



پیاده روی



بهترین شکل ورزش پیاده روی است، چون نیاز به مهارت خاصی ندارد و می توانید آن را هر جا که دوست دارید انجام.....

ادامه مطلب صفحه ۲

انواع ورزش



به طور کلی می توان انواع ورزش ها را به سه گروه ورزش های قدرتی ، ورزش های هوازی و ورزش های کششی تقسیم بندی کرد.....

ادامه مطلب صفحه ۲

تغذیه ورزشی



ورزشکاران و افرادی که داشتن اندام متناسب برایشان اهمیت دارد، همیشه به دنبال راهی برای بهبود عملکرد خود در ورزش هستند. تغذیه ورزشی.....

ادامه مطلب صفحه ۳

زمان ورزش



یکی از مسائلی که ذهن ورزشکاران را به خود درگیر می کند ، پیدا کردن بهترین زمان ورزش است ماهیچه ها نیز در زمان های مشخصی

ادامه مطلب صفحه ۴

افتتاح مجموعه ورزشی سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی



استاندار مرکزی در آیین افتتاح مجموعه ورزشی سپهبد سلیمانی فرمودند: یکی از کارهای خوبی که امروز در دانشگاه انجام شد افتتاح مجموعه ورزشی و پارکینگ مجموعه دانشگاه بود که هم میتواند برای دانشگاهیان هم برای مردم و بخش خصوصی مورد استفاده قرار بگیرد این مجموعه ورزشی مزین شد به نام سردار شهید قاسم سلیمانی که این هم یکی از کارهای خوبی که در دانشگاه انجام شد.

معرفی ورزش پیاده روی :

بهترین شکل ورزش پیاده روی است، چون نیاز به مهارت خاصی ندارد و می توانید آن را هر جا که دوست دارید انجام دهید. امروز قرار است تا نکاتی بسیار مهم و حیاتی را برای شما بازگو کنیم، شما فقط چند دقیقه با سلامتی فاصله دارید !

آیا پیاده روی ورزش است؟

پاسخ این سوال مثبت است. شاید برایتان این سوال پیش بیاید که ورزش یعنی چه؟ از نظر علمی و پزشکی ورزش یعنی فعالیتی فیزیکی در جهت سلامتی که ضربان قلب شما را نسبت به حالت عادی افزایش بدهد، ورزش منظم نیز یعنی اینکه شما ۵ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

برای بسیاری از افراد که در گذشته فعالیت بدنی زیادی نداشته اند و حالا می خواهند اولین قدم را بردارند پیشنهاد می شود که از ورزش هایی مثل پیاده روی و دویدن شروع کنند. اگر شما هم از این افراد هستید بهتر است که در ابتدا با برنامه ای دارای شدت کم یا متوسط شروع کنید تا در عین تلاش برای سلامتی بیشترین لذت را هم ببرید. همین برنامه سبک پیاده روی باعث می شود که استخوان ها، عضلات و تاندون های پتان آماده ی دویدن و سایر ورزش های دیگر بشوند و شما پس از کمی پیاده روی برای فعالیت های دیگر نیز مشتاق خواهید شد. البته پیاده روی صحیح و اصولی هم مانند هر ورزش دیگری به کفش ورزشی مناسب نیاز دارد که در ادامه به شرح آن خواهیم پرداخت.

چرا باید پیاده روی کنیم؟

پاسخ این سوال بسیار واضح است، چرا که ساده ترین و بهترین شکل ورزش پیاده روی است. پیاده روی نیاز به مهارت خاصی ندارد و می توانید آن را هر جا که بخواهید انجام دهید. فرقی ندارد که مسیر پیاده روی شما از منزل تا محل کارتان باشد یا مسیر رفتن به خرید. تنها چیزی که برای انجام این ورزش نیاز دارید یک جفت کفش پیاده روی مناسب است. این ورزش ساده از لذت بخش ترین ورزش ها به شمار می آید، به خصوص اگر دوستان شما و عزیزانتان همراه شما باشند.

بهترین زمان برای پیاده روی؟

با توجه به این که پیاده روی باعث افزایش گردش خون می شود، ۳۰ دقیقه پیاده روی در ابتدای روز می تواند فعالیت مغز و هوشیاری شما را بهبود ببخشد و انرژی مثبتی را به تن شما تزریق کند که همین انرژی باعث تقویت عملکرد بدن و ذهن شما می شود. پیاده روی در هنگام صبح به تناسب اندام شما نیز کمک بسیاری می کند، چون باعث می شود تا متابولیسم بدنتان تنظیم شود. پس بهتر است که همیشه هنگام صبح کمی پیاده روی کنید.

اگر از افرادی هستید که وقت کافی برای پیاده روی در صبح را ندارید می توانید عصر یا شب را برای پیاده روی انتخاب کنید. چون طبق مطالعات انجام شده در دانشگاه نیو مکزیکوی آمریکا انجام پیاده روی در هنگام شب استرس و اضطراب شما رو کاهش می دهد و به شما کمک می کند تا آرامش ذهنی پیدا کنید که در اثر آن خواب راحت تری خواهید داشت. البته اگر از کفش رانینگ و یا کتونی پیاده روی اصل استفاده کنید دردها و کوفتگی عضلانی شما در پا، کمر، زانو و ستون فقرات شما بسیار کم خواهد شد. از طرفی پیاده روی به دلیل تولید هرمون اندورفین از افسردگی جلوگیری کرده و به داشتن روحیه ی خوب و مثبت کمک می کند. فراموش نکنید که پیاده روی را بهتر است به صورت مداوم و روزانه انجام دهید، البته ورزش زمان خاصی نمی شناسد و در هر زمانی برای بدن و سلامت روان شما فوق العاده مفید است.



پیاده روی همکاران گرامی دانشکده امیر کبیر با حضور ریاست محترم به مناسبت هفته تربیت بدنی ۱۳۹۹/۸/۳



پیاده روی

بهترین و ساده ترین ورزش برای تمامی سنین

پیاده روی فواید فراوانی برای بدن دارد از جمله: گردش خون در بدن را افزایش داده و قلب را فعال و سالم نگه می دارد. موجب افزایش سوخت و ساز بدن می شود. وزن بدن را کاهش خواهد داد. پیاده روی قدرت ذهن را از طریق افزایش هشیاری، تقویت حافظه و تمرکز، افزایش می دهد. احساس افسردگی، استرس و فشارهای عصبی را از بین می برد.



پیاده روی

برای پیاده روی از روش پاشنه-پنجه استفاده کنید. ابتدا پاشنه پای جلو و بعد پنجه همان پا هنگام بلند کردن پای عقب، به زمین بگذارید. وقتی پاشنه از زمین بلند شد مختصری زانو را خم کنید. شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید.





تغذیه ورزشی

ورزشکاران و افرادی که داشتن اندام متناسب برایشان اهمیت دارد، همیشه به دنبال راهی برای بهبود عملکرد خود در ورزش هستند. تغذیه ورزشی سالم در کنار مکمل غذایی خوب، می تواند به بهبود عملکرد بدن شما در زمان انجام حرکات ورزشی و ریکاوری سریع تر بعد از ورزش کمک کند. مصرف میزان مناسبی از مواد مغذی قبل از ورزش نه تنها به بهتر ورزش کردن کمک می کند، بلکه مانع از آسیب رسیدن به عضله ها هم می شود. در این مقاله با موضوع تغذیه و ورزش تمام اطلاعات مورد نیاز را در مورد اهمیت تغذیه ورزشکاران و انواع مواد مغذی ضروری در رژیم ورزشی به دست خواهید آورد.

تغذیه ورزشی مناسب پیش از انجام تمرین: رساندن سوخت مناسب به بدن در کنار ورزش، انرژی و قدرت مورد نیاز شما را تامین می کند تا بهتر و طولانی تر ورزش کنید. هر یک از ریز مغذی ها نقش خاصی را قبل از ورزش بازی می کنند و میزان مورد نیاز برای مصرف هر کدام از آن ها به نوع ورزش شما بستگی دارد.

کربوهیدرات: عضلات شما از گلوکز موجود در کربوهیدرات به عنوان سوخت بهره می گیرند. بدن گلوکز را به شکل گلیکوژن در جگر و عضلات ذخیره می کند. در ورزش های کوتاه و شدید، ذخایر گلیکوژن بدن منبع اصلی انرژی عضلات هستند.

اما برای ورزش های طولانی تر، میزان استفاده از کربوهیدرات ها به چند عامل بستگی دارد؛ عواملی مانند شدت، نوع تمرینات و رژیم غذایی شما.

قبل از ورزش چی بخوریم: میزان ذخیره شدن گلیکوژن در عضلات محدود است. هنگامی که این ذخایر به پایان برسند، انرژی شما کم خواهد شد. تحقیقات همواره نشان داده است که کربوهیدرات ها می توانند میزان ذخیره شدن و بهره برداری از گلیکوژن را افزایش دهند. یکی از روش های متداول در تغذیه ورزشی برای افزایش ذخایر گلیکوژن بالا بردن مصرف کربوهیدرات است که معمولاً شامل یک رژیم غذایی با کربوهیدرات بالا برای ۱ الی ۷ روز می شود.

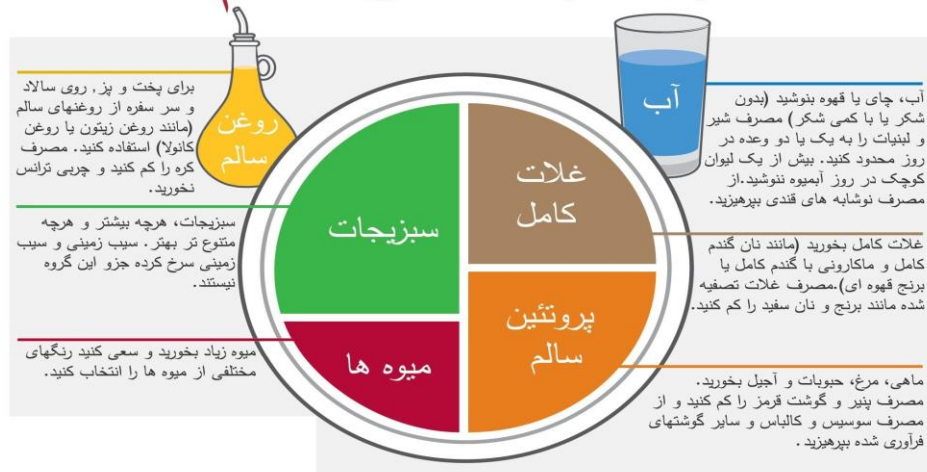
پروتئین: تحقیقات زیادی نشان داده است که مصرف پروتئین قبل از ورزش باعث بهبود عملکرد بدن هنگام ورزش می شود. مصرف پروتئین به تنهایی یا همراه با کربوهیدرات قبل از ورزش، می تواند باعث افزایش عضله سازی شود. نتایج یک تحقیق نشان داد مصرف ۲۰ گرم مکمل پروتئین وی پیش از ورزش می تواند تاثیر پاسخ آنابولیک مثبتی داشته باشد. به زبان ساده وضعیت آنابولیک به وضعیتی گفته می شود که در آن بدن توان رشد و ترمیم بافت ها را به دست می آورد.

چربی: در حالی که گلیکوژن برای ورزش های کوتاه و شدید مورد استفاده قرار می گیرد، چربی منبع انرژی برای ورزش های طولانی تر با شدت کمتر است. برخی محققین تاثیر مصرف چربی روی عملکرد ورزشکاران را بررسی کرده اند. البته این تحقیقات به بررسی تاثیر رژیم غذایی با چربی بالا در دوره ی زمانی بلند مدت پرداخته اند و نه تاثیر مصرف چربی پیش از ورزش. برای مثال یکی از این تحقیقات نشان داد که چگونه یک رژیم چهار هفته ای با ۴۰٪ چربی، می تواند مدت تمرین دو استقامت در دوندگان حرفه ای را افزایش دهد.

زمان بندی در تغذیه ورزشکاران بسیار مهم است این که از تمرینات خود بیشترین نتیجه را بگیرید، سعی کنید ۲ تا ۳ ساعت قبل از ورزش یک وعده ی غذایی کامل شامل کربوهیدرات، پروتئین و چربی بخورید. گاهی اوقات ممکن است امکان خوردن یک وعده ی کامل ۲ تا ۳ ساعت قبل از ورزش را نداشته باشید. در این صورت باز هم لازم است یک وعده ی غذایی مناسب قبل از ورزش داشته باشید.

فقط فراموش نکنید هر چقدر زمان صرف غذا به زمان ورزش نزدیک تر باشد، باید غذای ساده تر و کمتری بخورید.

بشقاب غذای سالم



زمان ورزش

یکی از مسائلی که ذهن ورزشکاران را به خود درگیر می کند ، پیدا کردن بهترین زمان ورزش است. ماهیچه ها نیز در زمان های مشخصی به بالاترین بازده خود می رسند. لذا لازم است در این زمان ها به تقویت آنها پرداخت. البته زیاده روی در این اعمال می تواند سبب آسیب رسیدن به ماهیچه و یا حتی تخریب این بافت برای بدست آوردن انرژی مورد نیاز بدن شود.

ساعت درونی بدن و بهترین زمان ورزش به طور کلی، ساعت عضلات شما با پروتئین هایی به نام HIFS تعامل دارد که در نتیجه روی متابولیسم اثر می گذارد. وقتی میزان اکسیژن در سلول ها کاهش می یابد، HIFS به سلول ها این اجازه را می دهد که به تولید انرژی ادامه دهند. بنابراین عضله ها در زمان های خاصی از روز یعنی زمانی که ساعت درونی می تواند HIFS را به خوبی فعال کند، بهترین عملکرد را خواهد داشت. بر اساس تحقیقات، اکسیژن و ساعت درونی در درون سلول، با هم همکاری می کنند تا انرژی تولید کنند و زمان روز، مشخص می کند این همکاری تا چه حد مناسب و مفید نتیجه دهد. ظرفیت یک سلول برای انجام دادن بهترین عملکرد و انقباض خوب، طبق زمان روز، متفاوت است. منظور این نیست که می توان به ورزشکاران گفت بهترین زمان ورزش چیست؟ یا چه زمانی باید ورزش کنند؟ اما در آینده شاید بتوان از این آگاهی و اطلاعات برای بهینه کردن عملکرد عضلانی بهره ببریم. وقتی با شدت زیاد ورزش می کنید، سطح اکسیژن افت می کند چون بیشتر از آنکه اکسیژن بگیرید، مصرف می کنید. این زمانی است که HIFS وارد عمل می شود و به عضله می گوید برای تأمین انرژی، سراغ قند برود (که موجب افزایش اسید لاکتیک می شود). اگر ساعت درونی تان را خاموش کنید، عضله ظرفیت طبیعی اش را برای سوزاندن قند و تولید اسید لاکتیک نخواهد داشت. بنابراین عضله تان در زمان های خاصی از روز یعنی زمانی که ساعت درونی می تواند HIFS را به خوبی فعال کند، بهترین عملکرد را خواهد داشت. محققان معتقدند در آینده می توانیم با تنظیم مجدد ساعت درونی، راه های جدیدی برای دست کاری واکنش اکسیژن سلول پیدا کنیم.

بهترین زمان ورزش کردن طبق ساعت درونی هورمون ها، بیان ژن و دمای مرکزی بدن، بهترین زمان ورزش کردن و اجرای جلسات تمرینی معمولاً بین ساعت دو نیم بعد از ظهر و هشت و نیم شب است. اگر جلسه تمرین تان بیشتر از یک ساعت طول می کشد، کمی زودتر شروع کنید. این توصیه بر اساس این فرضیه ارائه می شود که شما به طور کلی در تاریکی می خوابید و وقتی هوا روشن می شود، بیدار می شوید. برای آن هایی که ساعت خواب و بیداری شان غیرعادی است، ترجیحاً باید بعد از بیدار شدن، دست کم ۶ ساعت صبر کنند و سپس تمرین را شروع کنند. بهترین زمان ورزش این افراد باید بیشتر نزدیک به هشت و نیم عصر باشد تا دو و نیم بعد از ظهر.

اهمیت تداوم زمان تمرین مسئله دیگری که در افزایش عملکرد ورزشی تان مهم است این است که وقتی بهترین زمان ورزش تان را پیدا کردید، همیشه در همان زمان تمرین کنید. بدن شما ساعت درونی اش را با همان زمان تطبیق خواهد داد و هر چه از این زمان فاصله بگیرید، عملکردتان افت خواهد کرد. با همه این ها این انطباق، به ۲ دلیل ناکامل است.

دانشگاه فنی و حرفه ای امیر کبیر اراک مسابقات ورزشی مجازی



طناب زنی، حرکات با توپ (روپایی و سر زدن با توپ)
زمان: ۱۷ لغایت ۲۴
آبانماه ۱۳۹۹
همراه با جوایز نفیس

لطفاً ویدئوهای خود را به آدرس ایمیل زیر ارسال فرمایید.
mkzsport.tvu@gmail.com

اداره تربیت بدنی دانشگاه فنی و حرفه ای امیر کبیر اراک

بهترین زمان برای ورزش کردن در روز؟

۱. هر زمانی که بیشتر خوشایند شماست ورزش کنید.

۲. ورزش کردن در صبح، تاثیر بیشتری بر کاهش وزن و افزایش انرژی دارد.

۳. اگر صبح ها به سختی از خواب بیدار می شوید، باید زمان به خواب رفتن را بازبینی کنید.

۴. ورزش کردن نزدیک به زمان خواب، تاثیرات منفی بر به خواب رفتن شما دارد.

توصیه ها:

واجب دوران جوانی

اعصاب ندارد. سر هر موضوع کوچکی دعوا راه می اندازد و داد و بی داد می کند. گاهی هم گوشه گیر و افسرده به نظر می رسد. اعتماد به نفسش را هم انگار به کل از دست داده. خواب و خوراکش هم هیچ برنامه ای ندارد.

جای نگرانی نیست. این ها همه اش نشانه بزرگ شدن است؛ نشانه های دوران بلوغ. خب حالا تکلیف چیست؟ این شکلی که نمی شود!

ساده ترین راه حلش ورزش است. شما به عمرتان ورزش کار گوشه گیر دیده اید؟ ورزش

مناسب تحمل تان را در برابر مشکلات زندگی بالا می برد. تاثیر ورزش در اعتماد به نفس و تنظیم خواب و خوراک هم که از روز روشن تراست.

مشکل هم معمولاً حس و حال است، همین. اگر چند نفری با هم برنامه ورزشی بچینید، این مشکل هم حل می شود. ورزش برای همه لازم است ولی برای نوجوان واجب.

ادامه مطلب در شماره بعدی،