



سیستان و بلوچستان

دوشنبه ۲۹ آبان ۱۳۹۶. اول ربیع الاول ۱۴۳۹. شماره ۹۸۷

نکات طلایی برای ورزش در هوای سرد

منقبض می شود و فشار خون به دلیل انقباض رگ ها کاهش می یابد، در نتیجه اکسیژن رسانی به بافت های بدن کم می شود و فرد احساس سرما می کند بنابراین توصیه می شود ورزشکاران پیش از هر حرکتی به آرامی بدن خود را گرم کنند تا عضلات و باطن اولیه خود را پیدا کنند، فشار خون افزایش یابد و با افزایش جریان خون، درجه حرارت بدن نیز بالا رود. اما نباید غافل شد که این کار باید به آرامی انجام شود زیرا حرکات شدید ورزشی ایجاد استرسی زودرس در ورزشکاران را به همراه دارد و بدنه بهره کافی از ساعات ورزش نمی برد. و ادامه داد: هوای سرد، بعضی از مکانیسم های حسی بدن را کند می کند که بر پی آن گیرنده های عصبی حس سردتر می شود، در نتیجه، پیام های عصبی هم کندتر منتقل می شود به همین دلیل در سرما، ماها پی احساس می شود و بدن نمی تواند تعادل خود را حفظ کند از طرفی اگر در هوای گرم فرد به شدت ورزش کند پیام های درد به موقع به مغز می رسد و پیش از این که برای بدن مشکلی ایجاد شود، فرد بدون درد ورزش را کم می کند اما اگر هوای سرد باشد و هنوز در حالت پی حسی باشد و پیام های درد به موقع به مغز مخابره نشود که در این صورت ورزشکار آسیب های بیشتری را متحمل می شود. وی می افزود: سرما می تواند موجب آسیب های عضلانی، اسکلتی، سرما زدگی، یخ زدگی، یا اختلالات دستگاه تنفس ناشی از کاهش دمای بافت شود و برای جلوگیری از بروز این آسیب ها جایگزین های مناسب در محیط سرد بسیار حائز اهمیت است زیرا کاهش حجم خون سبب می شود مایع کمتری برای گرم کردن بافت ها وجود داشته باشد بنابراین در هوای سرد می توان هفته اول شروع تمرین باید توزین و بلای و پس از تمرین کاهش نمود.

اهمیت لباس مناسب قبل و بعد از ورزش

یک کارناش ورزشی به «سیستان و بلوچستان» می‌گوید: ورزش کردن در فصل سرما و تکت مهم دریا، آن فقط مخصوص افراد باهوش ورزشی خارج از سالن نیست و حتی افرادی که در محیط های بسته به تمرین می‌پردازند از آنجایی که برای شروع تمرینات خود از محیط سرد بیرون وارد سالن ورزشی می‌شوند، باید به تکت مهمی از قبیل گرم کردن بدن قبل از تمرینات توجه لازم داشته باشند. پس از انجام تمرینات نیز به توجه به این که باقی‌مانده بدن، باید زمان کافی برای سرد کردن بدن اختصاص دهند و از خارج شدن از سالن: لباس کافی بپوشند. «علی به می‌افزاید: در میان ورزش های بیرونی که در فضای باز انجام می‌شود ورزشکاران رشته های که احتیاجی به لباس سرد قرار می‌گیرند و آسیب پذیری آنان زیاد نیست اما این افراد می‌توانند با گرمی حاصل از فعالیت بدنی شان به طور طبیعی به فعالیت خود ادامه دهند اغلب هنگام سرما ممکن است ورزشکار، نتواند به اندازه ای گرم شود بنابراین مستعد آسیب و همچنین سرماخوردگی می‌شود.

اهمیت گرم کردن بدن

به گفته وی در هنگام سرما، عضلات بدن معمولاً

طلای نروژ بر سینه ووشو کاران استان

[illegible]

ورزش



خواهد بود، وی می افزاید: ورزشکاران برای ورزش در این شرایط جوی گرم کم دست و پا می شوند و به یاد خود از زمین آملین تنگ می شوند که حتی اگر تشنه هم نباشند قیل، هنگام و بعد از ورزش در هوای سرد میمانند. بنوشند.

در ورزش در صورت امکان نصف مدت زمان تمرینشان را پشت به باد سپری کنند علاوه بر آن امکان کاهش آلودگی را متناسب با هوای سرد انتخاب و از امکانات ورزشی با کاشی های پنداشن جلوگیری کنند. از طرفی نباید از لباس های خسی در این اما استفاده شود و لباس های خرق کرده را باید عوض کنند تا آلودگی و آلودگی های خسی نباشد. وی می گوید: با توجه به کاشن جریان خون، آکسیژن در دسترس انسان ها کاهش می یابد. لازم است افراد مبتلا به آسم و این روزها دقت بیشتری به خرج دهند و حتی با پزشک معالجشان در این باره مشورت کنند.

اهمیت تغذیه در سرما

[illegible]

و وجود هوای سرد، ورزشکاران بیشتر در معرض سرماخوردگی قرار می گیرند و باید سریع به مکانی گرم تر هدایت شوند تا به راحتی بتوانند لباس های خود را عوض کنند بنابراین توصیه می شود این افراد بعد از ورزش نه تنها تا یک روز پوشش خود را کم نکنند، بلکه به محلی گرم بروند و دمای بدن خود را به حالت متعادل محیط برسانند.

فرستاده شده ۵- تابناک - دنیای مادی - مردم ۶-
 مامور - حرف فاصله - از درختان جنگلی - دربرست
 کارخانه - عدد مادی ۷- زشت - تباهی ۸- رابینز
 - نگهبان شتر ۹- واحد پول کشورمان - رود اروپا
 ۱۰- حرف انتخاب- ریشه - کم عرض - صنعت -
 ساز شاکا ۱۱- شک - ناگزیر - اثنا ۱۲- غلاف
 شمشیر - پریشه - سخی ۱۳- افسار - سونجی ۱۴-
 بولی - ریشه - زشت ۱۵- ریشه خارجی - بهره ۱۵-
 جزیره خلیج فارس - فقیر - بزرگ تر

3		4
	1	
2		

۱- عدل - الودگی - پاپین - نارس ۲- واحد سطح
۲- نقره - اشاره به نزدیک آب عرب ۳- نامهای هفت
منها ۴- متغیر ۵- گشاده - نظم - مادر ۵- درخت
عندما آنها ۶- کدر ۶- زهره - راهرو - صلاح
کاشتنی ۷- لحظه - نحیف - درخت انگور - ضمیر
جمع ۸- ارتعاش - پیگر ۹- تعجب - زاننه - طریقه
ایستگاه قاف ۱۰- معلولی ۱۰- مرکز گیاهان
۱۱- فرسوی دریایی - تائیمی ۱۱- از حروف الفبا - زاننه
۱۲- اسلحه کمری ۱۲- جنس خشن - اتاق
خلبان - قدیم یکدیگر ۱۳- بایه - بذر - پیشامد ۱۴-
۱۵- واحد سطح - ایرشمن پست - نشانی - تن استمرار
۱۶- صحرای - از گرسنه خبر ندارد - دشمنی -
پایتخت سوئیس

۱- آگاه - کارد قصاب - توانایی خواندن و نوشتن
۲- نظرات - فرومایه - رتبه کارمندی - کمانگیر
معروف ۳- پهلوی - ماشین جنگی ۴- راکب - نیرو -

نیاز مندی‌ها

جوانی به وقت

افتخار این را داریم

که امین شما همشهریان عزیز
خراسان جنوبی در امر خرید و فروش
ملک در مشهد مقدس باشیم .

• 5135 • 1922 • - 3 •

۰۹۱۵۹۰۰۶۰۱۸ • ملایمی و نجات

0/9910.723

اخبار

رکاب دوچرخه سواران بالابان به لیگ برتر رسید

گروه ورزشی - باشگاه بالابان چاپهار به لیگ برتر دوچرخه سواری راه یافت. هیئت دوچرخه سواری به خبرنگار ما گفت: تیم دوچرخه سواری باشگاه بالابان چاپهار به عنوان نماینده استان در رقابت های کشوری توانست با ارائه عملکردی شایسته خود را به لیگ دسته یک کشور برساند و این موفقیت شانس حضور در لیگ برتر دوچرخه سواری را به دست آورد که این امر نیازمند تلاش و اهتمام راهبردی هایی میوه دهد.

«مسلم تیموری» افزود: دوچرخه سواران باشگاه این فرصت را غنیمت شمرند و در همین روز از مسابقات لیگ دسته یک کشور به میزبانی تومسران در رشته استقامت مجاهد به مصاف میروند سرخست خود رفتند که در پایان مهدی علمایی به عنوان نماینده استان در رقابت ها توانست مقام وی ادامه داد: ما با تلاش دوچرخه سواران این باشگاه، توانست در رقابت های لیگ به ۲۵ امتیاز دست یابد و پس از این تیم های هیئت نمایانوند، نتیم پدافند هوایی در جایگاه سوم رقابت ها قرار گیر که با این حساب در کنار تیم های اول و دوم توانست به عنوان تیم سوم جواز حضور در لیگ برتر دوچرخه سواری را کسب کند.

دبیر هیئت بدنسازی و پرورش اندام خبر داد:

زاهدان میزبان ددلیفت جام شهدای کورین

رقابت های ددلیفت جام شهدای کورین در زاهدان برگزار می شود. دبیر هیئت بدنسازان و پرورش اندام استان به خبرنگار ما گفت: به مناسبت فرا رسیدن هفته بسیج برنامه ریزی رقابت های ددلیفت قهرمانی زاهدان با عنوان جام شهدای کورین انجام شد و فراخوان آن در اختیار باشگاه ها قرار گرفت. «غفور نازویی» افزود: این رقابت ها در چهارده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان و بینگسوانان طبق برنامه اعلامی جمعه روز آمار برگزار می شود که ثبت نام به همراه وزن کشی از شرکت کنندگان رسماً دو ماه از رقابت ها انجام خواهد شد. وی ادامه داد: در پایان این رقابت ها به نفرات اول تا سوم هر رده سنی لوح قهرمانی و مدال اعطا می شود نیم برتر نیز در پایان جام شهدای کورین در یافت خواهد کرد که منوط به عملکرد ورزشکاران تیم ها در رقابت ها است.

سرپرست هیئت بدنسازی منصوب شد

عبدالصمد محمد پرست سرپرست هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان شد.

سرپرستی هیئت بدسزای و پرورش اسدان اسنان پس از دریافت حدم
پرسشی به خیر نگار ما گفت: هیئت بدسزای و پرورش اسدان اسنان ای
سال های اخیر اقدام های شایسته ای انجام داد که بهرچس کس پوشیده
نیست، از این رو بر اسنان اصصصع های گرفته شده افرادی که پیش از این در
هیئت فعالیت داشتند در سمت خود حضور خواهند داشت. عبدالصمد
محمد پرست، افزود: برای گسترش فعالیت های این هیئت برنامه ای
متعددی تدوین شده که سالم سازی باشگاه ها و ایجاد شور و نشاط، انجام
مسابقات کسوری و برون مرزی با حمایت از ورزشکاران و گسترش روابط
فیمابان اعضای هیئت، باشگاه داران، مدیران و مربیان را می توان از اهم
آن ها دانست.

به گفته وی، مریم خزایی به عنوان سرپرست نایب رئیس بانوان استان، اکبر مرادقلی به عنوان سرپرست کمیته پیشکسوتان و مشاور ارشد، سید محمد کاظم بابا حسینی به عنوان سرپرست کمیته فنی، داوود براهویی به عنوان سرپرست کمیته داوران و مهر...ریگی به عنوان سرپرست کمیته پشتیبانی در هیئت فعالیت خواهند داشت.

مدیر کل: با فروشندگان مکمل های نیروزا باید برخورد شود

باید با فروشندگان مکمل های نیروزا بر خورد شود.

مدیرکل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: پرورش اندام ورزید و به اصطلاح بدنی افراد چند تیکه، امروزه به یکی از علائق نسل جوان جامعه تبدیل شده و به واسطه آن حضور پررنگی در سالن های بدن سازی پیدا کرده و شاهد افزایش یافته است اما این علائق از نگاه سودجویان نیز بی نصیب نمانده و دیده شده است برخی برای منافع مالی خود دام هایی را پیش روی جوانان کرده اند تا بتوانند آنها را به سمت استفاده از مکمل های نیروزا سوق دهند.

«حسین نوری» افزود: چند سالی است که فروش ماکد های نیروزا تلاوه بارشک های ماهور از برای برخی از فروشگاهی ها و غذای و ساندویچی ها به طوری شده که با توجه به قانونی انجام می شود که بارها مشاهده شده است، منصرف آن ها عاقلی را برای جوانان ایجاد کرده است بنابراین می طلبید که تلاوه بر مسئولان، خانواده ها نیز برای آگاهی جوانان از عواقب مصرف ماکد های نیروزا وارد عمل شوند تا بتوان سلامت این قشر از جامعه را در مقابل حملات اراد سودجوخ حفظ کرد.

روی بیان کرد: مصرف مکمل های غذایی تاکنون توانسته است روی ایجاد چربی و ورید در مدت زمان کوتاه تأثیر داشته باشد و این تأثیر بیشه شده تا جودانی بازه زمانی ۲۴ ساعته برای خرید آن ها موجب شوند اما تأثیر دارو قطعاً دیده می شود پس از ۱۰ روز زمانی کوتاه بن فرد مصرف کننده جدید به حالت اولیه خود برورود برای حفظ عسلات خود حوجد به خرید مکمل اقدام می کند که این عمل علاوه بر افزایش درآمد سودجویان آسیب های وارده شده به بدن رورسکار و انیز افزایش می دهد.

به گفته‌ی **پروش اندام وزید** امروز به علایق بسیاری از جوانان افزوده شده است. نیاید برای این عمل در انساب را برگزید که آن‌ها می‌توانند و نیز تلاش نیاید بنابر این آگاه‌سازی عواقب کم‌آبی نیرو و نشان دادن آن در دست برای رسیدن به اندامی وزیده می‌تواند در حفظ سلامت این قشر جامعه نقش مهمی داشته باشد. از طرفی نیاید غافل شد که بدن ورزشکار یافته به تمرین ملتی مستمر ماندگار است اما استفاده از داروهای تقویت کننده فقط برای مدتی این اندام را در ورزیدگی و دردهای دمی دهد که در آن مناسب‌ترین راه برای حفظ این اندام ورزشکاران در دمی شد.

نشدود این سودجویان بازاری برای خود ایجاد خواهند کرد و به نوعی محیط ورزش را مسموم می کنند.

0/9617471.

0/991.0.725