



## پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری

فصل نامه خبری کمیته تربیت بدنی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری اول دی ماه ۱۳۹۳  
شماره "۳"



### ورزش و اهمیت آن

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند.

وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسائل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزشی و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد نقش و اهمیت فعالیت های بدنی دیرزمانی است که در میان افراد کم تحرک شناخته شده است. این مسئله باعث شد تا افراد جامعه تمایل پیدا کنند نسبت به تأثیرات مختلف فعالیت های بدنی حساس شوند و تلاش نمایند تا دانش و اطلاعات خود را توسعه بخشند. در این مورد، رابطه بین ورزش، آمادگی جسمانی و بهداشت (تندرستی) با تضادهای آن در شکل زیر به خوبی ترسیم شده است.

طول عمر زیاد = تندرست = ورزشه = فعال  
طول عمر کوتاه = بیمار = غیر ورزشه = بی تحرک

### اول به نام دوست و دوم با توکل به اویی که هر چه هست از اوست.

سه ماه است تلاش می کنیم تا ورزش کردن در خانواده بزرگ پژوهشگاه نهادینه شود. از همه کسانی که به دعوت های ما پاسخ دادند، بویژه اعضا محترم هیات رئیس پژوهشگاه، و در برنامه های ترتیب داده شده شرکت کردند سپاسگزاریم. خوشحالیم تعداد شرکت کنندگان در اولین جلسه سخنرانی ورزشی آنتقدر زیاد بود که ما را برای ادامه جلساتی از این دست تشویق کرد. بخودمان می بالیم که پیاده روی صبح روز های سه شنبه عادت شده و یک لیوان شیر داغ اهدایی معاونت پشتیبانی و منابع انسانی یادآور حمایت مسئولین پژوهشگاه از تلاشهای کمیته تربیت بدنی است..

در سه ماهی که گذشت سعی برآن بود تا ایده ها و پیشنهادات ارائه شده را اجرایی کنیم؛ برخی را به منصفه ظهور رساندیم و متاسفانه در محقق کردن تعدادی ناتوان بودیم. از همکاری و مشارکت شما انرژی لازم را برای به انجام رساندن اهداف کسب می کنیم و پیشنهادات و راهنمایی هایتان ما را در غلبه بر موانع یاری می دهد. پس با ما از طریق صندوق پیشنهادات کمیته تربیت بدنی و یا ایمیل با آدرس [varzesh@nigeb.ac.ir](mailto:varzesh@nigeb.ac.ir) در ارتباط باشید.

### تعریف ورزش همگانی

ورزش همگانی یا ورزش برای همه، معادل عبارت انگلیسی **sport for all** است و معمولاً به آن دسته از فعالیت های ورزشی اطلاق می شود که جنبه تفریحی داشته و بدون توجه به نتیجه آن - برد و باخت - انجام می شود. در بعضی از منابع واژه مشارکت کلان را معادل ورزش همگانی می دانند.



آیا تا بحال سری به ورزشگاه زده اید؟ آیا می دانید امکاناتی که در ورزشگاه موجود است در مقایسه با بسیاری از باشگاههای خصوصی و دولتی که هزینه ثبت نام در آنها چندین برابر پژوهشگاه است، کم نظیر می باشد.

### اخبار

• در روز دوشنبه ۲۸ مهرماه سخنرانی علمی- ورزشی با عنوان " آسیب شناسی و حرکات اصلاح" توسط آقای دکتر هاشم پیری عضو هیات علمی دانشگاه تهران برگزار شد که با استقبال همکاران همراه بود. در این جلسه آقای محمود افشار دوست دبیر فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران و کاپیتان اسبق تیم ملی والیبال هم حضور داشتند که به سوالات و موضوعات مطرح شده پاسخ دادند.

• بر اساس برنامه ریزی های انجام شده کلاسهای **ایروبیک و پیلاتس** ویژه بانوان به ترتیب از اول شهریور و آبان ماه و با مربیگری سرکار خانم ها "رضازاده" و "مدارا" شروع بکار نمود. در این کلاسها علاوه بر همکاران پژوهشگاه تعدادی از بانوان شاغل در موسسات ذیل کنسرسیوم بلوار پژوهش نیز شرکت می کنند. کلاس ایروبیک روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۵:۳۰ و کلاس پیلاتس در روزهای یکشنبه و از ساعت ۱۳:۱۵ الی ۱۴:۳۰ تشکیل می شود. هزینه ثبت نام ماهیانه هر کلاس ۵۰/۰۰۰ ریال می باشد.

- در سه ماه گذشته دو تور ورزشی - تفریحی یک روزه به مقصد تنگه واشی و در بند بر گزار شد که بعلت استقبال همکاران و دانشجویان تور تنگه واشی در دو نوبت تکرار شد.

- از ابتدای آبان ماه برنامه پیاده روی صبحگاهی در روزهای سه شنبه در محوطه پژوهشگاه آغاز شد که با استقبال هیات رئیسه محترم، همکاران و دانشجویان مواجه شده است. در همین راستا معاونت محترم پشتیبانی و منابع انسانی جهت تشویق، صبح سه شنبه با شیر داغ از ورزشکاران پذیرایی می کند.



- علاقمندان می توانند بر اساس برنامه زمانبندی از دستگاهها و امکانات سالن ورزشی بصورت انفرادی استفاده نمایند.

- از اواسط مهر ماه کلاس بادی پامپ برای آقایان در روزهای زوج از ساعت ۷:۳۰ الی ۸:۱۵ برگزار می شود و مربیگری این کلاسها بعهده آقای حبیب قمی می باشد.

### ورزش بادی پامپ (Body Pump) چیست؟

### نکاتی که رعایت آنها در انجام تمرینات ورزشی الزامی است

بادی پامپ ورزشی هوازی قدرتی است که از هالتر برای انجام تمرینات قدرتی و استقامتی استفاده می کند این کلاس ها از موزیک های ویژه و بسیار پرهیجان و انگیزش دهنده استفاده می کند که قدرت و کارایی شما را چندبرابر می کند کلاس های بادی پامپ که معمولاً ۴۵-۶۰ دقیقه طول می کشند، توسط مربیان حرفه ای هدایت می شوند بادی پامپ تمریناتی بسیار مفرح و البته سخت هستند که ضربان قلب شما را بالا برده، روی کلیه قسمت های بدنتان کار می کنند و کالری بسیار بالایی برایتان می سوزاند.

در ۴۵ تا ۶۰ دقیقه ای که این کلاس ها طول می کشند، وقت کافی برای سوزاندن مقدار زیادی کالری خواهد بود و هر چه کالری بیشتری سوزانده شود، کاهش وزن بیشتر خواهد بود. در طی یک جلسه ۶۰ دقیقه ای بادی پامپ، برحسب شدت و سطح کلاس، میزان کالری سوزانده شده در حدود ۶۰۰ کالری خواهد بود.

تمرینات استقامتی با وزنه راهی عالی برای کالری سوزی و روشی فوق العاده برای عضله سازی است با بالا رفتن متابولیسم، عضلات با این تمرینات ترمیم می یابند و مدت زمان طولانی بعد از اتمام تمرین هم سرعت کالری سوزی همچنان بالا خواهد ماند.

با افزایش حجم عضلات بدن هر روز به انرژی بیشتری نیاز خواهد بود که در صورت کم کردن کالری های مصرفی حجم عضلات کاهش خواهد یافت.

بنابراین با بادی پامپ نه تنها کالری کافی سوزانده می شود، بلکه در زمان ریکاوری نیز همچنان سوختن کالری ها ادامه می یابد و با افزودن به حجم عضلات متابولیسم بدن بالا نگه داشته می شود.

ورزشهای ذیل می توانند جایگزینی مناسب برای بادی پامپ باشند؛

- **بادی اتک (BodyAttack):** تمریناتی برای ورزشکاران رشته های مختلف که از تمرینات اینتروال و چابکی برای ارتقای تناسب اندام و شکل دادن به بدن استفاده می کنند.
- **بادی کامبت (BodyCombat):** که ادغامی از تمرینات ورزش های کاراته، بوکس، تکواندو، تای چی و موای تای برای رها کردن حس جنگندگی درونی به طریقی مفرح می باشد.
- **بادی بالانس (BodyBalance):** استفاده از تای چی، یوگا و پیلاتس برای بالا بردن تعادل بدن.
- **بادی استپ (BodyStep):** استفاده از استپ ایروبیک برای سوزاندن حجم بالای کالری و انجام تمرینات خاص پایین تنه.

دو ساعت قبل از تمرین ورزشی نوشیدن ۶۰۰-۵۰۰ میلی لیتر مایعات ( تقریباً ۳-۲ فنجان) الزامی می باشد و بهتر است حدود ۴۵-۳۰ دقیقه قبل از هر برنامه ی ورزشی، از خوردن هرگونه مواد غذایی (جز در مواردی مانند ورزشکاران حرفه ای یا بیماران خاص) خودداری شود.

هرگز بدون دریافت ماده غذایی مناسب به عنوان منبع اصلی انرژی فردی و یا در دوران رژیم های غذایی، بدون هماهنگی و کسب اجازه ی لازم از مربی به فعالیت و تمرین بدنی پرداخته نشود چرا که این امرواقب بسیار خطرناک و غیر قابل جبرانی رابرای فرد به دنبال خواهد داشت.

در صورت بروز هرگونه مشکل، درد، سرگیجه، تنگی نفس، حالت تهوع، تاری دید و دوبینی، ضعف، خستگی و ناتوانی بیش ازحد، تعریق و تشنگی به طور کامل غیرعادی و ناگهانی در هنگام تمرین سریعاً فعالیت بدنی متوقف شده، به آرامی روی زمین نشسته و به مربی اطلاع داده شود. همچنین در صورت بروز چنین مشکلاتی در فواصل استراحت میان جلسات تمرینی، حتماً قبل از شروع به فعالیت مربی در جریان قرار داده شود.

در صورت احساس ضعف یا سرگیجه ی خفیف با مشورت مربی در هنگام و یا بعد از اتمام فعالیت بدنی، می توان از محلول ۵٪ قندی ( ۵-۴ حبه قند محلول در یک بطری آب معدنی کوچک ) و یا ۲ عدد خرما استفاده نمود. این امر باعث بهبود در عملکرد سیستم بدن شده و به هیچ وجه اختلالی در روند کاهش وزن ایجاد نمی کند.

در صورت استمرار احساس سردرد بعد از حداقل ۴-۳ جلسه تمرین بصورت پیوسته و متوالی، لازم است تا با مشورت مربی از روشهای پیشگیرانه همچون مصرف مقدار توصیه شده شربت های کم شیرین (مانند شربت به لیمو) استفاده شود.

در هنگام ورزش متناسب با میزان تعریق فرد و دمای محیط هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه نوشیدن ۳۰۰-۲۰۰ میلی لیتر مایعات الزامی است. مایعات باید آرام و به صورت جرعه جرعه نوشیده شود و بهتر است از نوشیدن مایعات بسیار سرد پرهیز گردد.

همراه داشتن یک بطری کوچک آب، یک حوله ی کوچک و در صورت نیاز یک ملافه (زیرانداز) شخصی و استفاده از کفش مخصوص تمرین که فقط در محیط باشگاه استفاده شود به حفظ بهداشت محیط و ارتقای سلامتی ورزشکاران کمک می نماید.

پوشیدن لباس مناسب و ترجیحاً نخعی به منظور جلوگیری از مشکلات پوستی و همچنین کفش استاندارد (کفشی که به پا فشار وارد نکند و دارای یک لژ یا پاشنه ی استاندارد باشد)، به حفظ سلامت و بهداشت فردی کمک می کند.