آسیب زا بودن و ضرورت اصلاح «وسایل بدن سازی پارکی» استان تایید شد

تجهیزات پارکی؛ ورزش در همسایگی مصدومیت!

گزارش

بهروز

"وسایل بدن سازی پارکی" یکی از پرکاربردترین اجزای مبلمان شهری هستند که با کاربرد عمومی، می توانند بسیاری از شهروندان را به ورزش تشویق کنند. این وسایل با تنوع زیاد در طرح و لوازم متفاوت برای کار روی هر یک از ماهیچه های بدن می تواند انتخاب خوبی برای تجهیز پارک ها و حتی فضاهای سرباز عمومی باشد. اما به تایید بسیاری از مربیان آمادگی جسمانی نصب و کار با این وسایل، نیازمند ملاحظات مهمی است که در صورت اهمال، می توانند به جای سلامت و شادابی، تبعاتی چون مصدومیت های حاد داشته باشد. گزارش امروز "خراسان رضوی" مروری بر همین باید ونبایدهاست...

انواع تجهیزات بدن سازی پارکی

تجهیزات بدن سازی پارکی از دهه ۸۰ ابتدا فقط در بوستان ها سپس در معابر عمومی مشهد سپس شهرستان های استان (عموما به مسئولیت شهرداری ها) نصب شدند. به گزارش "خراسان رضوی" این تجهیزات که با هدف جذب مردم به انجام فعالیت های ورزشی مورد استفاده قرار می گیرند، انواع مختلفی دارند که برخی از مهم ترین و پر کاربردترین آن ها به این شرح هستند: ۱-دستگاه مسگری: این دستگاه برای تقویت ماهیچه های شکم، کمر، ستون فقرات و افزایش انعطاف پذیری و تحرک مفاصل ستون فقرات و پشت کاربرد دارد. چرخش کمر با کشش متعادل در ماهیچه های کمر توسط این وسیله، تاثیر به سزایی در باز کردن کانال ها و رگ ها و تسریع در گردش خون و تقویت ماهیچه های کمر خواهد داشت. دستگاه مسگری مناسب برای تمام سنین است و اندام ها را زیبا و متناسب می کند. دستگاه بدن سازی مسگری در فضایی به ابعاد ۱/۵ در ۱/۵ متر مربع قابل نصب و همزمان توسط سه ورزشکار قابل استفاده است. ۲-دستگاه پاندولی: این دستگاه قابل نصب در فضاهای باز مانند پارک ها، بوستان ها و حتی مدارس است. دستگاه پاندولی (پهلو و بغل ران) برای تقویت ماهیچه ها در اعضای کمر و شکم و پشت و افزایش توازن در هر چهار عضو است. ۳-دستگاه تخته شکم: با دستگاه تخته شکم می توان برای تقویت و افزایش انعطاف پذیری ماهیچه های شکم و پشت و سوزاندن و کاستن چربی شکم و کمر، مناسب برای تقویت ماهیچه های شکم و زیبایی اندام استفاده کرد. نحوه استفاده از دستگاه: مچ پاها را در مقر پاها قرار دهید و بعد از اطمینان از تعادل روی تخته شکم بخوابید و حرکت در از نشست را به آرامی انجام دهید. سنین مختلف می توانند دستگاه بدن سازی تخته شکم را استفاده کنند. ۴-دستگاه ماساژور: این دستگاه ماساژور برای تقویت کمر، ماساژ ماهیچه های کمر و ماساژ کامل عضلات پشتی بدن، سیستم عصبی مرکزی، برطرف کردن خستگی و لایروبی کانال ها و رگ های خونی و سیستم گردش خون کاربرد دارد. برای ماساژ بدن ابتدا مقابل هر یک از بخش های دستگاه ماساژور ایستاده سپس بدن خود را به آرامی به سمت بالا و پایین و چپ و راست حرکت دهید. ورزشکار باید به این نکته توجه کند که بدن خود را به آرامی حرکت دهد. دستگاه بدن سازی ماساژور فقط برای جوانان، میان سالان و بزرگ سالان مناسب است. ۵-دستگاه چرخ و فلک: این مجموعه دستگاه در انواع دو و چهار نفره و آویزان، طراحی شده و هر بخش نیز متناسب با برخی گروه های سنی است. مهم ترین فواید این دستگاه ها در صورت استفاده صحیح عبارت است از: تقویت ماهیچه های اعضای بدن در قسمت بالا تنه و افزایش انعطاف پذیری و تحریک مفاصل شانه و عضلات گردش سریع خون در کلیه عروق بدن، قلب، عضلات کمر و... ۶-دستگاه اسکی فضایی: این دستگاه موجب تقویت و تمرین مفاصل بدن به خصوص زانو ها می شود و عملکرد قلبی و تنفسی را نیز تقویت می کند. برای استفاده، پاها باید روی پدال ها قرار دهید، دستگیره را با دستان خود نگه دارید و در عین حال دست ها و پاهای خود را متناوبا حرکت دهید. (از پریدن روی پدال، جدا خودداری شود) ۷-دستگاه پرس سینه: این دستگاه قابل نصب در فضای باز مانند پارک ها، بوستان ها، مدارس، هتل ها، بیمارستان ها و... است. دستگاه پرس سینه برای تقویت عضلات بالای سینه، تقویت بازوها و مفاصل شانه کاربرد دارد. در این دستگاه، ورزشکار بعد از نشستن روی صندلی، دستگیره را گرفته و به سمت جلو فشار می دهد و به آرامی دستگیره ها را به عقب بر می گرداند. این عمل باعث می شود ورزشکار وزن خود را جابه جا کند. دستگاه پرس سینه فقط برای نوجوانان، جوانان و میان سالان مناسب است. ۸-دستگاه گام زن: دستگاه گام زن، پیاده روی را شبیه سازی کرده و موجب تقویت فعالیت های قلبی، تنفسی بدن، تقویت ماهیچه های شکم و کمر، افزایش انعطاف پذیری، توازن و تقویت عضلات ران و پا، مناسب برای افزایش سلامت کشش ماهیچه های کمر و ستون فقرات و مفاصل در قسمت پایین بدن و از بین بردن ضعف بنیه و ماهیچه‌ای و... می شود. دستگاه گام زن جلوو عقب می تواند در محیط های کوچک امکان قدم زدن را فراهم آورد. در استفاده از گام زن باید دستگیره ها را محکم تا نگه داشت تعادل بدن حفظ شود.

عکس: صادق ذباح

دستگاه های بدون دستورالعمل و آسیب زا

اما بازدیدهای میدانی خبرنگار ما حاکی است جز برخی دستگاه ها در بوستان ملت مشهد، دستورالعمل استفاده (حتی به صورت مختصر) در اغلب دستگاه های نصب شده، وجود ندارد و فقط به توضیح کوتاهی مبنی بر ممنوعیت استفاده از این دستگاه ها برای افراد زیر ۱۵ سال، بسنده شده است که البته هیچ نظارتی هم بر اجرای همین توصیه وجود ندارد. (البته در سایت اطلاع رسانی شهرداری مشهد توضیحاتی مختصر برای معرفی و نحوه استفاده از این تجهیزات ارائه شده است؛ اما قطعا نمی توان انتظار داشت هر فردی خود را موظف بداند حتما به این مرجع مراجعه کند) با این تفاسیر، می توان گفت بیشتر دستگاه های ورزشی موجود در پارک ها و معابر استان به دلیل این که در آن ها به جنسیت، تناسب جثه، آمادگی جسمانی پایه و ایمنی لازم توجه نشده، کاملا استاندارد نیستند. همچنین به دلیل ناآشنایی کاربر با روش صحیح استفاده از دستگاه، ندیدن آموزش لازم و نداشتن تناسب جسمی با این وسایل، بدون شک عوارضی را مثل مصدومیت های مختلف به دنبال خواهد داشت. متأسفانه بیشتر این وسایل، قابلیت تنظیم ندارند، بنابراین ممکن است پس از کار با آن، شخص دچار آسیب هایی در ناحیه تاندون، لیگامانت، عضلات، مفاصل و... به علت وارد شدن نیروهای اضافی و فشار در مسیرهای غلط بر اعضا شود. گذشته از بحث استاندارد، باید با روش استفاده صحیح از این وسایل و اصول گرم کردن، سرد کردن، انعطاف پذیری و نحوه تنفس صحیح نیز حین استفاده از این وسایل آشنایی کامل داشت.

تایید مشکل توسط ۲ مسئول

رئیس اداره ورزش و جوانان مشهد در پاسخ به سوال خبرنگار ما در این باره می گوید: این که امکاناتی مهیا شده است تا شهروندان با کمترین هزینه و امکانات، سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کنند نشان دهنده توجه مسئولان شهرداری به ورزش است. "احمد صالح نژاد" می افزاید: نصب وسایل و تجهیزات ورزشی در پارک ها و فضاهای عمومی گذشته از این که گامی مؤثر برای توسعه ورزش شهروندی است، افراد را به استفاده از آن ها ترغیب می کند و علاوه بر ایجاد انگیزه شروع ورزش، به دلیل سهولت دسترسی و رایگان بودن آن، با استقبال عموم مواجه است. نصب این وسایل در پارک ها برای بسیاری از شهروندان، یک نوع صرفه جویی در وقت نیز محسوب می شود زیرا در کنار تفریح و سرگرمی همراه با خانواده یا دوستان، ورزش هم انجام داده اند. اما با نگاهی کارشناسانه به این دستگاه ها، در کنار فواید آن، زیان های بسیاری نیز مشاهده می شود که زمینه اصلی این مشکلات، نیز نظرخواهی نکردن درباره استاندارد بودن، مکان یابی، نوع دستگاه، نحوه چیدمان و از کارشناسان ورزشی است. صالح نژاد خاطرنشان می کند: نخستین دستگاه های ورزشی پارکی در سال ۱۳۸۴ در ایران مورد استفاده قرار گرفته و نکته ای که از ابتدای ورود این وسایل مطرح بوده و بیشتر کارشناسان و متخصصان پزشکی ورزشی بر آن اتفاق نظر دارند، موضوع استاندارد نبودن و عوارض احتمالی استفاده از آن هاست. اعتقاد بر این است که بیشتر کاربران این وسایل، اهل ورزش حرفه ای نبوده و با روش درست حرکات آشنا نیستند و بر این اساس، ممکن است استفاده از آن ها باعث تشدید یا بروز عارضه های عضلانی و مفصلی شود. دستگاه ها برای رده های سنی مختلف، مجزا و مشخص نشده اند. یک وسیله ورزشی یا باید بر اساس قد و جثه فرد، قابل تنظیم باشد یا این که برای هر رده سنی وسیله مشخصی در نظر گرفته شود. یکی از علل ایجاد آسیب، استفاده غیر اصولی و نامناسب از تجهیزات ورزشی است. لازم است برای اطلاع از نحوه کار با دستگاه، برای هر کدام از این وسایل تابلوی راهنما نصب شود و درباره نوع حرکت، فایده استفاده از آن، حداقل و حداکثر حرکات برای هر رده سنی و بر اساس میزان آمادگی بدنی فرد توضیحاتی داده شود. وی تاییدمی کند که نصب برخی دستگاه های موجود در پارک ها به تجدید نظر نیاز دارند. در غیر این صورت، استفاده از این دستگاه ها می تواند به خصوص برای سالمندان و افرادی با مشکلات جسمی خطرناک باشد. علاوه بر این، توصیه می شود در پارک ها یک کارشناس ورزشی نیز در ساعت های مشخص برای آموزش و نظارت حضور داشته باشد. همچنین رئیس هیئت ورزش های همگانی استان نیز در نشست خبری اخیر این هیئت، ضمن اشاره به امضای تفاهم نامه با شهرداری، در نظر گرفتن ملاحظات علمی را در نصب این وسایل امری ضروری تلقی کرد. امیر سرتیپ "رضا فیروزیان" گفت: طبیعی است که اگر این "ست های ورزشی" را بدون دستورالعمل استفاده کنیم، آسیب زا باشند. وی تصریح کرد: بر همین اساس، باید مربیانی در کنار آن ها وجود داشته باشد تا شهروندان بر اساس دستورات، از این تجهیزات استفاده کنند.

گردونه

ورزش

ناصحی: به عنوان کاپیتان «پدیده» نگرانم

پیروز- "رضا ناصحی" گفت: به عنوان کاپیتان تیم پدیده هیچ خبری از شرایط موجود ندارم و نگرانم. به گزارش "ورزش سه" وی افزود: باید هر چه زودتر وضعیت یارگیری و سرمربی تیم مشخص شود؛ چون تیم ها حداکثر از ۲۰ خرداد تمریناتشان را آغاز می کنند و نباید از قافله عقب بمانیم. امیدوارم شرایط نابه سامان پدیده هر چه زودتر تمام شود تا بتوانیم فصل خوبی را آغاز کنیم و نماینده خوبی برای استان باشیم.

۲ طلا، یک نقره و برنز، سوغات رکاب زنان استان

پیروز- در اولین مرحله لیگ دسته اول دوچرخه سواری کشور، رکاب زنان اعزامی استان به تهران در مجموع ۲ مدال طلا، یک نقره و یک برنز به ارمغان آوردند. به گزارش روابط عمومی هیئت دوچرخه سواری استان، "ایمان انصاری" از تیم "شهر بهشت" مدال طلای ۲ ماده کایرین و اسپرینت و نقره دور ثابت را به خود اختصاص داد و در ماده تیم اسپرینت نیز جوانان تیم "آسمان آبی" مقام سوم را کسب کردند.

رونمایی از سیستم روشنایی

تربت جام، اعلمی/ سیستم جدید روشنایی زمین چمن فوتبال شهرستان تربت جام با حضور فرماندار و تنی چند از مسئولان اجرایی و پیش کسوتان فوتبال این شهرستان مورد بهره برداری قرار گرفت. سرپرست اداره ورزش و جوانان تربت جام در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: از عمر احداث تنها زمین چمن فوتبال تربت جام، ۳۰ سال می گذرد، این مکان به سیستم روشنایی مجهز شد. "محسن سپهری" هزینه اعتبارات سیستم روشنایی را حدود ۳۰۰ میلیون ریال اعلام کرد.

اخبار

کوتاه

پیروز- رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان: دست کم ۱۵۰ هزار ورزشکار استان برای صدور کارت ارائه خدمات اقدام نکرده اند. * سجاد مستجاب الدعوه از مشهد و احسان اسرار از نیشابور با ثبت رکورد، مجوز حضور در مسابقات سنگنوردی دانشجویان جهان را کسب کردند. * کیارش طاهری (بازیکن خراسانی تیم ملی جوانان هندبال): آرزویم پوشیدن لباس تیم ملی بزرگ سالان است. * رضا قوچان نژاد (مهاجم خراسانی تیم ملی فوتبال): در بازی دوستانه با ترکیه، ۱۰ دقیقه بازی کردم و یک پنالتی گرفتم.

بردسکن، نوری/ رئیس اداره ورزش و جوانان بردسکن از راه اندازی چهار مدرسه فوتبال در تابستان خبر داد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۳/۹]

نقش یابِ مارپیچ

یکشنبه‌ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه
متوسط

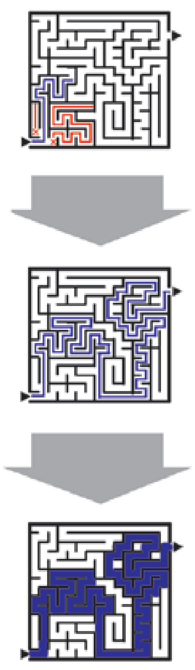
فرق این مارپیچ با دیگر نمونه‌های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

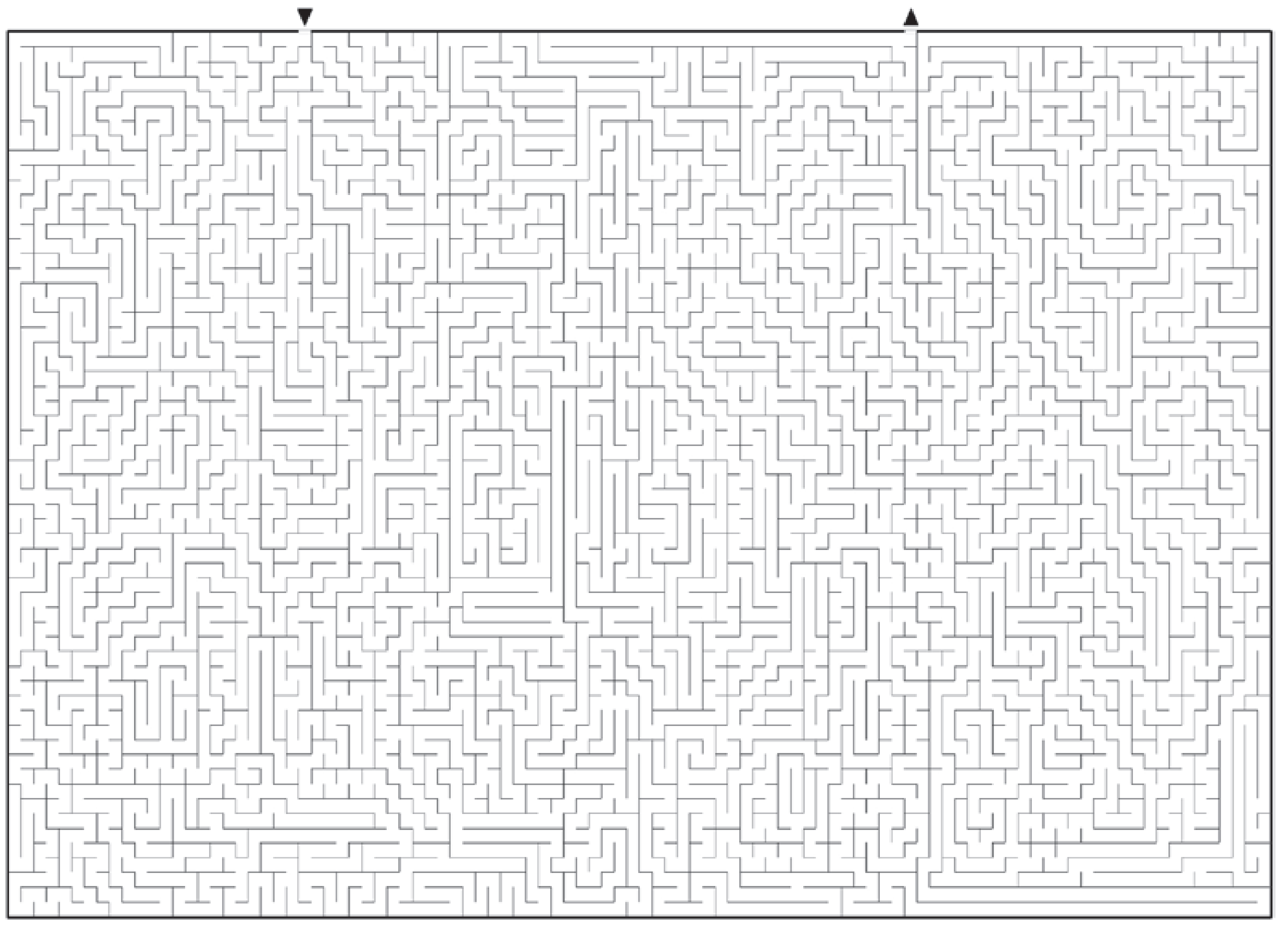
برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می‌شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.





سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه
بسیار سخت

				۷		۸		
	۷				۲		۹	
	۲	۵			۴	۷		
						۶	۱	۳
۳								۵
۱	۶	۴						
		۸	۱			۴	۲	
	۱		۹				۷	
		۷		۵				

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

۹					۷		۵	
		۵	۲			۸		
۲	۱	۷						
		۴	۹				۱	
۱		۹				۶		۴
	۷				۶	۳		
						۱	۷	۶
		۸			۹	۵		
	۲		۳					۸

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه
بسیار ساده

							۱	
۸			۱			۶	۷	
۱	۶	۴	۷				۵	۳
۲	۹		۳	۵	۸			
۴			۹		۶			۲
			۲	۴	۷		۶	۹
۶	۲				۱	۳	۸	۵
	۸	۵			۹			۱
	۴							

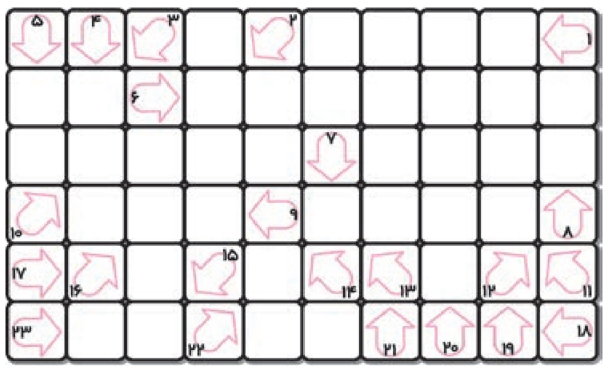
جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ آن چند حرف دارد.

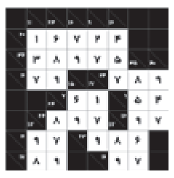
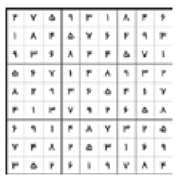
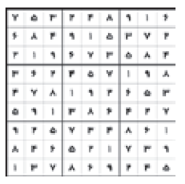
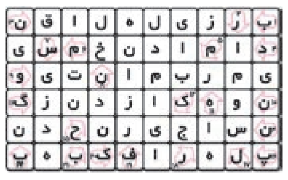
زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
ساده

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.



۱-(۸حرفی) مکمل‌های غذایی را با تجویز پزشک فقط از...... خریداری کنید و از خرید از سایت‌های اینترنتی و شبکه‌های ماهواره پرهیز کنید.
۲-(۳حرفی) برای این که کوفته در قابلمه از هم نپاشد، قدری...... و تخم مرغ به مواد آن اضافه کنید.
۳-(۳حرفی) برش شاخه‌های اضافی درخت
۴-(۶حرفی) برای داشتن یک رابطه خوب و به دور از احساسات منفی تلنبار شده، سعی کنید با یکدیگر در فضایی مسالمت آمیز و بدون...... گفت و گو کنید.
۵-(۵حرفی) غذای بسته‌بندی در قوطی
۶-(۸حرفی) بیشتر نوزادان دارای کم کاری تیروئید در ابتدا فقط کمی از علایم و نشانه‌ها را دارند و نوزادان مبتلا تنها از طریق...... تشخیص داده می‌شوند.
۷-(۴حرفی) ماری ترسناک
۸-(۴حرفی) برای داشتن فرزند دختر قبل از بارداری باید آقا تخم جوشانده این سبزی را با کمی عسل به مدت یک هفته به میزان یک لیوان میل کند.
۹-(۳حرفی) کار
۱۰-(۴حرفی) چربی و پیه
۱۱-(۳حرفی) عبادتگاه مرکزی مسلمین
۱۲-(۲حرفی) در پوست سر انسان حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تار مو وجود دارد و هر یک بین دو تا..... سال عمر می کند.
۱۳-(۳حرفی) کرانه آسمان
۱۴-(۳حرفی) مهم‌ترین بُعد در داشتن یک رابطه سالم است. لزوم آن را در خانواده فراموش نکنید.
۱۵-(۲حرفی) حرارت بدن
۱۶-(۳حرفی) مهم‌ترین علت قطع شدن راه هوای کودکان در خواب، بزرگی لوزه سوم است که مسیر هوا در ناحیه...... را مسدود می کند.
۱۷-(۴حرفی) یکپارچگی داشتن با یکدیگر
۱۸-(۶حرفی) شربتی مناسب ماه رمضان
۱۹-(۵حرفی) واضح و قابل دیده شدن
۲۰-(۶حرفی) در مثل از کوزه شکسته آب می خورد
۲۱-(۴حرفی) اقبال
۲۲-(۴حرفی) ۱۰ درصد ایرانی‌ها دچار اختلال قطع...... در خواب هستند که این اختلال کیفیت زندگی‌شان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
۲۳-(۴حرفی) حتی اگر معتقدید سخنان طرف مقابل شما به کلی اشتباه، غیر منطقی یا غیر منصفانه است، نکته‌ای..... در عباراتش بیابید. با این کار نشان می‌دهید که با وجود عصبانیت احتمالی به او احترام می‌گذارید.

پاسخ ها

وزیر سفید به a۳ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به e۵ برود اسب بالایی سفید به b۵ می‌رود. اگر شاه سیاه به e۶ برود همین اسب به e۴ می‌رود. اگر شاه سیاه به e۷ برود همین اسب به b۷ می‌رود. اگر شاه سیاه به g۵ برود یا فیل سیاه به g۷ برود همین اسب به f۷ می‌رود. و اگر شاه سیاه به g۷ برود، همین اسب به f۵ می‌رود.