستعرضوا أمام ملايين المتابعين التقنية الثورية لتحفيز العضلات الكهربائي (إي إم إس).

خلال الفقرة، شرح الكوتش علي محمد الأسس العلمية لتقنية تحفيز العضلات الكهربائي (إي إم إس) موضحاً كيف تمنحك جلسة مركزة لمدة 20 دقيقة نفس فوائد ساعات طويلة من التمارين التقليدية. وفي الوقت نفسه، اعتلى إنريكي موسكيرا البساط ليقدم عرضاً حياً للتمارين الحركية، مُبيناً مدى دقة وفاعلية كل حركة.



**هل أنت مستعد لتجربة التمرين الذي ظهر
على التلفزيون؟**

احجز جلسة الـ 20 دقيقة اليوم في فرعك
المفضل ودع مدربينا الشخصيين المعتمدين
يتولون الباقي.

تواصل معنا على الرقم 920031001 لحجز
مكانك!

هل لديك أي تساؤل عن كيفية عمل البدلة
وكيف يوجهها المدربون الشخصيون
المعتمدون للوصول إلى أفضل أداء؟

شاهد الحلقة الكاملة هنا!

أطلق العنان لقوتك الداخلية مع المدرب أوفيدو كارول



تعرف على المدرب أوفيدو كارول، أحد أكثر المدربين الشخصيين إلهاماً في فرع الراكه بالخبر! بالنسبة لأوفيدو، تتجاوز اللياقة البدنية حدود التمرين الجسدي، فهي رحلة ملهمة تقوم على حب الذات، الشجاعة، واكتشاف طاقتك الداخلية الحقيقية.

بأسلوبه المبهج والمصمم على تحقيق النتائج، يمنح أوفيدو كل عميل القوة لتجاوز حدوده، وبناء عادات مستدامة، والتقدير الحقيقي لذاته. كما يحتفي بكل إنجاز تحقّقه في طريقك، لإيمانه القوي بأن التحول الحقيقي يبدأ دائماً من الداخل.

هل أنت مستعد لتغيير صحتك البدنية للأفضل؟

احجز جلسة إي إم إس لمدة 20 دقيقة مع المدرب أوفيدو في فرع الراكه اليوم!
تواصل معنا على الرقم 920031001.

استرجع طاقتك

تغلب على خمول ما بعد الإجازة

العودة إلى مقاعد الدراسة أو روتين العمل بعد إجازة مريحة قد تتركك بشعور من الإرهاق، فقدان الشغف، والخمول.

التغلب على هذه المشاعر يبدأ بخطوات يومية بسيطة لتجديد مزاجك وإعادة ضبط ذهنك:

🕒 **تعديل روتين النوم:** اخلد إلى النوم مبكراً لضبط نمط نومك ولتقليل التوتر.

📅 **تخطيط لأنشطة ممتعة:** نظم أنشطة صغيرة في عطلة نهاية الأسبوع أو جولات محلية لتبقي روحك المعنوية عالية.

🏃 **تحرك وجدّد نشاطك:** اخرج وغيّر عن جوك المعتاد!

انطلق إلى أستوديو فاست فت لممارسة جري كاردو سريع على جهاز فاست شيب، أو احجز جلسة إي إم إس منعشة لمدة 20 دقيقة لتحفيز هرمونات السعادة (الإندورفين)، وتجديد حافظتك، وإعادة النشاط لجسمك فوراً.

هل أنت مستعد لدفعة نشاط لذهنك وجسمك؟
اتصل بنا على الرقم 920031001 لحجز جلسك اليوم!



وداعاً لآلام الظهر

دليل سريع للحد من الألم

الجلوس لساعات طويلة أمام المكتب أو في المحاضرات يؤثر سلباً على استقامة جسمك، مما يسبب آلام الظهر السفلية المزعجة والشعور بالتعب. وعندما يسيطر روتين العمل، ننسى العناية بأنفسنا، مما يترك العضلات مشدودة ومجهدة.

🖥️ **اضبط مستوى الشاشة:** ضع الشاشة أمام عينيك مباشرة لتجنب إجهاد الرقبة الناتج عن الإمالة.

خطوات سريعة
لجلوس صحي وسليم

🧘 **أرح كتفيك:** أنزل كتفيك لأسفل وأبق مرفقيك بزاوية 90 درجة مريحة بالقرب من جسمك.

👤 **ادعم عمودك الفقري:** اسند ظهرك جيداً إلى ظهر الكرسي، مع إبقاء أسفل ظهرك مستقيماً ومدعوماً.

🔋 **هل ما زلت تعاني من آلام الظهر رغم الجلوس الصحيح؟** جلسات تحفيز العضلات الكهربائي (إي إم إس) من فاست فت تعمل لمدة 20 دقيقة على تقوية عضلات الجذع والظهر العميقة لتخفيف الألم سريعاً.

📅 **وإن كان جدولك مزدحم للغاية؟** احجز جلسة تدريب إي إم إس منزلية، وسيتكفل مدربونا الشخصيون الخبراء بإحضار البدلة حتى باب بيتك!

اتصل بنا على الرقم 920031001 لحجز جلسة الاستوديو أو الجلسة المنزلية اليوم!



كيف تجهز حقيبتك لجلسة إي إم إس؟

قائمة تفقدية سريعة

هل حجزت موعدك القادم في فاست فت؟
رائع! التدريب ببدلة تحفيز العضلات الكهربائي (إي إم إس) يختصر ساعات من الجهد في 20 دقيقة فقط. ولتحقق أقصى فائدة وتخرج بقمة الحيوية والانتعاش، ستحتك هذه التفاصيل الصغيرة على صنع فارق كبير!

قائمة التجهيز السريعة:

🔑 وجبة خفيفة تمنحك الطاقة (قبل 45-60 دقيقة من الجلسة):
التمرين المكثف لمدة 20 دقيقة يستهلك طاقة سريعة. لا ننصح بالتدريب على معدة فارغة تماماً، ولا بعد وجبة دسمة.

خيارات سريعة: موزة، تمرّة مع القليل من الطحينة، أو قطعة توست بزبدة الفول السوداني.
الفائدة: تزودك بطاقة سريعة ودون الشعور بثقل أثناء التمرين.

🧴 لا داعي لجلب المناشف أو الشامبو؛ فنحن نوفر لك جميع مستلزمات العناية الشخصية. فقط أحضر ملابس مريحة لتستمتع بالانتعاش التام بعد التمرين!

والآن، هل أنت جاهز لجلسة مفعمة بالحيوية؟

أجمل ما في تدريبات تحفيز العضلات الكهربائي (إي إم إس) هو أنك لن تحتاج للتفكير في تخطيط التمارين أو حمل الأوزان - فنحن نتكفل بكل شيء! كل ما عليك فعله هو وضع هاتفك جانباً واستغلال الـ 20 دقيقة للتركيز الكامل على صحتك وعافيتك.

مستعد للـ 20 دقيقة الخاصة بك؟

ننتظرك في فرعك المفضل لنمنحك جرعة لا تُضاهى من الطاقة والتعافي! اتصل بنا على الرقم 920031001 لتأكيد حجزك.





Visit your nearest branch

الرياض



فرع الواحة
(رجال فقط)



فرع النرجس
(رجال ونساء)



فرع الربيع
(رجال ونساء)



فرع حي الورود
(رجال ونساء)



الخبر

فرع الركة
(رجال ونساء)



جدة

فرع الخالدية
(رجال ونساء)



أكبر مزود لخدمات إي إم إس للياقة في
الشرق الأوسط لعام 2025



أفضل مركزي إم إس في المملكة
العربية السعودية لعام 2025



أفضل شركة إي إم إس للياقة البدنية في
المملكة العربية السعودية لعام 2025



20 دقيقة. نتائج حقيقية.

✉ info@fastfit-ems.com

🌐 www.fastfit-ems.com