



محمد أياس

مدرب لياقة بدنية أردني

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هو محمد أياس

محمد أياس - المعروف أيضًا باسم "أبو حميد" على منصات التواصل - هو مدرب لياقة بدنية أردني صنع لنفسه اسمًا مرموقًا في مجتمع الرياضة الأردني. يتمتع محمد بخبرة سنوات في التدريب الشخصي وتخطيط البرامج الرياضية لمختلف الفئات العمرية. بدأ مسيرته في أحد أندية عمان الكبرى، حيث أشرف على تدريب عشرات المتدربين ونجح في قيادتهم لتحقيق تغييرات ملحوظة في أجسامهم وصحتهم. يُشارك محمد أياس متابعيه عبر إنستغرام نصائح وتمارين متنوعة، بدءًا من تمارين القوة وبناء العضلات وصولاً إلى تمارين الكارديو واللياقة العامة. كما يهتم بنشر الوعي حول التقنية الصحيحة لأداء التمارين لتفادي الإصابات، مستعينًا بصور وفيديوهات توضيحية من جلسات تدريبه. بالإضافة إلى ذلك، يقدم محمد جرعة تحفيزية من خلال عبارات وتشجيعات تدفع المتابعين للمثابرة، إذ يؤكد دائمًا أن "الخطوة الأولى هي الأصعب، لكن نتائجها تستحق العناء". اشتهر محمد أياس بتنظيمه تحديات لياقة شهرية على مستوى مجتمعه الرقمي، مثل تحدي "تمرين الـ 100 يوم" حيث يلتزم المشاركون بممارسة الرياضة يوميًا وتوثيق تقدمهم. وقد خلقت هذه المبادرات مجتمعًا تفاعليًا من حوله، حيث يتبادل المشاركون قصص نجاحهم وينشرون صور ما قبل وبعد رحلتهم الرياضية. لم يتوقف طموح محمد عند التدريب التقليدي، بل توسع ليشمل التوعية؛ فقد ظهر في عدة مقابلات تلفزيونية وإذاعية محلية كخبير يتحدث عن أثر الرياضة على الصحة الجسدية والنفسية. إن محمد أياس اليوم يُعد مثالًا للمدرب المتكامل، الذي يجمع بين المعرفة العملية والشغف لتحفيز مجتمع كامل على تبني الحركة والنشاط كجزء أساسي من حياتهم اليومية.