اخبار کوتاه

اعضای تیم ملی کاراته راهی قونیه شدند

اعضای تیم ملی کاراته ایران صبح دیروز برای حضور در بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی راهی ترکیه شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون کاراته، ملی پوشان کاراته کشورمان جهت حضور در پنجمین دوره بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی که در قونیه در حال برگزاری است صبح دیروز راهی ترکیه شدند.

رقابت‌های کاراته در این رویداد طی روزهای ۲۶ و ۲۷ مرداد با حضور ۲۴۶ ورزشکار از ۳۲ کشور پیگیری خواهد شد.

فاطمه صافی (کاتا انفرادی) و زینب السادات حسینی، ملیکا عزتی و سپیده امینی (کاتا تیمی) ملی پوشان کاتابانوان کشورمان هستند که به همراه فاطمه بغلانی پور (سرمربی) در این مسابقات حضور دارند.

سارا بهمنیار (۵۰-)، طراوت خاکسار (۵۵-)، رزیتا علیپور (۶۱-)، مبینا حیدری (۶۸-)، لیلا برجعلی (۶۸-) نمایندگان تیم ملی بانوان کشورمان هستند که به همراه فرخناز ارباب (سرمربی) و پگاه زنگنه (مربی) در این مسابقات حاضر هستند.

ابوالفضل شهرجردی، علی زند و میلاد فرازمهر (کاتا تیمی و انفرادی) سه ملی پوش کاتاقایان کشورمان هستند که به همراه قاسم شهرجردی (سرمربی) در این رقابت‌ها حضور دارند.

علی مسکینی (۶۰-)، مرتضی نعمتی (۶۷-)، علی اصغر آسیابری (۷۵-)، مهدی خدایخش (۸۴-)، مجید نیکوهمت (۸۴+) نیز اعضای تیم ملی کاراته آقایان هستند که به همراه سید شهرام هروی (سرمربی) و سعید فرخی (مربی) علزم بازی‌های کشورهای اسلامی شده‌اند.

سیدحسن طباطبایی رئیس فدراسیون کاراته و محسن آشوری سرپرست نایب رئیس فدراسیون نیز به عنوان سرپرست تیم کاراته در این رقابت‌ها حضور دارند.

محرومیت ۴ ساله یک بوکسور در انتخابی تیم ملی

ستاد ملی مبارزه با دوپینگ- جعفر ناصری بوکسور خوزستانی را به دلیل امتناع از نمونه گیری در جریان رقابت‌های انتخابی تیم ملی بوکس، ۴ سال از تمام فعالیت‌های ورزشی محروم کرد.

به گزارش پیام آشنا. در جریان نمونه‌گیری ماموران ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) در رقابت‌های انتخابی تیم ملی بوکس در شهر زاهدان در تاریخ دوم خرداد امسال، تیم کنترل دوپینگ اقدام به فراخوان جعفر ناصری می کند که پس از ابلاغ رسمی توسط افسر کنترل دوپینگ برای حضور در ایستگاه نمونه گیری، این بوکسور محل رقابت‌ها را ترک کرده و از دادن نمونه‌امتناع می‌کند.

طبق بند ۳-۲ فصل دوم مجموعه قوانین ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران و تفسیر این بند «اگر ورزشکاری از جمع آوری نمونه فرار کند و یا ثابت شود از روی عمد از نمونه گیری یا دریافت ابلاغیه اجتناب کرده است عمل وی تخلف از قوانین مبارزه با دوپینگ محسوب می شود.» همچنین «تخلف قصور از تن دادن به نمونه گیری می تواند عمدی یا ناشی از سهل انگاری ورزشکار باشد. حال آنکه فرار یا امتناع از شرکت در نمونه گیری رفتاری عمدی محسوب می شود.»

بنابراین با توجه به اختیارات ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران و مطابق مجموعه قوانین این ستاد و محرز شدن تخلف «امتناع از نمونه گیری» این ورزشکار، ایران نادو این بوکسور را از تاریخ ۲۱/۰۴/۱۴۰۱ تا ۲۰/۰۴/۱۴۰۵ محروم کرد.

باخت غیرمنتظره لورکوزن با حرکت جنجالی سردار آزمون

تیم فوتبال بایر لورکوزن با حضور مهاجم ایرانی خود برابر آگزبورگ شکست خورد.

به گزارش پیام آشنا. در یکی از بازی‌های هفته دوم بوندس لیگا شنبه تیم‌های بایر لورکوزن و آگزبورگ به مصاف هم رفتند که این بازی با نتیجه ۲ بر ۱ به سود آگزبورگ میهمان به پایان رسید.

سردار آزمون مهاجم ایرانی از ابتدا در ترکیب اصلی لورکوزن حضور داشت و تلاش زیادی برای گلزنی انجام داد اما این تلاش‌ها ثمری نداشت.

لورکوزن ابتدا در این بازی از حریفش پیش افتاد اما با دریافت دو گل، در نهایت بازنده از زمین خارج شد وقت کشی بازیکنان آگزبورگ که حتی به کسب نتیجه تساوی راضی بودند، سر و صدای هواداران و بازیکنان لورکوزن را در آورد.

در دقیقه ۷۹ این اعتراض‌ها منجر به انجام حرکت جنجالی از سوی سردار آزمون شد یکی از بازیکنان آگزبورگ بیرون از محوطه جریمه این تیم برای وقت کشی روی زمین افتاد ولی پاهایش داخل زمین بود.

آزمون برای جلوگیری از اتلاف وقت، سعی کرد پاهای بازیکن حریف را به بیرون از زمین بیندازد که این حرکت ابتدا واکنش تند عضو کادر پزشکی آگزبورگ را در پی داشت و سپس مهاجم ایران با کارت زرد داور جریمه شد.

در ادامه بازیکنان دو تیم با هم درگیر شدند و لحظاتی فضای بازی تحت تاثیر این درگیری قرار گرفت.

لورکوزن با این شکست، دومین باخت خود را در این فصل تجربه کرد تا بدون امتیاز در پایین جدول بایستد.

بازی‌های کشورهای اسلامی—قونیه

رکورد شکنی‌های فصیحی و تفتیان در قونیه باطل شد

رکوردشکنی دوندگان ایران در مسابقات دوومیدانی بازی‌های کشورهای اسلامی به دلیل مشکلات فنی باطل اعلام و ثبت رسمی نخواهد شد.

به گزارش پیام آشنا. در نامه ای که ساموئل لوپس مسئول فنی مسابقات دو و میدانی بازی های کشورهای اسلامی و مسئولان برگزاری این رقابت ها منتشر کردند درباره نتایج دو و میدانی شفاف سازی صورت گرفت.

در این نامه آمده است: در سه روز اول مسابقات شاهد رکوردها و نتایج خیلی خوبی بودیم. بر همین اساس سیستم های Photo-Finish و (start information system) SIS را مورد بررسی قرار دادیم تا صحت نتایج را مورد بررسی قرار دهیم.

یک مشکل فنی در صبح روز چهارم کشف شد و بعد از مشورت با کارشناسان بین المللی باید تاکید کنیم که نمی‌توانیم نتایج این رقابت ها را در سه روز اول تایید کنیم.

به عنوان هیئت فنی وظیفه ما است تا به فدراسیون جهانی دو و میدانی اطلاع دهیم که نتایج ۳ روز نخست صحیح نیست و نمی تواند برای رده بندی جهانی و یا هر گونه رکوردی مورد استناد قرار گیرد.

البته این اتفاق تاثیری در رده بندی و جایگاه‌های کشورها در مواد مختلف دو و میدانی و همچنین جدول توزیع مدال ها ندارد.

در دو روز اول این مسابقات دوندگان ایران بارها رکورشکنی کردند در روز نخست حسن تفتیان در مقدماتی ۱۰۰ متر زمان ۹.۸۸ ثانیه، محمدحسین ابارقی زمان ۱۰.۲۰ ثانیه و فرزانه فصیحی ۱۱.۲۴ ثانیه را ثبت کردند. البته نتایج دور مقدماتی با توجه به سرعت غیرمجاز باد (بیش از ۲ متر بر ثانیه) هم ثبت نشد.

در مرحله نیمه‌نهایی دوی ۱۰۰ متر زنان و مردان که در روز دوم مسابقات دوومیدانی بازی‌های کشورهای اسلامی برگزار شد، فرزانه فصیحی رکورد ۱۱.۳۰ ثانیه، حسن تفتیان ۱۰.۰۵ ثانیه و محمدحسین ابارقی زمان ۱۰.۳۵ ثانیه را ثبت کردند. بر اساس این نتایج اعلام شد که فصیحی رکورد ملی دوی ۱۰۰ متر زنان را شکسته است.

در فینال که ساعاتی بعد برگزار شد فرزانه فصیحی زمان ۱۱.۱۲ ثانیه و حسن تفتیان ۱۰.۰۲ را ثبت کردند و هر دو رکورد ملی این ماده در بخش زنان و مردان را شکستند. اما بر اساس نامه هیات فنی مسابقات این رکوردها ثبت رسمی نخواهد شد و نامعتبر است.

مددی: با اعلام سازمان لیگ میزبان تماشاگران خواهیم بود

مدیر مجموعه ورزشی آزادی با بیان اینکه گیت‌های الکترونیکی ورزشگاه آزادی مشکلی ندارد گفت: هر زمانی که سازمان لیگ اعلام کند میزبان تماشاگران خواهیم بود.

به گزارش پیام آشنا. احمد مددی دیروز در گفت وگوی تلویزیونی اعلام کرد: بذر چمن ورزشگاه آزادی از نوع سردسیری است و در دمای بالای ۳۰ درجه دچار تنش دمایی خواهد شد. تغییر رنگ چمن مشکلی ندارد و هر ساله شاهد این تغییرات هستیم. همه ساله در ماه‌های تیر و مرداد شاهد تغییر رنگ چمن ورزشگاه آزادی هستیم و این چیز جدیدی نیست.

مدیر مجموعه ورزشی آزادی این را هم گفت: همکاران من در مجموعه ورزشی آزادی تهران به دنبال آن هستند تا با انجام آزمایش‌های مختلف به دنبال کنترل رطوبتی هستند که زمینه رشد قارچ‌ها را فراهم می کند. با اقداماتی که در دستور کار قرار گرفته تا سه هفته دیگر شاهد چمن مطلوب و با کیفیت در ورزشگاه آزادی خواهیم بود.

مددی در خصوص حضور تماشاگران به ورزشگاه نیز عنوان کرد: گیت‌های الکترونیکی ورزشگاه آزادی هیچ مشکلی ندارد و هر زمانی که سازمان لیگ اجازه دهد ما میزبان تماشاگران عزیز خواهیم بود.

علی خلیلی در مسابقات ایروبیک ژیمناستیک قونیه برنزی شد

نماینده ایران در مسابقات ایروبیک ژیمناستیک بازی‌های کشورهای اسلامی صاحب مدال برنز شد.

به گزارش پیام آشنا. در دومین روز از مسابقات ایروبیک ژیمناستیک بازی‌های کشورهای اسلامی مرحله فینال برگزار شد. علی خلیلی خضرآباد نماینده ایران در فینال بخش انفرادی با کسب نمره ۱۸ در رده سوم قرار گرفت و صاحب مدال برنز شد.

نمایندگان جمهوری آذربایجان و ترکیه به ترتیب در رده اول و دوم ایستادند.

او روز گذشته در مرحله مقدماتی در رقابت با حریفانی از سیرالئون، ترکیه، آذربایجان و بنین با امتیاز ۱۷.۳۰۰ به فینال صعود کرده بود.

همچنین تیم ایروبیک ژیمناستیک مردان ایران نیز با ترکیب سعید نجفی، علیرضا نبی‌پور حسین آبادی و امیرحسین بنی‌اسد عسکری در محله مقدماتی در مقابله با حریفانی از سیرالئون، ترکیه و آذربایجان با امتیاز ۱۷.۷۵۰ در جایگاه سوم ایستاده و به فینال بازی‌ها صعود کرده بود که مرحله فینال این مسابقات در حال برگزاری است.

پنجمین دوره بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی ۱۸ تا ۲۷ مرداد ۱۴۰۱ در شهر قونیه ترکیه برگزار می‌شود و رقابت‌های ایروبیک ژیمناستیک در روزهای ۲۲ و ۲۳ مرداد برگزار می‌شود.

رئیس انجمن پاراشنا عنوان کرد:

عملکرد چشمگیر پاراشنادربازیهای کشورهای اسلامی

رئیس انجمن پاراشنا گفت: هر چند به خاطر قوانین و مقررات میزبان امکان اعزام شناگران زیادی را به قونیه نداشتیم، اما نتایج راضی کننده و شناگران بالاتر از انتظار ظاهر شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدحسین اقبالی در ارزیابی از عملکرد شناگران معلول در بازیهای کشورهای اسلامی، اظهار کرد: اگرچه به دلیل قوانین و مقررات میزبان امکان اعزام شناگران زیادی به بازیهای کشورهای اسلامی را نداشتیم و از بین ۱۲ شناگر تنها شرایط اعزام ۵ نفر به این بازیها فراهم شد، اما عملکرد شناگران با کسب ۵ مدال طلا ۶ نقره و ۴ برنز قابل توجه و بالاتر از انتظار بود. وی گفت: اگر برای اعزام شناگران به این بازیها با مشکل کلاس بندی مواجه نبودیم و امکان اعزام شناگرانی همچون محمودخانی و یا ابوالفضل نگارستانی به این بازیها وجود داشت، تعداد مدال‌های طلا بیش از شرایط کنونی بود، اما با سنگ‌اندازی میزبان بیشتر مدال‌های خود را از دست دادیم.

اقبالی خاطرنشان کرد: میزبان برای افزایش تعداد مدال‌های خود در رشته شنا مواقع زیادی را برای کشورها ایجاد کرده بود که با تمام مشکلات و سختی‌ها باز هم شناگران ما توانستند برتری خود را ثابت کنند و با دست پر به کشور باز گردند.

رئیس انجمن پاراشنا در پایان تصریح کرد: کسب ۵ مدال طلا توسط شناگران تاثیر زیادی در جدول رده‌بندی بازیهای کشورهای اسلامی داشت و نشان داد که اگر مسئولین توجه زیادی به شنای معلولین داشته باشند و سرمایه‌گذاری خوبی روی این رشته صورت بگیرد، در آینده می‌توانیم تعداد مدال‌های خود را در رویدادهای آینده افزایش دهیم.

واکنش به ابهامات ثبت‌نام دبیر کل کمیته ملی المپیک در انتخابات

دبیر کل کمیته ملی المپیک در مورد ثبت نامش در انتخابات کمیته ملی المپیک توضیحاتی را ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کیکاووس سعیدی به عنوان آخرین نفر در انتخابات کمیته ملی المپیک ثبت نام کرد و برای پست های ریاست و نایب رئیسی کاندیدا شد. از آنجا که دبیر کل پست انتصابی شده است بنابراین سعیدی با حکم ریاست آکادمی ملی المپیک در انتخابات ثبت نام کرد و پیش از این هیات اجرایی حکم ریاست آکادمی را به او داده بود. اما اکنون این نکته مطرح شده است که او چون دبیر کل نیز است، نمی‌تواند همزمان هم دبیر کلی و هم ریاست آکادمی ملی المپیک را برعهده داشته باشد و ثبت نامش ایراد قانونی دارد.

سعیدی در مورد این مسئله بیان کرد: برابر مصوبه هیات اجرایی کمیته ملی المپیک اخیرا من به عنوان رئیس آکادمی ملی المپیک منصوب شدم اما به دلیل تصدی همزمان در دو پست و مغایرت قانونی، حکم سرپرستی دبیرکلی برایم صادر شد. بر همین مبنا توانستم برابر اساسنامه مصوب کاندیدا شوم. البته به محض ثبت نام و کاندیداتوری، از ستاد برگزاری هم استعفاء و انصراف دادم و تمامی مکاتبات نیز با عنوان سرپرست دبیرکلی انجام می‌شود.

حذف نام اسرائیل از وب‌سایت رسمی رزرو بلیت جام جهانی

در وبسایت رسمی رزرو بلیت جام جهانی نام اسرائیل حذف و فلسطین به جای آن قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از arabnews، وبسایت رسمی رزرو بلیت بازی و بسته‌های مهمان‌نوازی (Hospitality Package) در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، فلسطین را به عنوان کشور به جای اسرائیل در فهرست قرار داده است.

ساکنان سرزمین‌های اشغالی که مایل به رزرو بلیت برای سفر به دوحه برای مسابقات جام جهانی هستند، باید فلسطین را به عنوان کشور خود به جای اسرائیل انتخاب کنند.

هواداران عرب‌زبان فوتبال در شبکه‌های اجتماعی از این اقدام استقبال کردند که به عنوان یک گام درست برای به رسمیت شناختن فلسطین به عنوان کشور به جای اسرائیل توصیف شده است. رسانه‌های صهیونیستی اولین بار روز چهارشنبه این موضوع را مطرح کردند زیرا نام اسرائیل در بخش اروپا نیز ذکر نشده است.

یک وکیل آمریکایی-فلسطینی گفت که این کار، "اقدامی قابل تقدیر" است که به طور غیرمستقیم، حقوق فلسطینیان و مبارزه مداوم آنها برای سرزمین آزاد را به رسمیت می‌شناسد.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء شماره ۱۴۰۰۰۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۰۲۷۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۴ و اصلاحی شماره ۱۴۰۱۰۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۰۶۸۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سیده رقیه حسینی به شناسه شماره ۶۴۴ صادره از کرج فرزند سید عباس در شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن باستثناء بهای ثمن اعیانی به مساحت ۳۶۲/۶۷ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۳۵۶ فرعی از ۱۷۰ اصلی واقع در البرز و با خریداری از آقای مهدی خاکباز و با مالکیت مالک اولیه آقایان حسن ومهدی خاکباز تایید می‌نماید. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۹۱۸/ف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۵/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۰۵/۲۴

الهه عزیزی

کفیل اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج

نکته

راهکارهای ارتقاء سطح ورزشکار

موفقیت در ورزش علاوه بر استعداد و تلاش موثر، نیازمند رعایت اصول مختلفی اعم از تغذیه مناسب، رژیم غذایی، مصرف مکمل‌ها و... برای ورزشکاران است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تغذیه نقش مهمی در عملکرد ورزشکاران دارد به خصوص دریافت املاح و الکترولیت‌ها و ویتامین‌ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و یک ورزشکار باید برای بهبود عملکرد خود رژیم غذایی مناسب داشته باشد و درصورت نیاز مکمل مصرف کند که این اقدامات باید زیر نظر متخصص تغذیه صورت گیرد.

مصرف بی‌رویه مکمل‌های ورزشی می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و نیز افزایش اوره و کراتینین در خون شود و این عوامل نیز زمینه اختلال عملکرد در کلیه‌ها را فراهم می‌کند.

مروری بر اصول تغذیه رژیم غذایی و مکمل‌های ورزشکاران

پنج گروه غذایی شامل غلات اعم از نان، برنج و سیب زمینی، شیر و محصولات لبنی، گوشت و تخم مرغ و حبوبات، میوه‌ها و نیز سبزیجات است.

انرژی

فعالیت سبک ۱۰۰ kcal، فعالیت متوسط ۱۰۰-۳۰۰ kcal و فعالیت سنگین بیش از ۵۰۰ kcal نیاز دارد.

کیفیت رژیم

کیفیت رژیم غذایی برای بهترین نتیجه ورزشی به گونه‌ای است که انرژی حاصل از پروتئین‌ها ۱۲-۱۵ درصد، انرژی حاصل از چربی‌ها ۳۰ درصد و انرژی حاصل از کربوهیدرات‌ها ۵۵ درصد می‌شود.

عوامل موثر بر فعالیت عضلانی

دریافت ناکافی انرژی، تغییرات کیفیت رژیم غذایی، مصرف زیاد غذا، تعداد غذاهای مصرف شده، سیگار کشیدن، مصرف الکل و نوشابه‌های محرک از جمله عوامل موثر بر فعالیت عضلانی هستند.

آب و خطر کم آبی

کاهش ۲ درصد آب بدن معادل کاهش ۲۰ درصد قدرت بدنی است و کاهش ۴ درصد آب بدن مساوی کاهش ۴۰ درصد قدرت بدنی است. سیاست مایعات برای ورزشکاران ضروری است و نوشیدن ۷۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر آب به تدریج طی ۳ ساعت قبل از مسابقه توصیه می‌شود و نوشیدن آب تیم ساعت قبل از مسابقه باید متوقف شود.

نوشیدنی‌ها

باید بدانیم که سوپ بدون گوشت مفید است. چای و قهوه نباید زیاد نوشیده شوند، مصرف نوشابه‌ها مجاز نیست. نوشیدنی‌های ورزشی حاوی ۵ تا ۶ درصد کربوهیدرات نیاز است.

مکمل‌ها

مکمل‌های مصرفی برای ورزشکاران به ۲ دسته تقسیم می‌شوند؛ مکمل‌های مغذی که شامل ویتامین‌ها، املاح و الکترولیت‌ها، اسیدهای آمینه و کربوهیدرات‌ها (ایجاد بار گلیکوژنی) می‌شوند و دسته دوم مکمل‌های نیروزا هستند که شامل ال کارنیتین، کافئین، کراتین، ژانسینگ و کوآنزیم Q۱۰ می‌شوند.

ویتامین‌ها، املاح و الکترولیت‌ها

ویتامین‌های تقویت کننده عضلات شامل B۱، B۲، B۶، B۱۲، C و E است. املاح و الکترولیت‌ها نیز شامل سدیم، کلر، پتاسیم، منیزیوم، کلسیم و آهن می‌شود.

پتاسیم

کمبود این ماده می‌تواند موجب اختلال در انقباض عضلات صاف و مخطط و تغییر الکترو کاردیوگرام شود. هنگام کاهش قند خون، تامین توام قند با پتاسیم سریعتر موجب افزایش قند خون می‌شود و دریافت پتاسیم بعد از فعالیت به دفع متابولیت‌هایی کمک می‌کند که مسبب خستگی هستند. تامین پتاسیم از طریق غذا کفایت می‌کند و در بعضی شرایط با احتیاط می‌توان از مکمل نمک‌های پتاسیم (گلوکونات پتاسیم ۱ تا ۵ گرم) استفاده کرد.

سدیم

ورزشکاران نیاز به مکمل نمک طعام دارند و عوارض ناشی از کمبود سدیم شامل گرفتگی عضلات، ناآرامی، ضعف در اعمال بدن، غش و بی‌خوابی است.

منیزیم

بین منیزیوم و کلسیم یک حالت موازنه وجود دارد و بهم خوردن این موازنه باعث گرفتگی عضلات و یا تشنج می‌شود. همچنین کمبود منیزیوم منجر به ناآرامی، خستگی، تشنج عضلات صاف و مخطط می‌شود.

کلسیم

نقش کلسیم شامل تنظیم فعالیت غشاء سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی عضلانی، فعالیت ریتمی قلب، تشکیل استخوان و دندان است.

مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار

مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار باید روزانه در ۲ هفته قبل از شروع مسابقه منظم قرار گیرد و بعد از ضایعات عضلانی، دوره بدنسازی و آمادگی جسمانی، هنگام باز پروری مخصوصا ۴۸ □ ۲۴ ساعت بعد از مسابقات مصرف شود و دریافت روزانه آن برای ورزش‌هایی که دارای چند مرحله هستند و هنگام صعود در کوهنوردی باید منظم قرار گیرد.

عوارض احتمالی دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار

دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار هنگام فعالیت بدنی به تنهایی و یا همراه کربوهیدرات‌ها هیچ گونه اثری در افزایش توان بدنی ندارد و حتی ممکن است باعث بالا رفتن آمونیوم شود و خستگی فکری ممکن است از عوارض آن باشد.

کراتین

فعالیت عضلانی موجب تجمع کراتین در فیبرهای عضلانی و دریافت مقادیر زیاد کراتین موجب افزایش مقدار آن در عضلات می شود. کراتین را نباید با چای و قهوه مصرف بلکه با یک آشامیدنی انرژی‌زا مصرف کرد و باید توجه داشت که افراط در مصرف، خطر سنگ کلیه را در بر دارد.

موارد مصرف کراتین شامل تمامی فعالیت‌های بدنی سرعتی (دوچرخه سواری و شنا)، تمام فعالیت‌هایی نیازمند قدرت انفجاری و فعالیت‌هایی است که ۱ تا ۶ دقیقه طول می کشد.