كيف تحافظ العائلة المالكة على لياقتها البدنية

ان تكون من العائلة الملكية هو عمل بدوام كامل يتطلب القدرة على التحمل بقدر التدريب للمثول أمام وسائل الإعلام.

قد تكون العائلة المالكة في مستوى خاص بهم عندما يتعلق الأمر بمكانتهم بين المشاهير ولكنهم أيضا من المشاهير ، مما يجعلهم من أكثر الأشخاص تصويرًا في العالم.

هذا ، وحقيقة أن وظائفهم تتطلب منهم السفر لأسابيع متتالية عبر عدة بلدان وتلبية مئات الأشخاص ، يعني أن العائلة المالكة تحتاج إلى أن تكون لائقة وصحية إذا كانت ستلبي متطلبات الوظيفة.

وقال جرانت هارولد ، العضو السابق في The Royal Household of TRH The Prince of Wales و The Duchess of Cornwall: "سأذهب إلى أبعد الحدود لأقول أنهم جميعًا يتمتعون بصحة جيدة ويتناسبون مع ارتباطاتهم العامة برؤيتهم على بعد أميال كل عام."

وبينما لن ترى قط كيت ميدلتون أو ميغان ماركل يمارسن التمارين الرياضية التي يمارسها أي شخص ، فإن العائلة المالكة تقوم بممارسة الرياضة وتجعلها عادة على الحفاظ على لياقتهم البدنية ، في الواقع أنها تستخدم المدربين الشخصيين وصالة ألعاب رياضية ، مثلك تمامًا ، وإن كان بطريقة ملكيّة جدًا.

الصالة الرياضية

في عام 2008 تم الإعلان عن أن الملكة قررت بناء لطاقمها صالة رياضية من فئة الخمس نجوم في قصر باكنغهام. بتمويل من صندوق الخدمات الاجتماعية لموظفي قصر باكنغهام، وليس من أموال دافعي الضرائب، ويقال إن الصالة الرياضية لتكون مجهزة مع جميع أنواع الأجهزة الرياضية والتفرغ شخصية المدرب أن موظفي الملكي والأسرة هي قادرة على الاستفادة منها.

لدى قصر باكنغهام أيضا مسبح، ويقال ان الأمير فيليب يسبح فيه كل يوم، ويقال إنه حيث كل فرد من أفراد الأسرة الحاكمة قد تعلمت السباحة (نعم، الأمير جورج والأميرة شارلوت أيضا!) منذ ان أنشئ في

1938.

بالإضافة إلى هذه الصالة الخاصة، شوهد الأمير هاري في صالة رياضية يف تشيلسي في الفترة التي سبقت حفل زفافه، وذلك لا شك لتحضير لمشيته في الممر. ويقال أن الصالة الرياضية تكلف أكثر من 12000 دولار في السنة في الرسوم.

وبصرف النظر عن صالة الألعاب الرياضية الخاصة والمجانية ، فإنه يشاع أن جيل الشباب من العائلة المالكة لديه مدربين شخصيين ويستخدمون كل من الصالة الرياضية وأراضي قصر باكنغهام لممارسة تمارينهم.

الرياضة

من المعروف أن جميع العائلة المالكة تحب الرياضة. الأمراء وليام وهاري هم متعطشين للرجبي ولعبة البولو وكلاهما مشجعان على المنافسة عندما يستطيعان.

"كان الأمراء وليام وهاري ينظر إليهما على أنهما رياضيان شديديان ويتبعان خطى والدهما عندما يتعلق الأمر بالبولو" ، كما كشف هارولد.

ورد أن ميدلتون ، وهي من عشاق كرة المضرب ، كان لديها ملعب تنس أعيد تشكيله في "أمنر هول" ، أول منزل لها مع الأمير وليام ، وهو هدية من الملكة ، قبل أن ينتقلا إلى المنزل. ويضم المنزل أيضًا حوض سباحة خاص به.

وبصرف النظر عن التنس ، فإن ميدلتون هي من محبي التزلج ، والهوكي ، والجري ، والتجديف. يقال إن ميدلتون تتمرّن لمدة ساعة واحدة في اليوم ولكنها تحب خلط الأشياء مع الجري في ريف نورفولك أو السباحة مع أطفالها.

اليوغا

إنها حقيقة موثقة بشكل جيد أن ميغان ماركل هي من عشاق اليوغا ، وبالنظر إلى أن والدتها دوريا راغلاند هي معلمة يوغا ، فلا عجب في أن هذه العائلة الملكية تنظر إلى الفن القديم كشكل من أشكال التمرين.

عندما كانت ماركل وأميرها في أستراليا في أول جولة ملكية لهم ، أخبرت ماركل بأن اليوغا تساعدها في اختلاف التوقيت والتأثيرات الجانبية للحمل.

قال لي ويفرلي لشبكة سكاي نيوز: "أخبرتني ميغان أن الحمل كان يشبه التأخر في الطيران" . "قالت إنها كانت في الرابعة والنصف من صباح اليوم تقوم باليوغا في غرفتها لأنها لا تستطيع النوم".

يشاع أن منزل ماركل والأمير هاري الجديد ، لديه صالة رياضية جديدة واستوديو اليوغا للعائلة.