



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف



معهد التربية البدنية الرياضية

# موضوع : شرح *FITNESS PRO-TRAINER* تطبيق

تحت إشراف

بودواني

من إعداد الطالب:

الدكتور :

. عبادلية محمد.

## المقدمة:

مع تزايد الوحدة بأهمية اللياقة البدنية والصحة العامة، أصبحت من الضروري الاعتماد على أدوات رقمية تسهل علينا الوصول إلى أهدافنا الرياضية. تطبيق **fitness pro-Trainer**

يأتي كحل مثالي لمن يبحث عن تدريب احترافي، مرن، وسهل الاستخدام في أي وقت ومن أي مكان.

## العرض:

### 1/ واجهة سهلة الاستخدام:

واجهة التطبيق مصممة بطريقة احترافية لكنها بسيطة في نفس الوقت. عند فتح التطبيق، يعرض لك المحتوى بشكل منظم: خطة التدريب، سجل التمارين والمكتبة التعليمية. التنقل بين الأقسام يتم بسلاسة ما يجعله مناسباً حتى للمبتدئين الذين لا يملكون خبرة سابقة مع تطبيقات اللياقة.



### 2/ خطط تدريب مخصصة:

يوفر التطبيق خططاً تدريبية متنوعة، تقسم بحسب أهداف المستخدم:

- لبناء العضلات: تمارين مقاومة بأوزان وأجهزة.
  - لحرق الدهون: تمارين كارديو عالية الشدة.
  - لتحسين اللياقة العامة: مزيج من تمارين التحمل والقوة.
- ويمكنك اختيار عدد الأيام في الأسبوع، المدة الزمنية ومستوى الصعوبة مما يجعل التجربة شخصية بالكامل.

### 3/متابعة التقدم:

من أهم مزايا التطبيق هي امكانية تتبع تطور الرياضي. يمكنك تسجيل الوزن، عدد التكرارات، وقت التمرين والسعرات الحرارية المحروقة. يعرض التطبيق رسومات بيانية واحصائيات أسبوعية وشهرية لمساعدتك على رؤية التقدم بوضوح.

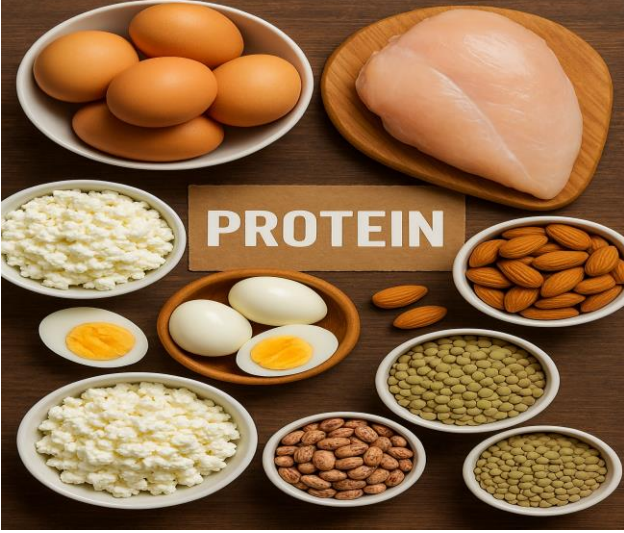
### 4/ فيديوهات تعليمية:

- كل تمرين مرفق بفديو قصير يوضح:
- كيفية أداء التمرين بشكل صحيح.
  - الوضعية السليمة للجسم لتفادي الإصابات.
  - عدد التكرارات الموصى بها لكل مستوى. كما أن بعض الفيديوهات تتضمن نصائح صوتية مع مدربين مختصين.

### 5/نظام تغذية متكامل:

لا يختصر التطبيق على التمارين فقط، بل يشمل أيضا قسما غذائيا يحتوي على:

- جداول وجبات يومية.
- وصفات صحية عالية البروتين ومنخفضة الدهون.



- حساب تلقائي للسعرات حسب وزنك، طولك وهدفك (زيادة، ثبات أو خسران وزن).
- تنبيهات بموعد الوجبات والماء.

### الخاتمة:

#### تطبيق fitness-pro trainer

يجمع بين التدريب الشخصي، المتابعة الدقيقة والدعم الغذائي والنفسي ليكون أداة شاملة لأي شخص يسعى لتحسين صحته ولياقته. بفضل تصميمه المدروس والمحتوى الغني، يمكن الاعتماد عليه كمدرّب رقمي في الجيب، لأي وقت وأي مكان.