**الصفحة الأولى:**

**مرحبًا بك في كور وان فيت ، وجهتك الأولى للتدريب الشخصي المتخصص في تدريب وتأهيل منطقة الكور.**

**اتمرن معنا بالبيت أو بالنادي واحصل على برنامج تدريبي ونظام غذائي ، احترافي مناسب لأهدافك، على يد نخبة من المختصين . انضم إلينا الآن واستعد لتجربة تدريبية متميزة تُعيد لك صحتك ولياقتك**

**الصفحة الثانية :**

**عنوان البلوك : مؤشرات ضعف عضلات الكور**

**تشير الدراسات الحديثة إلى أن ضعف عضلات الكور العميقة يعد السبب الرئيسي للكثير من المشاكل الصحية مثل : ( المؤشرات عند الكابتن إيهاب )**

**على شكل بلوك تحت صور الكابتن 10 اعراض**

**إضافة بلوك بعنوان:**

**كيف يعمل CORE1FIT ؟**

**موقع CORE1FIT هو دليلك الأول للوصول لهدفك في أي مكان**

**تقييمات ومتابعة مستمرة، تدريب، تأهيل، تغذية.**

1. **حدد هدفك:**

**تحديد الهدف بوضوح يحقق افضل النتائج في اسرع وقت**

**(ونقدر نساعدك في تحديد هدفك)**

**2ـ التقييم:**

**من خلاله : سيتم تقييم القوام ايضاً تقييم عضلات الكور ويتم التعرف على كل احتياجاتك بدقة**

1. **تصميم البرنامج :**

**يتم تصميم البرنامج بحسب نتيجة التقييم**

**4ـ المتابعة :**

**متابعة دورية مستمرة لضمان تحقيق اهداف البرنامج بشكل احترافي**

**يتم إضافة بلوك : لماذا اتدرب مع CORE1FIT**

**يتم تعداد اهم النقاط الفرق بينا وبين الاخرين المميزات وطريقة العمل**

**بين مواقع التدريب الشخصي , وبين المدربين عن بعد ( مع ك إيهاب )**