

مقام معظم رهبری (مد ظله):

باید محیط ورزش را محیط معنوی کنید. محیط معنوی، همان محیط پهلوانی دیرین ورزشکاران قدیمی خود ماست. محیط ورزش آن، محیط معنوی، جوانمردی، ایمان، تقوا، پاکدامنی و پارسایی و محیط معنویت و درخشندگی روحی و نفسانی است. ۱۳۷۶/۰۶/۱۵

تولید و پخش: مانتی و مانع دیدن



۷ نوع پادرد و چگونه تسکین آن



برای تسکین هر نوع درد پا یا پد روشهای خاصی را رعایت کرد تا بتوان به بهبود همان ناحیه کمک کرد، که در ذیل هر تصویر توضیح داده شده است .....

ادامه مطلب صفحه ۴

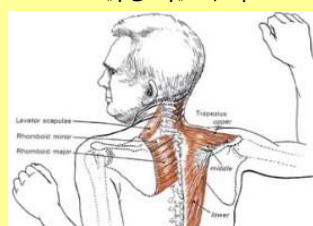
آشنایی با بازی پنت بال (قسمت اول)



تنیس روی میز (پینگ پنگ) ورزش مفرح و شادی است که بر روی میز انجام میشود و پیشینه ای تاریخی دارد.....

ادامه مطلب صفحه ۳

اسپاسم ماهیچه ای چیست؟



اسپاسم ماهیچه ای، انقباض ناخواسته ی ماهیچه است که معمولا دردناک است و انواع مختلفی دارد.....

ادامه مطلب صفحه ۲

دویدن بهتر است یا راه رفتن؟



دویدن و راه رفتن دو راه کمک به سیستم قلبی عروقی است ولی آیا راه رفتن تند میتواند مثل دویدن خوب باشد.....

اصلاح رختکن سالن ورزشی دانشکده فنی امیر کبیر



دویدن بهتر است یا راه رفتن

♦ دویدن و راه رفتن دو راه کمک به سیستم قلبی عروقی است ولی آیا راه رفتن تند میتواند مثل دویدن خوب باشد. تحقیقی که اخیرا به توسط انجمن قلب آمریکا انجام شده به این سوال پاسخ مثبت میدهد. راه رفتن هم میتواند مانند دویدن ریسک بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد.

♦ محققان با بررسی وضعیت سلامتی حدود ۴۸ هزار از افرادی در دهه های پنجم و ششم عمر که تعدادی از آنها راه میرفتند و تعدادی میدویدند به این نتیجه رسیدند که راه رفتن تند میتواند مانند دویدن احتمال بروز بیماری هایی مانند دیابت، کلسترول بالا و فشار خون بالا را کم کند.

♦ تفاوت این دو روش ورزش کردن تنها در این است که باید مدت بیشتری راه بروید تا تاثیر آن بر سیستم قلبی عروقی مانند دویدن باشد. برای مثال نیم ساعت راه رفتن تند تاثیری مانند پانزده دقیقه دویدن دارد. به یاد داشته باشید که احتمال آسیب ورزشی در حین دویدن بیشتر است و دویدن فشار بیشتری به کل بدن و بخصوص مفاصل وارد میکند. پس اینکه کدامیک، راه رفتن یا دویدن به نفع شما است بسته به وضعیت بدنی شما دارد ولی هر دو آنها میتوانند به شما کمک کنند.

## اسپاسم ماهیچه ای چیست؟

اسپاسم ماهیچه ای، انقباض ناخواسته ی ماهیچه است که معمولاً دردناک است و انواع مختلفی دارد. بعضی از آنها را با تجویز داروی پزشک متخصص، رژیم یا ماساژ می توان درمان کرد. دیگر علل اسپاسم برای تشخیص و درمان مشکل تر هستند.

بعضی از علل اسپاسم ماهیچه ای شامل این موارد هستند: کشیدگی ماهیچه، آب زدایی، جراحت، بیماری هایی همچون فلج مغزی و MS و همینطور واکنشی به سمی خاص مثل استرکنین و آسیب اعصاب یا نخاع. انقباض که طی اسپاسم رخ می دهد ناخواسته است و مغز سیگنال هایی را برای انقباض می فرستد که بدن نمی خواهد. زمانیکه تمرین می کنیم یک انقباض ارادی برای انجام کاری یا ورزش در عضلات روی می دهد. اما در اسپاسم، مغز یک سیگنال مختلط را برای انقباض می فرستد که شخص نمی خواهد. یا غیر ارادی است.

انقباض می تواند چند لحظه، چند دقیقه یا چند ساعت به طول بینجامد. کشیدگی معروف ران پای سوارکار ۱ به عنوان مثال، انقباض ماهیچه ی پاست. ماهیچه به سادگی با خواست فرد ریلکس نمی شود. تنفس عمیق و تمرینات ریلکسیشن، می تواند به بهبود تدریجی ماهیچه کمک کند. مردم اغلب در واکنش به درد گرفتگیه ران پا، دیگر ماهیچه ها را هم منقبض می کنند که متأسفانه باعث طولانی تر شدن اسپاسم میشود.

اگر شخصی گرفتگی عضلانی اینچنینی را متناوب داشته باشد، ممکن است بر اثر سو تغذیه یا تمرین بیش از حد باشد. اغلب در انتهای یک ماراتن ورزشکاران بر اثر از دست دادن الکترولیت های اساسی، دچار گرفتگی دردناکی میشوند. تهوع و استفراغ بیش از حد هم می تواند باعث اسپاسم ماهیچه ای شود.

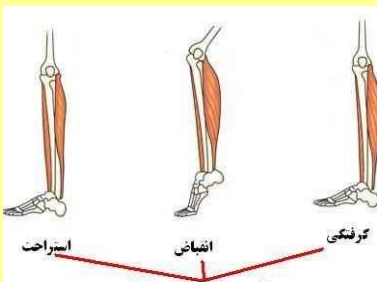
کانون توجهات در درمان اسپاسم های متناوب بر جذب آب است. افرادی که جذب آب صحیح ندارند بیشتر در معرض گرفتگی عضلانی هستند. مطالعات دیگر هم نشان می دهد که از دست دادن کلسیم و منیزیم هم منجر به اسپاسم ماهیچه ای می شوند. اگر گرفتگی متناوب باشد فرد باید رژیم غذایییش را با غذاهای کلسیم و منیزیم دار و مکمل های معدنی، کامل کند.

اگر اسپاسم احتمالاً خاتمه نیافت فرد باید به دکتر مراجعه کند تا دلایل ممکن دیگر را ارزیابی کند. قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی خاص مثل آفت کش ها ممکن است سبب مسمومیت شود که منجر به اسپاسم ماهیچه ای میشود. اسپاسم شدید ماهیچه ای می تواند مربوط به شرایطی مثل بیماری MS باشد.

نوع دیگری از اسپاسم ماهیچه ای گرفتگی معده است که ممکن است بر اثر آنفلوآنزای معده باشد یا با شرایطی مثل سندروم تحریک پذیر شکم (IBS) این گرفتگی کاملاً دردناک است اما کنترل تدریجی آن می تواند اسپاسم متناوب ماهیچه ای را کاهش دهد. کودکانی که قولنج دارند هم از اسپاسم شکم رنج می برند که با گریه زیاد همراه است. این اسپاسم بخاطر واکنش نارس مغز به گوارش است که به همین دلیل است که قولنج بچه ها با افزایش سنشان بهبود می یابد.

آنژین نوع دیگری از اسپاسم است که زمانیکه قلب خون کافی نداشته باشد رخ می دهد که مربوط به تصلب شراین یا سختی سرخرگ ها رخ است. علل آنژین معمولاً گرفتگی دردناک در ناحیه سینه، گاهی گردن و کتف ها و فک است. درمان آن عموماً با درمان شرایط اساسی مسبب بیماری قلبیست و همینطور درمان طبی آنژین.

دریافت سیگنال های نادرست از مغز توسط ماهیچه های آسیب دیده هم باعث اسپاسم میشود. اغلب زمانیکه یک ماهیچه درمان شود چنین اسپاسم هایی کمتر می شوند. گاهی یک آسیب باعث حرکات اسپاسم گونه ی ماهیچه ها میشود که برای درمان نیازمند آرام بخش های ماهیچه است البته با گذر زمان این مشکل بر طرف می شود.



## آشنایی با ورزش پینت بال

### پینت بال چیست؟

خب، همانطور که این نام نشان می دهد، این بازی شامل گلوله هایی است که پر از رنگ می باشد و یک فعالیت در فضای باز عالی، بسیار سرگرم کننده و مناسب برای کسانی است که برای هیجان شکار زندگی می کنند. هدف از این بازی "حذف" اعضای تیم مخالف با اسپری کردن آن ها با رنگ محلول در آب است. با این حال، چیزی بیشتر از "بگ - بگ" وجود دارد که بچه ها انجام می دهند و البته تاکتیک و تجهیزات و سلاح هم وجود دارد و هر یک از این مولفه ها می تواند به شما یک نکته خاص در زمین بدهد



### ورزش پینت بال از کجا آمده است؟

ماشین هایی در اوایل دهه ی ۱۹۷۰ در وزارت کشاورزی امریکا وجود داشت که عقب آنها پمپی متصل بود که رنگ را به مسافت های دور پرتاب می کرد و با این وسیله ، درخت هایی که باید قطع یا هرس می شدند ، علامت گذاری می کردند.

در حدود پانزده سال است که پینت بال به طور رسمی بازی میشود و ۵ سال است که به کمیته بین المللی المپیک معرفی شده است و در بازی های المپیک به عنوان ورزشی جدید وارد گردد فرم جدید پینت بال در حال بررسی در کمیته بین المللی المپیک تحت نام x-ball می باشد . از پینت بال به عنوان شطرنج زنده در جهان نام برده می شود.

ورزش پینت بال در ایران از سال ۱۳۸۰ بنا نهاده شد. زمین ورزشی ماتریکس مجموعه ی ورزشی انقلاب اولین زمین ایرانی ژینت بال می باشد. این زمین بزرگ ترین زمین سر پوشیده در جهان می باشد.

### زمین بازی پینت بال چگونه است؟

زمین مناسب برای ورزش پینت بال شامل بسیاری از موانع طبیعی یا مصنوعی باشد که می توان آنها را به صورت یک محیط خاص جنگلی یا شهری کرد و یا حتی می تواند شامل محتوایی تاریخی باشد.

میدان های کوچکتر همانند زمین های اسپید بال یا زمین های مسابقات می تواند شامل موانع وسنگرهایی به صورت باد کردنی باشد. میداين تجاری می توانند شامل امکاناتی چون حمام مناطق تفریحی قفسه مسئول نگهداری وسایل پر کننده های مخازن های هوا و رستوران باشند.

زمین مسابقه باید زمینی صاف و هموار به ابعاد ۳۳×۵۵ متر و در یک منطقه بدون شیب باشد، تا میزان حوادث را کاهش داده و کاملاً به وسیله توری مورد تأیید انجمن محصور گردد تا امنیت مسابقه را تضمین نماید. در زمین بازی حداقل ۲۵ مانع به فاصله حداقل ۱/۵ متر از خطوط اطراف زمین قرار می گیرد. خطوط اطراف زمین بازی باید به گونه ای کشیده شود که به وضوح قابل دیدن بوده و حداقل ۱/۵ متر با تور اطراف زمین فاصله داشته باشد. ایستگاه پرچم حداقل ۲ متر عرض داشته و در وسط مرزهای عرضی زمین قرار دارد.



### فواید و قوانین ورزش پینت بال

#### قانون شماره اول:

هدف از پینت بال این است که تیم دیگر را از بازی خارج کنید اما چطور می توانید این کار را با یک روش ایمن و کاملاً سرگرم کننده انجام دهید؟ خوب، در فیلم های نمایشی مختلف، ممکن است افرادی را ببینید که لباس های محافظ، زره بدنی، محافظ زانو و این جور چیزها را می پوشیدند. پینت بال (که نباید با ایرسافت اشتباه گرفته شود) مهلك نیست اما می تواند منجر به آسیب جدی شود.

بنابراین اولین قانون این است: هرگز لوازم حفاظتی خود را در نیاورید، اگر چه گلوله های رنگی وقتی که به پوست ضربه می زنند، پاشیده می شوند اما می توانند برخی کبودی های زنده ای را بر جای بگذارند و هم چنین خوب نیست که کسی را از فاصله خیلی نزدیک بزنید و حملات آشوب گرایانه (ضربه زدن به رقیب تان با قنداق تفنگ) نیز قابل قبول نیست.

#### قانون شماره ۲:

همیشه به یاد داشته باشید که لباس های بلند مانند شلوار ورزشی، پیراهن آستین بلند و بسته به زمین و پوتین بپوشید . بله، می دانیم که در طول تابستان زیاد عرق می کنید، اما آن ها یک لایه اضافی حفاظتی را در طی مسابقه به شما می دهند.

و حالا، مهم ترین، ترسناک ترین هر چیزی که شما می خواهید آن را صدا کنید، قانون - آورکیلینگ" کاملاً خوب نیست. یک تیر برای از بین بردن یک بازیکن کافی است و هر چیزی بیش از دو گلوله برای یک نفر، آورکیلینگ گفته می شود پس با این چیزها در ذهنتان، بیایید کمی درباره لوازم صحبت کنیم.





# ۷ نوع پادرد و چگونگی تسکین آن

## درد ران پا؛ در اثر فشار به عصب

- کاستن از وزن کمربند
- مثلاً در افسران پلیس
- نپوشیدن شلوار تنگ
- کاهش وزن در صورت چاق بودن



## درد ساق پا؛ در قسمت جلوی آن

- استراحت
- کمپرس یخ
- داروی مسکن ضدالتهابی
- مصرف ویتامین D
- در صورت کمبود



## آسیب تاندون آشیل؛ درد بالای پاشنه

- استراحت
- کمپرس یخ



## سیاتیک؛ درد تیزی که از کمر به درون پا کشیده می شود

- سبک کردن جیب پشت شلوار
- نپوشیدن شلوار تنگ



## گرفتگی های پا؛ که از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشند

- گرم کردن
- استراحت
- کشش عضله
- رفع کم آبی بدن



## زانودرد؛ دردی که با فشار و حرکت شدیدتر می شود

- استراحت
- کمپرس یخ
- داروی مسکن
- بستن زانو



**توجه:** در صورت درد مداوم و تورم حتماً به اورژانس مراجعه کنید تا از نظر ترومبوز ورید عمقی و ... بررسی شوید

**توجه:** اگر با رعایت موارد فوق تسکین نیافت یا بدتر شد، به پزشک مراجعه کنید تا از نظر آرتروز و .... بررسی شوید.

## درد رشد؛ در کودکان

- کمپرس سرد و گرم
- کشش عضلات



- مسکن به غیر از آسپیرین
- ماساژ ملایم