

در منطقه انجام شد

راه‌اندازی ۲ خانه
دوچرخه جدید



با راه‌اندازی ۲ خانه دوچرخه جدید در منطقه، تعداد این خانه‌ها به ۱۴ رسید. به گزارش خبرنگار همشهری محله، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار منطقه با اعلام این خبر گفت: «برای رفاه شهروندان در خیابان درختی شهرک غرب و میدان فرهنگ در سعادت‌آباد ۲ خانه دوچرخه راه‌اندازی و تجهیز شد.» «ایرج ولی‌نژاد»

تصریح کرد: «با راه‌اندازی این خانه‌های دوچرخه، خانه‌های دوچرخه منطقه به ۱۴ خانه افزایش می‌یابد که اکنون با عرضه ۲۵ دستگاه دوچرخه رایگان به شهروندان خدمت‌رسانی می‌کنند.» وی افزود: «افزایش خانه‌های دوچرخه علاوه بر کاهش آلودگی هوا در حفظ و ثبات محیط‌زیست مؤثر خواهد بود.»

ورزش صبحگاهی و عصرگاهی این روزها در بوستان‌ها همگانی شده است ایستگاه سلامتی

ناهید اخوان شمس

عکس: حامد عطایی

چند سالی است که هر روز صبح، بوستان‌های منطقه به پانوق شهروندانی تبدیل شده که به نوعی ورزشکارند، آن هم ورزش صبحگاهی که با سلامتی آنها رابطه مستقیمی دارد.

اگر شما هنوز هم به جمع ورزشکاران در بوستان‌ها و مراکز فرهنگی و ورزشی نیویسته‌اید یا هنوز در خود احساس نیاز به ورزش نمی‌کنید کافی است یک روز از خواب شیرین صبحگاهی خود بزنید و در یکی از این جمع‌ها حضور یابید و ساعتی را به ورزش بپردازید؛ تردید نکنید که مشتری دائم

ایستگاه‌های تندرستی خواهید شد و شادابی که در این محافل ورزشی به دست می‌آورد را با هیچ خواب شیرین صبحگاهی عوض نخواهید کرد. همین امروز امتحان کنید.



ایستگاه‌های ورزش به ۲ صورت صبحگاهی و عصرگاهی برگزار می‌شود. ایستگاه صبحگاهی با توجه به توافق گروه از ساعت ۶ تا ۹ صبح متغیر است. ایستگاه عصرگاهی نیز از ۱۷ تا ۱۹ برپا می‌شود. برنامه ورزشی این ایستگاه‌ها شامل حرکات اصلاحی، آشنایی با ورزش‌های نامناسب و ممنوع برای افراد مختلف با توجه به سن و جنس و بیماری و خیلی مسائل دیگر ورزشی است. در ایستگاه‌های شهروندی، اهالی با تغذیه مناسب و چگونگی برخورداری از تناسب اندام نیز آشنا می‌شوند.



به گفته «لیلا سماواتی» مدیر تربیت‌بدنی بانوان ایستگاه‌های ورزشی صبحگاهی در بیشتر مراکز آموزشی و مذهبی، اداری، بوستان‌ها و دانشگاه‌ها برپاست. او همچنین می‌گوید: «شهروندان در هر مکانی در صورت نیاز به حضور مربی برای برپایی ایستگاه تندرستی می‌توانند درخواست خود را به تربیت‌بدنی منطقه ارائه کنند تا در نخستین فرصت یک مربی کارآموز را اعزام کنیم.» تنها شرط اعزام مربی به هر محله و مرکز در منطقه حضور حداقل ۲۵ نفر در گروه است و مربیان ایستگاه‌ها علاوه بر تجربه از توان علمی مناسبی در حوزه ورزش برخوردارند.



اگر در ابتدای ورزش کردن احساس خستگی و درد در عضلات کردید، احتیاجی نیست که یک ساعت ورزش کنید. کافی است از زمان‌های کوتاه مانند ۱۵ دقیقه در روز شروع و به مرور به زمان ورزش خود اضافه کنید. در ایستگاه‌های شهر وندی که از ۸ سال پیش فعالیت می‌کنند خدمات ورزشی، رایگان به اهالی ارائه می‌شود. اکنون هر ماه نیز مسابقه «زندگ ورزش» با موضوع آمادگی جسمانی برای اهالی و همایش فصلی به میزبانی یک ناحیه، برگزار و به نفعات برتر جوایزی اهدا می‌شود.



اجرای ورزش صبحگاهی به‌طور منظم و روزانه می‌تواند نقش بسیار مهمی در کسب آمادگی جسمانی و روانی و شادابی افراد داشته باشد. انجام فعالیت‌های مداوم اثرات مثبتی بر بافت استخوانی دارد. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که ورزش در افزایش تراکم و رشد عرضی استخوان با افزایش مواد معدنی در همه گروه‌های سنی تأثیر دارد و بی‌حرکی و حذف فشار مکانیکی از استخوان‌ها باعث کاهش مواد معدنی و استحکام آنها می‌شود. همچنین ورزش به‌صورت نرمش روزانه در کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش بهداشت روانی و بهبود کیفیت عمر تأثیر بالایی دارد.



نتایج مطالعات دانشمندان مختلف نشان می‌دهد که هنوز اتفاق نظری میان محققان درباره بهترین زمان ورزش وجود ندارد ولی به نظر می‌رسد با توجه به ساعت زیستی بدن و دما و ترشح هورمون‌های بدن، بعدازظهرها حدود ساعت ۱۸ زمان مناسبی برای ورزش است. ورزش هنگام غروب آفتاب همچنین به کنترل مناسب دمای بدن کمک می‌کند. می‌توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید. ببینید که در کدامیک از این ساعات لذت بیشتری از ورزش می‌برید و کدام برایتان راحت‌تر است. نوع ورزش و کارهای روزانه‌تان را هم در نظر داشته باشید. ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش برایتان به شکل عادت درآید.