

L U N 7
A L H A S S A N

دليل العناية بالقدمين والتمارين

دليلك الشامل للحفاظ على صحة وجمال قدميك بعد دورة عرض الأقدام للقدمين

لماذا العناية بالقدمين مهمة للعارضين؟



الثقة تبدأ من القدمين

العناية الجيدة بقدميك تمنحك الثقة والاحترافية التي تحتاجها في مسيرتك المهنية



الوقاية من المشاكل

تجنب المشاكل الشائعة مثل الجفاف والتشققات والتعب المزمن الذي يؤثر على أداك



المظهر الخالي من العيوب

القدمان الصحيتان تعطي مظهراً لا تشوبه شائبة وراحة تامة أثناء جلسات التصوير الاحترافية

نصائح العناية اليومية بالقدمين

01

الترطيب اليومي

رطبي قدميك يومياً باستخدام زبدة الشيا للحفاظ على نعومة البشرة ومرونتها الطبيعية

02

العناية بالأظافر

لا تحتاجي الى صوالين وتكاليف هي عناية بسيطة يومية تحتاج وعي وانتباه منك

03

الحماية من الشمس

استخدم واقي الشمس على قدميك لمنع أضرار الأشعة فوق البنفسجية وتوحيد لون البشرة

04

الأحذية المريحة

ارتدي أحذية مريحة ومناسبة خارج جلسات التصوير لتجنب الضغط والإجهاد



جدول التمارين اليومية

روتين صباحي (5 دقائق)

- تحريك الكاحل: لقي الكاحل 10 مرات مع وعكس عقارب الساعة لكل قدم
- تمديد القدم: اسحب أصابع القدم للأمام ثم للخلف 10 مرات
- فتح الأصابع: استخدم فاصل الأصابع دقيقة لكل قدم أو حرّكي الأصابع يدويًا
- تنشيط القوس: دحرجي كرة مساج أو رولر تحت القدم 30-60 ثانية

روتين أثناء اليوم (عند الحاجة)

- حرّكي أصابعك داخل الحذاء كل فترة
- تجنب شد القدم أو تثبيتها لفترات طويلة
- بدلي وضعية الوقوف والمشي
- انتبهي للاقدام اثناء قياده السيارة وحركيها كل 10 دقائق

روتين مسائي (10 دقائق)

- نقع خفيف (اختياري): ماء فاتر 5 دقائق فقط
- تنظيف الجلد: استخدم جبر الخفاف أو مبرد القدم بلطف على الجلد القاسي فقط (افضل القدمين)
- مساج القدم: كرة مساج أو رولر دقيقة لكل قدم
- تمارين الكاحل: مطاط مقاومة - سحب للأمام، للخلف، للداخل، للخارج - 10 مرات لكل اتجاه
- تهوية الأصابع: فاصل الأصابع 5-10 دقائق أثناء الجلوس

نظرة عامة على التمارين الأساسية للقدمين

التمارين المنتظمة هي المفتاح للحفاظ على قدمين صحيتين وقويتين طوال مسيرتك المهنية



تنشيط الدورة الدموية

تحسين تدفق الدم يقلل من التورم والتعب ويساعد على استشفاء القدمين بشكل أسرع



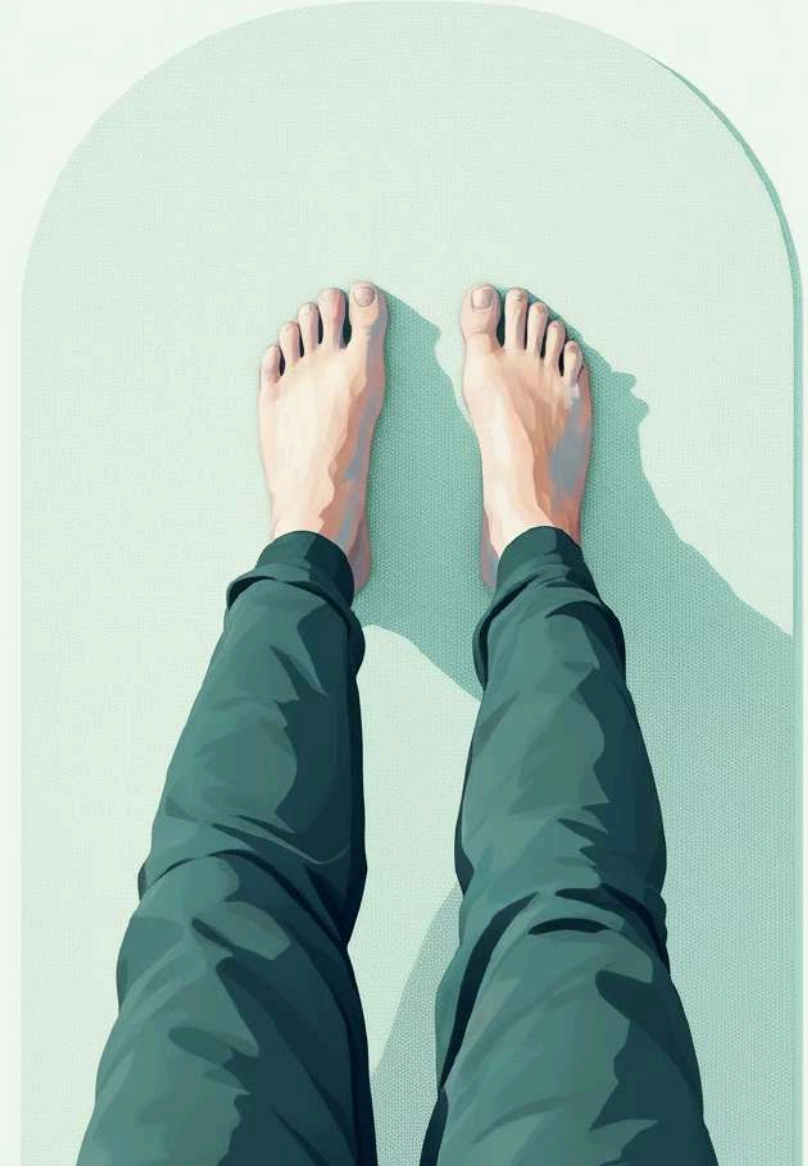
تحسين المرونة والقوة

تعزز هذه التمارين مرونة القدمين وقوة العضلات، مما يساعدك على الوقوف لفترات طويلة براحة



مناسبة للجميع

جميع التمارين مصممة لكافة المستويات ولا تحتاج إلى معدات خاصة أو مكلفة



تمديد التقوس واللفافة الأخرسية

طريقة التنفيذ

→ اجلسي على الأرض مع مد ساقيك للأمام، ضعي منشفة حول كرة القدم

→ اسحبي أصابع قدميك نحوك مع إبقاء الركبة مستقيمة

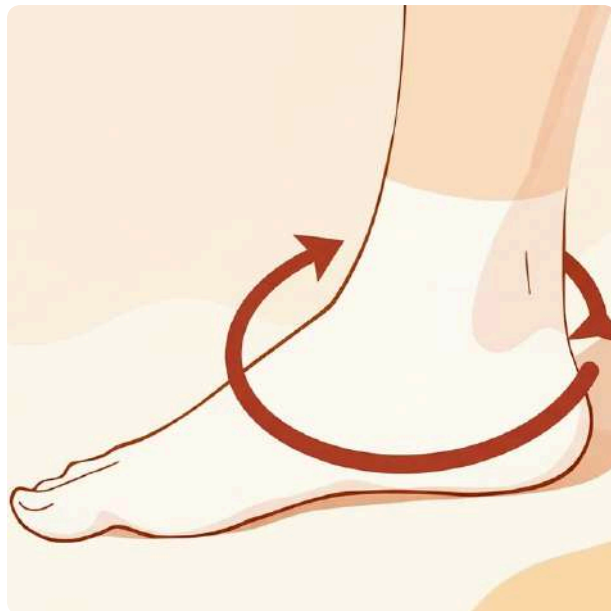
→ احتفظ بهذا الوضع لمدة 30 ثانية

→ كرري التمرين 3 مرات لكل قدم



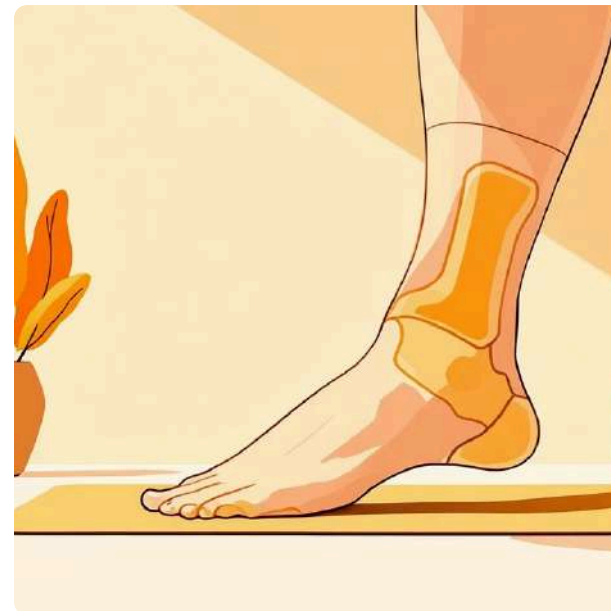
❑ **الفوائد:** يقلل من آلام الكعب ويحسن مرونة القدم بشكل ملحوظ، مما يساعد على الوقوف المريح

تمرين نطاق حركة الكاحل والدوران



الدوران الدائري

قم بتدوير الكاحل ببطء في دوائر كاملة 10 مرات في كل اتجاه



الثني والمد

اثنِ الكاحل لأعلى نحو جسمك، ثم وجه أصابع القدم بعيداً عنك - كرر 10 مرات

الفوائد الرئيسية

- يعزز حركة الكاحل ومرونته بشكل شامل
- يحسن التوازن والثبات أثناء الوقوف والمشي
- يقلل من خطر الالتواءات والإصابات المفاجئة

تمارين التقاط المنشفة وتباعد الأصابع

تمرين التقاط المنشفة

اجلس مع وضع منشفة على الأرض أمامك، استخدم أصابع قدميك لطي المنشفة والتقاطها بحركات متتالية

- كرر التمرين 10 مرات لكل قدم
- ركز على استخدام جميع أصابع القدم بشكل متساوٍ

تمرين تباعد الأصابع

باعد بين أصابع قدميك بأقصى قدر ممكن واحتفظ بهذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ، ثم استرخ - كرر 10 مرات



الفوائد: يقوي عضلات أصابع القدم والقدم بشكل عام لتحسين الثبات والاستقرار عند الوقوف لفترات طويلة

تمديد عضلة الساق بالضغط على الحائط



خطوات التنفيذ

01

الوضعية

قف مواجهاً للحائط، ضع قدماً للأمام بمسافة 30 سم تقريباً

02

الحركة الأولى

اثن الركبة الأمامية مع إبقاء الساق الخلفية مستقيمة، اشعر بالتمدد في الساق

03

التكرار

احتفظ بالوضع لبضع ثوانٍ وكرر 10 مرات

04

الحركة الثانية

اثن الركبة الخلفية قليلاً وكرر التمرين 10 مرات أخرى

الفوائد: يحسن مرونة عضلة الساق ووتر التقوس، ويدعم قوس القدم الطبيعي



تذكير بالوضعية والعناية لعارضي الاقدام



الترطيب والتغذية

اشرب كمية كافية من الماء وتناول وجبات متوازنة قبل جلسات التصوير للحفاظ على نضارة البشرة



وضعية القدمين

حافظ على قدميك متجهتين للأمام دائماً، وامشِ بثقة ورشاقة احترافية



العناية المنتظمة

قشري ورطبي قدميك بانتظام للحصول على بشرة ناعمة وصحية ومشرقة دائماً مع التدليك اليومي



الوضعية الصحيحة

تجنب الانحناء وحافظ على وضعية جسم جيدة لتقليل الضغط والإجهاد على القدمين

قدمك ثمينه

حافظي عليهما صحيتين وجميلتين

تعزير مسيرتك المهنية

القدمان الصحيّتان تدعم نجاحك في
عرض الأزياء وتمنحك الراحة الشخصية
المستمرة

الاستمرارية هي المفتاح

العناية اليومية مع التمارين المنتظمة
تساوي نتائج دائمة ومذهلة في
مسيرتك المهنية

التزمي

ابقى ملتزماً بروتينك اليومي، وضعي أفضل ما لديك في كل خطوة سيعود عليك
بمردود مرضي

البورتفوليو الاحترافي

تجهيز ملف البورتفوليو الاحترافي

دليلك الشامل لإنشاء بورتفوليو احترافي يجذب البراندات ويفتح لك أبواب النجاح



الهدف قبل الشكل

البورتفوليو ليس استعراضاً. هو دليل أنك تفهمين المتطلبات التجارية والتصويرية للبراند.



الاحترافية

هل البورتفوليو يعكس فهمك للمتطلبات التجارية؟



الوضوح

هل الصور واضحة وتُظهر المنتج بدون تشتيت؟



السؤال الأول

هل قدمي تناسب إعلانات، كاتالوج، أو متجر إلكتروني؟



القاعدة الذهبية: البراند لا يسأل "هل قدمك جميلة؟" - يسأل "هل هذه القدم تباع الحذاء؟"

عدد الصور وأنواعها

من 10 إلى 15 صورة كحد أقصى. الجودة أهم من الكثرة.

3

صور **side**

3

صور **front**

2-3

صور حركة خفيفة

3

صور **angle**

1

صورة **close-up**

عند الحاجة



تذكري: التنوع في الزوايا يُظهر احترافيتك وفهمك لاحتياجات التصوير التجاري: أفضل ارسالها مرتديه انواع مختلفه من الاحذيه لكن مهم يكون لديك صور توضح جوده وعنايه القدم في حال تم طلبها. برادات الخلل مثل راح طلبها.

الإعدادات التقنية

الخلفية والإضاءة المثالية

الخلفية

خلفية نظيفة ومحادية فقط

أبيض

بيج

رمادي فاتح



تحذير: لا نقوش. لا ديكور. لا عناصر إضافية.

الإضاءة

إضاءة طبيعية أو soft light →

بدون ظلال حادة →

بدون فلاش مباشر →



هام: الإضاءة السيئة ترفض الملف فوراً

كيفية تقديم البورتفوليو للبراندات

01

الصيغة المناسبة

- من صفحة إلى صفحتين PDF

• أو رابط Google Drive أو WeTransfer

• لا ترسلي صور متفرقة في واتساب

02

التسمية الصحيحة

• اسم الملف: Name_FeetPortfolio_2026.pdf

• كل صورة منفصلة: Name_Front, Name_Side, Name_Angle

03

رسالة الإرسال

• قصيرة جدًا

• تعريف بسيط + رابط البورتفوليو

• لا شرح طويل. لا قصص شخصية

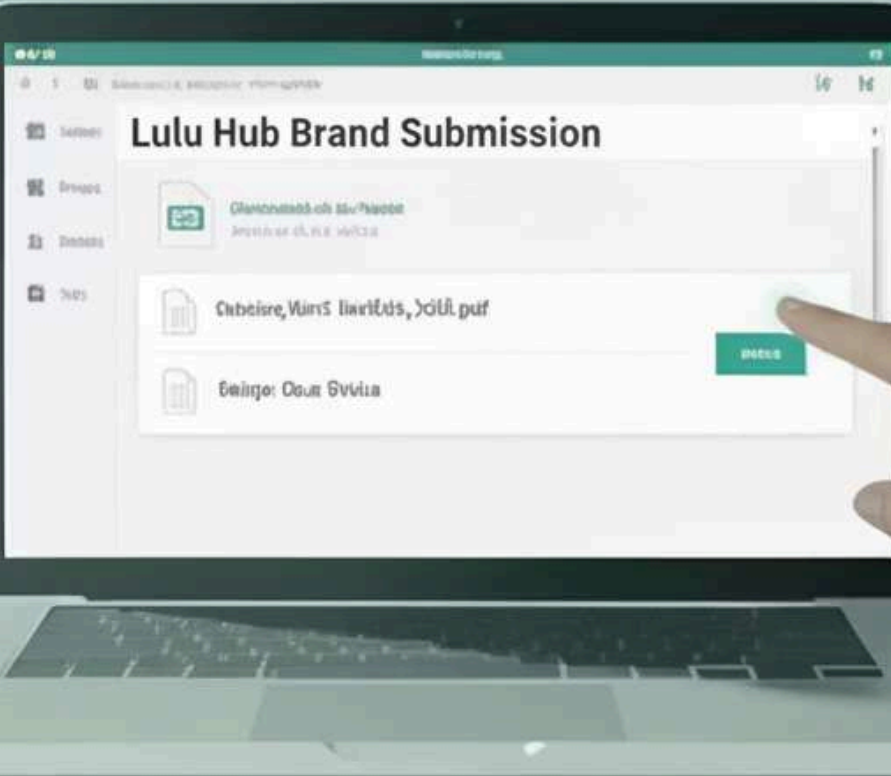
04

الاحترافية في التواصل

• رسالة مختصرة ومباشرة

• معلومات الاتصال واضحة

• متابعة مهذبة بعد أسبوع



⚠️ تجنبني هذه الأخطاء

الأخطاء الشائعة التي تُرفض بسببها الملفات

صور السيلفي

صور السيلفي غير احترافية ولا تُظهر الجودة المطلوبة للتصوير التجاري

الفلاتر والتعديلات المبالغ فيها

الصور الطبيعية بدون فلاتر هي المطلوبة - البراند يريد رؤية الواقع

ألوان أظافر صارخة

الألوان المحايدة أو الفرنش هي الأنسب للبورتفوليو الاحترافي

وضعيات غير تجارية

تجنبني الوضعيات الفنية المبالغ فيها - ركزي على الوضعيات التجارية البسيطة

خلفيات مشتتة

الديكور والعناصر الإضافية تشتت الانتباه عن القدمين

كثرة الصور بدون هدف

10-15 صورة متنوعة أفضل من 50 صورة متشابهة

ابدئي الآن

بورتفوليو احترافي = فرص أكثر جهزي ملفك اليوم وابدئي رحلتك الاحترافية

الاحترافية تُفتح الأبواب

البورتفوليو الاحترافي هو مفتاحك
للعمل مع البراندات الكبرى والفرص
المميزة

الجودة أولاً

ركزي على جودة الصور وليس الكمية -
كل صورة يجب أن تخدم هدفاً واضحاً

التزمي بالمعايير

اتبعي المعايير المذكورة وستكونين في المقدمة دائماً



التسعير الاحترافي

كيف تسعّر عملك كعارضة أقدام محترفة؟ دليلك الشامل لتحديد قيمتك الحقيقية

السعر ليس ما يطلبه العميل

السعر هو ما تقبلين به وأنتِ مرتاحة

ثقتك بقيمتك هي ما يحدد سعرك الحقيقي

⚠️ تجنبني هذه الأخطاء

أخطاء تخفّض سعرِك

الاعتذار عن السعر

المقارنة مع غيرك

قول "بس لأنكم أول مرة"

التبرير الزائد

☆ علامات النجاح

متى تعرفين أنك جاهزة لرفع السعر؟

تُحجزين قبل مدة

يتكرر الطلب عليك

يعود البراند للتعاون مرة أخرى

التصوير يسير بسرعة بسببك

ارفعي السعر تدريجيًا. ليس فجأة.

↑ رفع السعر

كيف ترفعين سعرك عملياً

حددي حدًا أدنى

لا تقبلي أي شوت أقل من حدك الأدنى - حتى لو كان قصيرًا



قولي لا باحتراف

رفضك الهادئ يرفع قيمتك مثال: "سعري الحالي لا يناسب هذه الميزانية، ويسعدني التعاون مستقبلاً إذا كان مناسباً للطرفين"



عدّلي العرض بدل تخفيض السعر

لا تنزلي السعر - قلّلي: عدد الصور، مدة الاستخدام، وقت الجلسة



اجعلي سعرك واضحاً

الضبابية تخفّض القيمة - الثقة ترفعها



كيف تسعّر عمك كعارضة أقدام محترفة؟

01

تسعير بالساعة

يستخدم غالبًا مع: جلسات قصيرة، تصوير كاتالوج، إعادة تصوير

مبتدئة: سعر أساسي | متوسطة خبرة: أعلى | محترفة: أعلى بناءً على الطلب

نصيحة: لا تذكر "ساعة" - قولي "جلسة تصوير مدتها ساعة"

02

تسعير بالجلسة (أفضل من الساعة)

يشمل: وقت التحضير + وقت التصوير + عدد لقطات محدد + استخدام الصور

هذا يرفع قيمتك تلقائيًا

03

تسعير بالاستخدام (الأذكى)

السعر يختلف حسب: استخدام داخلي، إعلانات، متجر إلكتروني، سوشيال ميديا، مدة الاستخدام

كلما زاد الاستخدام، ارتفع السعر

افهمي قيمتك

أولاً: افهمي ما الذي تبيعينه فعلاً أنت لا تبيعين وقتك فقط



خبرتك بالزوايا



انضباطك



جاهزية القدم



تقليل وقت التصوير على الفريق



فهمك للبراند والتصوير

كل هذا له قيمة.