

رمضان چطور ورزش کنیم؟

یک کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی با تأکید بر اینکه ورزشکاران در طول ماه رمضان ورزش کردن را متوقف نکنند گفت در این ماه به نیت سلامتی دیگر باید از شدت تمرینات کم، اما دفعات آن در طول روز بیشتر شود.

به گزارش پیام آشنایه نقل از ایستاره روح فریادی ورزش کردن در ماه مبارک رمضان را مستنزم رعایت نکات و اصولی دانست و اظهار کرد اگر از اصول مورد توجه فراموش کردگی آذین ممکن است بدن فرد دچار کمبود آب و وقت شدید انرژی شود.

وی با تأکید بر اینکه افراد در این ماه باید به نسبت ورزشهای دیگر سالها ورزشهای سنگینتری انجام دهند افزود علاوه بر کاهش میزان شدت ورزش در این ماه باید مدت زمان آن را هم کم کنیم، بگونه‌ای که اگر در روزهای عادی سال سه جلسه یک ساعت و نیم در طول هفته ورزش می‌کردیم به این میزان باید آن را به پنج جلسه نیم‌ساعته تغییر دهیم.

این کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی به نقش مهم طراحی تمرین برای ورزش کردن در این ماه اشاره کرد و گفت پیشنهادهای ورزشکاران روزه روز سه روز در هفته را سه جلسه برخی ورزشهای هوازی مانند ایروبیک با شدت پایین، پیاده روی سریع، دو مارم و دوچرخه سواری ببرداند و دو روز هم ورزشهای قدرتی مانند وزنه زدن سبک انجام دهند.

وی در خصوص بهترین زمان برای انجام ورزش در این ماه گفت یکی از زمانهای مناسب برای ورزش کردن روزه داران حدود نیم ساعت قبل از افطار است چرا که بدن ورزشکار بلافاصله پس از تعریقی که حین تمرین داشته به آب نیاز دارد.

فریادی اضافه کرد زمان مناسب دیگر برای ورزش کردن در این ماه حدود یک تا دو ساعت پس از خوردن یک افطار سبک است که البته در این فاصله فرد باید به مقدار کافی آب نوشید تا بتواند به انجام تمرینات ورزشی بپردازد.

وی ورزش پیش از سحری را از دیگر زمانهای مناسب ورزش کردن در ماه رمضان اعلام کرد و گفت بسیاری ورزشکاران در این زمان فرد باید ساعت یازده شب بخوابد تا بتواند نیم ساعت قبل از زمان سحر بیاد شده و ورزش کند.

مریی بدنسازی تیم ملی سبک تاراوی مردان ایران توضیح کرد، بنا به آنچه به یک نیکوکاران ورزشکار در ماه رمضان به این پیشتر نیاز دارد، برای همین به این افراد توصیه می‌شود که بین وعده افطار تا سحری به مقدار کافی مایعات و به ویژه آب بنوشند.

وی بیان اینکه ورزشکاران می‌توانند برای تعیین ملاحظه نمودن میزان خبید به یک لیوان آب یک قاشق غذاخوری آب لیمو و مقدار بسیار کمی شکر اضافه کنند گفت همچنین تأکید می‌شود در این ماه ورزشکاران از نوشیدن مایعات کافئین‌دار مانند قهوه پرهیز کنند چرا که این نوشیدنی‌ها باعث تپش قلب و دفع مقدار زیادی آب از بدن می‌شود که در نهایت بدن ورزشکار با کمبود آب می‌ماند و عتگی می‌تواند ایجاد شود.

فریادی توضیح کرد همچنین در بین وعده افطار تا سحری می‌توان از میوه‌های آبدار مانند خیار و هندوانه استفاده کرد تا به تعین آب بدن و اصلاح میزان نمک آن کمک کند.

مریی بدنسازی تیم ملی هندبال نوجوانان ایران اعلام کرد اگر فردی حین ورزش دچار سرگیجه یا سیاهی دید شده نشان از کمبود آب در بدن است که باید پس از افطار آن را تغذیه کند.

وی در ادامه بر منظم بودن خواب ورزشکاران در این ماه هم تأکید کرد و گفت هرچند به واسطه بیدار شدن در حین تغییراتی در خواب ورزشکاران رخ می‌دهد اما لازم است ساعت خواب خود را رگونی‌های تنظیم کنند که کمبود خواب نداشته باشند و بین شش تا هفت ساعت بخوابند.

این کارشناس ارشد فیزیولوژی توضیح کرد ورزشکارانی هم که قصد دارند در این ماه از مکتبهای آگاه و متخصص استفاده کنند باید نظر به ورزشی که در این ماه می‌خواهند به نیت تمرینات است منظم کردن این ورزشکاران برای نحوه انجام تمریناتشان باید از مربیان خود مشاوری بگیرند.



مدیر کل ورزش و جوانان البرز گفت هنوز زمانی برای آغاز مجدد فعالیت باشگاهها و اماکن ورزشی استان اعلام نشده است.

به گزارش پیام آشنایه امیر قهرانی اظهار کرد باشگاهها و اماکن ورزشی جنوب پرهیز از ورزش و باشگاههای ورزشی با پادمانگی که تلفت کنند و باز باشند بر خود جانی صورت می‌گیرد.



استاندارد نیست ورزش در حال حاضر بیش از ۱۵ اردیبهشت است.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، کمال تشکر ضمن تشویق و تمجید از رئیس هیئت فوتبال استان البرز در رشته آکر و ژیمناستیک است.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان گفت البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، اردشیر دوشویس با اشاره به اینکه تمرینات ورزشی با شیوع ویروس کرونا تعطیل و در حلقه دنبال می‌شود گفت برنامه‌های آموزشی ورزشی با

یادوی المپیک کارانه گفت: با تعویق بازی‌های المپیک کارهای درمی‌آر با حوصله دنبال می‌کنم و عجله‌ای برای آغاز تمرینات نمی‌دانم.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، حمیده عیسی‌زاده آخرین وضعیت وضعیت درمی‌آر بعد از انجام عمل جراحی گفت بعد از بازگشت از آلمان چند روز استراحت در کنار خانواده کارهای فیزیوتراپی را در مطب دکتر آغاز کردیم و خدا را شکر شرایط به خوبی پیش می‌رود.

یادوی المپیک کارانه افزود زمانی که من آب دیدم و دکتر شروع برنامه درمی‌آر را آغاز شد، خبری از تعویق المپیک نبود و عمل جراحی و پس از آن برنامه‌های فیزیوتراپی به گونه‌ای توسط دکتر امینی و دکتر انور انجام شد که من به بازی‌های المپیک در تابستان ۲۰۲۰ می‌روم و کارهای درمی‌آر هم به خوبی پیش می‌رود.

مدیر کل ورزش و جوانان البرز:

نیمه‌ار دیهشت برای بازگشایی باشگاه‌های ورزشی تصمیم‌گیری می‌شود

۹۰۰ باشگاه ورزشی در کرج وجود دارد و بدون شک نظارت دقیق برای اطمینان از عدم فعالیت آنها در شرایط فعلی کار ساده‌ای نیست به همین دلیل گزارش‌های مردمی می‌تواند کمک به سزایی در برخورد با متخلفانی که با سلامت مردم بازی می‌کنند داشته باشد.

رئیس هیئت ژیمناستیک استان خبر داد:

البرز در رشته آکر و ژیمناستیک جزو چهار تیم برتر کشور

رئیس هیئت ژیمناستیک استان البرز گفت: البرز در رشته آکر و ژیمناستیک جزو چهار تیم برتر کشور است.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، کمال تشکر ضمن تشویق و تمجید از رئیس هیئت فوتبال استان البرز در رشته آکر و ژیمناستیک است.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان مطرح کرد: البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد

استان البرز با اشاره به وجود دو پیست اتومبیل رانی و سه پیست آفرود در استان، گفت: این پیست‌ها در اختیار ورزشکاران قرار دارد.

عیاسلی:

برای بازگشت به سالن تمرین عجله ندارم



یادوی المپیک کارانه زمانی که خبر تعویق المپیک در دنیا منتشر شد، دکتر امینی برنامه‌های فیزیوتراپی را آغاز کرد و من به بازی‌های المپیک در تابستان ۲۰۲۰ می‌روم و کارهای درمی‌آر هم به خوبی پیش می‌رود.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان گفت البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، حمیده عیسی‌زاده آخرین وضعیت وضعیت درمی‌آر بعد از انجام عمل جراحی گفت بعد از بازگشت از آلمان چند روز استراحت در کنار خانواده کارهای فیزیوتراپی را در مطب دکتر آغاز کردیم و خدا را شکر شرایط به خوبی پیش می‌رود.

یادوی المپیک کارانه افزود زمانی که من آب دیدم و دکتر شروع برنامه درمی‌آر را آغاز شد، خبری از تعویق المپیک نبود و عمل جراحی و پس از آن برنامه‌های فیزیوتراپی به گونه‌ای توسط دکتر امینی و دکتر انور انجام شد که من به بازی‌های المپیک در تابستان ۲۰۲۰ می‌روم و کارهای درمی‌آر هم به خوبی پیش می‌رود.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان گفت البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، حمیده عیسی‌زاده آخرین وضعیت وضعیت درمی‌آر بعد از انجام عمل جراحی گفت بعد از بازگشت از آلمان چند روز استراحت در کنار خانواده کارهای فیزیوتراپی را در مطب دکتر آغاز کردیم و خدا را شکر شرایط به خوبی پیش می‌رود.

یادوی المپیک کارانه افزود زمانی که من آب دیدم و دکتر شروع برنامه درمی‌آر را آغاز شد، خبری از تعویق المپیک نبود و عمل جراحی و پس از آن برنامه‌های فیزیوتراپی به گونه‌ای توسط دکتر امینی و دکتر انور انجام شد که من به بازی‌های المپیک در تابستان ۲۰۲۰ می‌روم و کارهای درمی‌آر هم به خوبی پیش می‌رود.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان گفت البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد.

یادداشت

هشدار یک آرتائینی قدیمی به مار تیتز؛ بازاری کردن کنار مسی از دور آسان است

ستاره سابق تیم ملی آرتائین و باشگاه بارسلونا به «ولتو مار تیتز» هشدار داد که بازی کردن کنار «بیوتل مسی» انظور که به نظر می‌رسد، آسان نیست.

رئیس هیئت ژیمناستیک استان خبر داد:

البرز در رشته آکر و ژیمناستیک جزو چهار تیم برتر کشور

رئیس هیئت ژیمناستیک استان البرز گفت: البرز در رشته آکر و ژیمناستیک جزو چهار تیم برتر کشور است.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، کمال تشکر ضمن تشویق و تمجید از رئیس هیئت فوتبال استان البرز در رشته آکر و ژیمناستیک است.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان مطرح کرد: البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد

استان البرز با اشاره به وجود دو پیست اتومبیل رانی و سه پیست آفرود در استان، گفت: این پیست‌ها در اختیار ورزشکاران قرار دارد.

عیاسلی:

برای بازگشت به سالن تمرین عجله ندارم



یادوی المپیک کارانه زمانی که خبر تعویق المپیک در دنیا منتشر شد، دکتر امینی برنامه‌های فیزیوتراپی را آغاز کرد و من به بازی‌های المپیک در تابستان ۲۰۲۰ می‌روم و کارهای درمی‌آر هم به خوبی پیش می‌رود.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان گفت البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، حمیده عیسی‌زاده آخرین وضعیت وضعیت درمی‌آر بعد از انجام عمل جراحی گفت بعد از بازگشت از آلمان چند روز استراحت در کنار خانواده کارهای فیزیوتراپی را در مطب دکتر آغاز کردیم و خدا را شکر شرایط به خوبی پیش می‌رود.

یادوی المپیک کارانه افزود زمانی که من آب دیدم و دکتر شروع برنامه درمی‌آر را آغاز شد، خبری از تعویق المپیک نبود و عمل جراحی و پس از آن برنامه‌های فیزیوتراپی به گونه‌ای توسط دکتر امینی و دکتر انور انجام شد که من به بازی‌های المپیک در تابستان ۲۰۲۰ می‌روم و کارهای درمی‌آر هم به خوبی پیش می‌رود.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان گفت البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد.

به گزارش پیام آشنایه به نقل از مهر، حمیده عیسی‌زاده آخرین وضعیت وضعیت درمی‌آر بعد از انجام عمل جراحی گفت بعد از بازگشت از آلمان چند روز استراحت در کنار خانواده کارهای فیزیوتراپی را در مطب دکتر آغاز کردیم و خدا را شکر شرایط به خوبی پیش می‌رود.

یادوی المپیک کارانه افزود زمانی که من آب دیدم و دکتر شروع برنامه درمی‌آر را آغاز شد، خبری از تعویق المپیک نبود و عمل جراحی و پس از آن برنامه‌های فیزیوتراپی به گونه‌ای توسط دکتر امینی و دکتر انور انجام شد که من به بازی‌های المپیک در تابستان ۲۰۲۰ می‌روم و کارهای درمی‌آر هم به خوبی پیش می‌رود.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان گفت البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد.

رئیس هیئت اتومبیل رانی استان گفت البرز پیست استاندارد اتومبیل رانی ندارد.