

ملف

WEDNESDAY 8 AUGUST 2018

الأخبار

الأربعاء ٨ أغسطس ٢٠١٨

7



إسلام محمد .. بدأ من فوق السطوح .. وأصبح يمتلك ٣ صالات للجيم

إسلام محمد.. شاب في أوائل الثلاثينيات من عمره... حاصل على دبلوم صناعات في تخصص الإلكترونيات مما أهله للعمل في إلكترونيات بشركة الدلتا للأسمدة. عاشت اللياقة البدنية منذ صغره ومرثدا لكافة صناعات اللياقة البدنية والتي كانت متمسكة بالبنين في هيموم الدنيا. خيعة عمله طمعت حائلا بينه وبين هذه الهواية. محاولات كثيرة حاولها ليستطيع أن يوفر الوقت لهذه الهواية إلا أن جميعها فشلت. التحق بعد هذا لشغوره في شراء هذه الأجهزة في منزله. سوية بجري أصابته عندما تلقاها بأشغال هذه الأجهزة والتي تتعدى الـ ٥٠ ألف جنيه. لحظتها من اليأس أصابته حتى نصحه أحد الحاديين بأنه يستطيع أن يصنع هذه الأجهزة بنفسه لا يتعدى الـ ٤ آلاف جنيه. هنا حاول الشباب الذي يعمل أسرة مكون من ٤ أفراد أن يربوا المبلغ ويضع الأجهزة التي تم تصنيعها على سطح منزله ثم يبيعها لمن لا يملكها. بعد ذلك سعى جيم السطح. ويستمر قائلا: إن هذه المشاركات وما تم جعل الفكرة تروق له بل سعى لتطويرها تحت مسمى جيم السطح. وقام بتطوير المفاهيم التي لأسس الرياضة وقام بتطوير المفاهيم التي تعلمها وطورها وطبقها لتكون مناسبة لأرض الواقع. ولكنه من كل يوم يتجه من نفسه لأنه لم يكن يوما يتوقع أن يدرس الرياضة. وبعد هذه الخطوة قام بزيادة الفديوهات التي ينشرها ويتواصل مع من يريد أن يستفسر على شئ تجهيزها بمحافظة الإسكندرية. ويضيف أنه منذ صغره كان معارفا لرياضة اللياقة البدنية وكان يمني نفسه أن يصبح مثلا من أبطال كمال الأجسام لكن ظروف الحياة حالت دون ذلك. ويشير إلى أنه بعد أن اقتنع الحداد قام بتدبير المبلغ وبالفعل قام الحداد بصناعة هذه الأجهزة وقام بنقلها إلى سطح منزله وحل المشكلة التي كان يعاني منها وأصبح يتدرب في أي وقت يشاء برفقة أسرته ولكن هذه المرة كان يقوم بتصوير هذه التدريبات ويقوم بنشرها على "الفيس بوك". وبكل إسلام أنه بعد فترة قصيرة فوجئ أن الفديوهات التي يقوم بنشرها تجد رواجا كبيرا بين متابعيه بل إنها اشتهرت بعد ذلك بين كثير من أفراد منطقتهم الذين أسرعوا إليه ليعلمهم كيف يركزون تجريبه بل وقام الكثير منهم بمشاركته هذه الفديوهات على صفحات كثيرة ورفعها على موقع "اليوتيوب" تحت مسمى جيم السطح.

ويستمر قائلا: إن هذه المشاركات وما تم جعل الفكرة تروق له بل سعى لتطويرها تحت مسمى جيم السطح. وقام بتطوير المفاهيم التي لأسس الرياضة وقام بتطوير المفاهيم التي تعلمها وطورها وطبقها لتكون مناسبة لأرض الواقع. ولكنه من كل يوم يتجه من نفسه لأنه لم يكن يوما يتوقع أن يدرس الرياضة. وبعد هذه الخطوة قام بزيادة الفديوهات التي ينشرها ويتواصل مع من يريد أن يستفسر على شئ

بموت. ولكن بعد فترة سمعت عن مأساة المتربات وتحديت نفسي وكملت رياضته لعد ما الدكتور اتقاها أن الرياضة هي سبب توسيع الشعب الهوائية عندك.

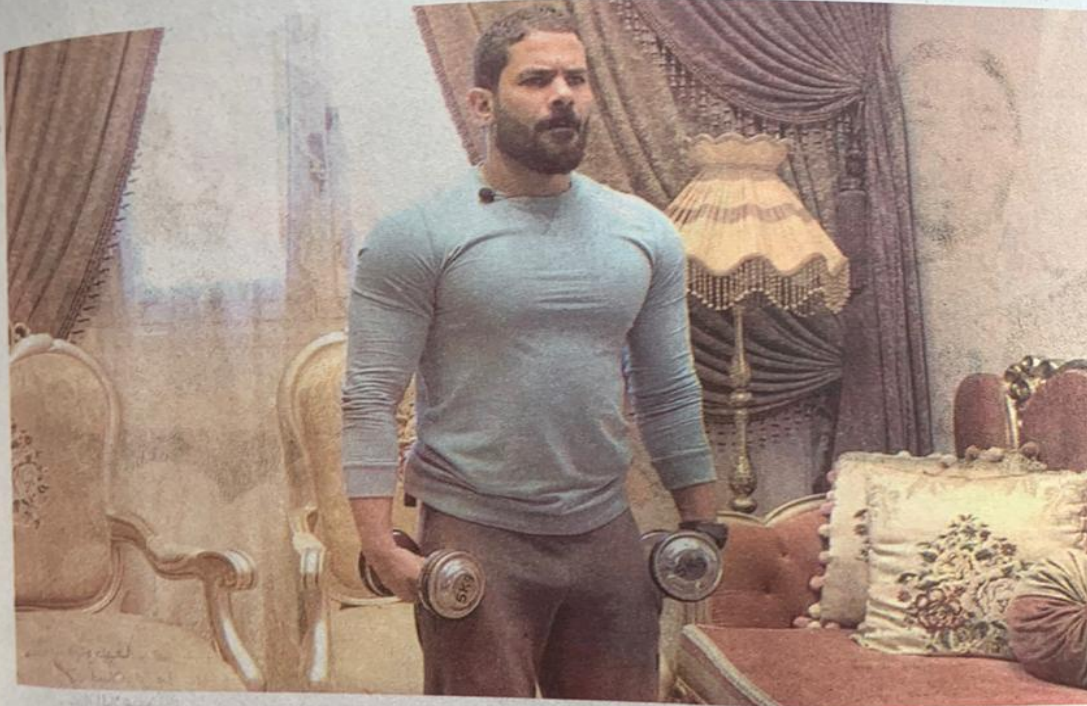
ويضيف أنه بعد أن تمائل للشقاء سعى أن يطور من نفسه ويحصل على رخصة تدريب دولية وبالفعل حصل عليها من قبل الاتحاد المصري لكمال الأجسام وبعد أن حصل على الرخصة قام بعمل دروس تدريب. أون لاجيم على النت وبدأ أول مشروع خاص به وهو "جيم المنصورة" ووجدت أن هذه الصالة الخاصة باللياقة البدنية باتت إليها الكثير من المتدربين والمفاجأة كانت أنهم من محافظات أخرى.

ويطلب منك جيم السطح الشباب بأن يؤمنوا بواقعهم ويبحثوا عن هواياتهم وما يحبهون ويطورونه بدلا من أن يحسروا أنفسهم داخل إطار الوظائف الضيق لأن الهوايات قد تكون يوما ما هي طوق النجاح الذي ستتحقق به أحلامهم.

ويختتم إبراهيم حديثه قائلا إنه في يوم يحمي الصلابة التي ساعدته ليمس ما هو عليه الآن ويتحول من قس الكثر إلى صاحب أكبر صالات الجيم في بل ويصبح الآن أدمن في أكبر المدن المتخصصة في مجال الرياضة البدنية مواقع التواصل الاجتماعي مثل صفحة مصره والتي يتابعها أكثر من مليون متابع

إسلام في إحدى حلقاته عن تصريعات اللياقة البدنية حتى نصحه أحدهم بنشر هذه الفديوهات بنفسه على اليوتيوب عن طريق إنشاء قناة خاصة به وسن هنا بدأ بتكسب من هذه الفديوهات.

ويتمرة حذرة يستكمل حديثه قائلا: في الفترة دي أنا كنت ماشي كويس في موضوع الفديوهات وبالفعل بدأ نشأمة بريد لكسب سبب تشغيل في مصنع الأسعده حصل لي تليف في الفس الأيمن للثة وتصحني الدكتور بأني لازم أبطل الرياضة ساعتها حسبت إن



المكان و
وأكد
لا سيما
للبطولات
شهور عن
وكانت
عشان تو
هيكسبوا
دمر نفسي
أكثر للي
مش هيقدر
يهتم
على موا
ممارسة
ويحسهم
يحذرم
يعمل
الإجبار
أشهر
فيروس
الرياض
الأكل

يتأكدوا وإحنا مش مصدقين وبنقولهم إننا قطعنا وزارة الداخلية والقرار لا يسرى علينا. لحد ما جاتلنا تعليمات بإلغاء كل الحجوزات. وكان عندنا فوق الـ 100 عقد وكلّمنا الناس نتجسّ تسترد فلوسها أو يأجلوا.»
كان الجميع في حالة صدمة ولم يُصدق الكثير من الناس أن مواعيد عقد قرانهم تم إلغاؤها. ظل المكان في حالة من الفوضى لعدة أيام، إلى أن بات فارغاً وخالياً من كل المناسبات. «المديرون رجعوا القبض بتاعنا وتقريباً بقينا شغالين بربع مرتباتنا عشان مفيش حجوزات وكانت فترة خسائر للدار. ومتوقعين إن الموضوع لسه مطول، عشانين في ربنا إن الشغل يرجع تاني في أسرع وقت لأن شغلنا على الوقت الإضافي وخدمة ١٢٪ بتكون على العقود وخدمات الدار.. طبعاً مفيش شغل فمفيش إضافي ولا خدمة»، مشيراً إلى أنه يقضي الآن 7 ساعات في عمله ويغادر في الثالثة عصرًا. «وضع

السفر يفتح هنشوف بلاد جديدة نشغل عليها ونسافرنا نعمل فيها تطوع»، مؤكداً أنهم واجهوا مشكلة كبيرة، حيث إن لديهم متطوعين كثيرين في أوروبا: «عندنا 4 في ألمانيا و5 في إيطاليا وناس في إسبانيا وبولندا. بدأنا نتواصل معاهم سريعاً ونشوف محتاجين إيه»، مشيراً إلى أن 90% منهم فضلوا المكوث في الدول الموجودين بها ويعملون من منازلهم، بينما عادت البقية إلى مصر: «عندنا 3 في تايلاند رجعوا منهم 3.. وواحدة فضلت تقعد هناك؛ لأن تايلاند مفهاس حالات كثير.»

أحمد: «الحجوزات اتلغت.. وشغالين بربع مرتباتنا»

يقضي أيام عمله بين مختلف المناسبات، عقود القران تارة والعزاء تارة أخرى كانت الأهم تسير على ما يرام حتى يوم 14 مارس

ضى أوقاته في التنزه وزيارة ديهم، وآخرون يقضون أوقات بين ساعات العمل، مضت حياة تمضي على ما يرام إلى جميعها في المكوث بالمنزل، الروتينية لدينا إلى أمنيات قوم بها مجدداً ذات يوم.

الطيران أوقف جولاته الخارجية

السفر والانتقال بين الدول، أ في تنفيذها ثم يصطحب ل حيث يريد، كانت حياته والمواقف، ومقابلة أشخاص جنسيات، كان في رحلة داخل في 20 فبراير الماضي، لكن



مناش للاعبين ده الشخصية والتعبية اختار الكاين ان بوجل فتح الجيم بوليو. حتى يستد سنة شغال فرب جيم ان يكون كل ساعة 5 لاص يدخل بكمامة خاصة به. وقلنا ارتداء الكمامة اثناء أي تمرين، واي منا هينح من دخول البنا تمارينات

أصحاب صالات جيم: الإقبال ضعيف.. وكثير من الناس اتجهوا لشراء أجهزة منزلية

مقت 9 اعوام 29 عامًا المتخصص مسده 25 عامًا. في صالات الجيم، الجيم بالكامل لاص صمطي. ناس كا ملتزمين بنسبة قليلة التي كذا بتر بيها بسجون فيها للاح أهول من تمرين ال الجيم. ويمكن باستخدامه و يوضح الشاب ال التي تواجبه من للاعبين ضيق ال المجموعات، الوقت مع المتدربين مع ذلك بقر أوطهم بقاوا التمرين سلام بين اللاعبين المواجهه.

المصير المحقول لصالات ال GYM.. بعد العودة التدريجية:

«الكمامة» لا تزال في جيبى!

م فاطمة مرزوق



تبدو الأجواء هادئة في الداخل، لم تعد صالات الجيم تنبض بأصوات المتدربين وضجيجهم مثلما كانت، باتت الأعداد محدودة والكل يجتهد في إنهاء التمارين الخاصة به قبل مرور الوقت المحدد له، أغلقت دورات المياه وغرف تبديل الملابس، وبات كل لاعب مسؤولاً عن ذاته والحفاظ على سلامته، انقسم المتدربون إلى ثلاث فئات: الفئة الأولى قررت العودة للجيم من جديد، والثانية قامت بشراء الأدوات الرياضية لتمارس أنشطتها في التمرس خوفاً من نقشي فيروس كورونا، أما الفئة الثالثة فلم تعد لديها القدرة الاقتصادية على دفع الرسوم الخاصة بالاجيم وياتت تبحث عن أولويات الحياة الضرورية.

اشتراطات خاصة

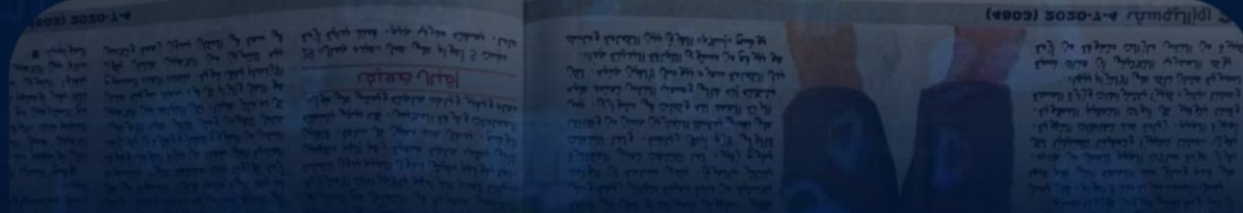
في مدخل الجيم وضع أحمد مختار معدم، 30 عامًا، لافتة كبيرة تلفت عليها بخط عريض الشرائط وزارة الصحة المصرية الخاصة بفتح الجيمات حتى يؤكد على المتدربين وموظفي الاستقبال ضرورة الالتزام بها، فالأمو، لم تعد شوية مثلما كانت. ولكن باتت بندق كل شيء بحرص شديد في أمل أن تمر أزمة نقشي فيروس كورونا بسلا. يعمل أحمد، مدرباً منذ 8 أعوام، كان يعمل على قدم وساق منذ اللحظة التي علم فيها بقرار عودة صالات الجيم للعمل من جديد. يقول: «مثلنا تظبيراً وتعقيداً تصلياً لكل أجهزة الجيم، زيادة عدد شفاطات التوية، وقمنا بتوفير كل أدوات التعقيم المطلوبة، وعملنا بانتر، كبيراً باشتراطات وزارة الصحة لمصريه عنان نأكد على الالتزام بيها. يؤكد المدرب اللاتيني أن هناك نسبة كبيرة من الناس مازالت متخوفة من أزمة

التمرين، قائلاً: «الكمامة بمنع العدوى، وببمسها التي عده مشاكل في الجيوب الأنفية أو حساسية الصدر، أو وقت تغيير الفصول الموسمية عنان بحجب الأثرية، مشكلتها إنها بحجب نسبة كبيرة من الأكسجين فيملعش أعمل بيها أي نشاط حركي، لأنها مش بتخلي الجسم يتغذى على كمية أكسجين عالية، وليسها وقت التمرين يسبب ضيق تنفس ممكن يوصل لإغماء، كاتي حاطط إيدي وكاتر نفس المشرب ويقوله، يعمل تمرين، لأنها بتحجب 60% من الأكسجين، أما ماسك التمرين فهو يحتوي على فحوة بسجم 5 سم، تبعده بمسافة عن الأنف، كما يحتوي 5 فحوات شوية بها فلاتر ويتحكم في نسبة الأكسجين، يهبط المتدرب تحت ضغط لأنه بيتمرن بنسبة أكسجين معينة عنان بيرفع من وظائف القلب والرئة».

لم تكن عودة فتح صالات الجيم من جديد فارقة كثيراً بسبب ضعف الإقبال وتخوف الكثيرين من أزمة كورونا وأيضاً تأثر الحالة الاقتصادية، مشيراً إلى أن الجيم لم يعد من أولويات بعض الناس، في ناس يتخرج وتتعامل ويتمارس حياتها بس بطلت تجيب الجيم وده بسبب اللوس، لأنه كانوا قاعدين مع أشغالهم من بداية الأزمة، وفي ناس بدأت ترجع تتمرن ومترقية الوضع، يواجه المتدرب اللاتيني صعوبة في التعامل مع المتدربين أحياناً لعدم التزامهم بالإجراءات الاحترازية، ولما بقولهم ملهش دخول الجيم بدون الكمامة كاتي يطلب حاجة صعبة رغم أنهم ملتزمين الوضع، يدخل عدد معين كل ساعة، فالذين الحمايات وغرفة الملابس، كله بيجي يشتنت معاه ويغير ويأخذ حاجته ويمشي على طول،

إقبال ضعيف

مقت 5 أعوام على عمل «عبده جمال» 29 عامًا، بصفتها مدرب جيم، فتمت بداية أزمة





اخبار كابتن اسلام في الصحافة المصرية , العربية الالكترونية

جurnal الدستور المصري " اضغط هنا للمشاهدة "

قناة , موقع صدي البلد المصري " اضغط هنا للمشاهدة "

موقع عيون الاخبار " اضغط هنا للمشاهدة "

موقع اخبارك " اضغط هنا للمشاهدة "



[f Eslam Mohamed](#) [@ Eslam mohamed](#) [Eslam Mohamed](#) [012030918131](#)