

مقدمة الأرض، و سر وجوده، البشري هو عطاء من الخالق يجب العناية به لتحقيق الأغراض و الأهداف التي و جد لها في هذه الحياة. سواء في عمله أو في بيته أو في تنقلته إلى انخفاض ملحوظ في مستوى اللياقة البدنية وبالتالي تهديد العامة بالعديد من الأمراض، من هنا أصبح التوجه إلى اكتساب اللياقة البدنية ضرورة ملحة للوصول فمفهوم الرياضة هنا ليس مقرونا بامنافسة والبطولة بل مقرونا بالصحة . بمعنى أن نمارس الرياضة بكافة أنواعها و أشكالها كل حسب هوايته بغرض التمتع بالصحة و السعادة و الترويح على النفس. فالرياضة سر الشباب املتجدد، و سر الحيوية للرجل و امرأة على حد سواء