

(1) ماهي الشائعة، وما الذي يدعيه الناس؟

تنتشر شائعة بين بعض الأشخاص بأن ممارسة رياضة البيلاتيس وحدها تكفي لتحسين اللياقة البدنية، وتغني تمامًا عن بقية أنواع الرياضات مثل الكارديو وتمارين المقاومة، دون الحاجة لأي نشاط آخر.

(2) لمن تُوجّه الحملة؟

الحملة موجهة للنساء من مختلف الأعمار، وخاصة المهتمات باللياقة البدنية ويرغبن ببناء نمط صحي متوازن.

(3) السرد أو القصة المستخدمة لمحاربة الشائعة:

تقوم الحملة على فكرة تصحيح المفهوم المنتشر لدى بعض النساء بأن البيلاتيس هي الحل السحري الوحيد.

وتوضح الحملة بطريقة بسيطة أن البيلاتيس ممتازة لتحسين المرونة والقوة الأساسية، لكنها لا تعوّض فوائد الكارديو لصحة القلب، ولا فوائد تمارين المقاومة لبناء العضلات.

كما تتضمن الحملة أمثلة واقعية لحالات اعتمدت على البيلاتيس فقط ولم تحصل على نتائج متوازنة، لإبراز أهمية التنويع الرياضي

(4) المنصات المختارة:

انستقرام (post)

تعتبر المنصة الأكثر استخدامًا من قبل النساء، وتنتشر فيها محتويات اللياقة والصحة، مما يسهل الوصول للجمهور المستهدف عبر الصور، الريلز، والإنفوGRAFIK. كما أن خوارزمية إنستغرام تُسهّل انتشار المحتوى التوعوي القصير والسهل المشاركة.

(4) الرسالة الرئيسية للحملة:

ممارسة البيلاتيس وحدها لا توفّر لياقة بدنية متكاملة، فكل نوع من الرياضة يقدم فائدة مختلفة لا يمكن الاستغناء عنها.

Does Pilates Replace Other Workouts



هبة مهيبوب احمد