باشگاه خانگی

چطور با وسایل ساده و در دسترس، بدون نیاز به باشگاه رفتن ورزش کنیم؟

سمیرا منشادی- «از همین شنبه می‌خوام برم باشگاه»، «مگه این بچه‌ها برا آدم وقت می‌ذارن که به ورزش کردن برسه»، «این قدر سرم شلوغه که فرصت سرخاروندنم ندارم؛ دیگه باشگاه رفتن پیشکش» و «چهل و پنج دقیقه می‌خوام ورزش کنم، باید دوساعت توی راه باشم تا برسم سالن، برای همین چند ماهی میشه که قید باشگاه رفتن رو زدم»؛ می‌دانیم که انجام دادنش ضروری است، می‌دانیم که سلامتی‌مان وابسته به آن است، می‌دانیم که علت اصلی بی‌حوصلگی و کسالت‌های روزانه‌مان مربوط به تنبلی و ورزش نکردنمان است ولی باز هم هزار و یک بهانه برای آن می‌آوریم، مثل خیلی چیزهای دیگر که منتظریم همه چیز رو به راه شود تا بعد شروع کنیم. اتفاقی که هیچ وقت نمی‌افتد و ما هم هیچ وقت ورزش را شروع نمی‌کنیم.

همه این‌ها یک طرف، تصور اشتباهی که این روزها بیشتر ما پیدا کرده‌ایم هم یک طرف؛ حتما برای ورزش کردن باید باشگاه برویم و تا این اتفاق هم نیفتد حاضر نیستیم کش و قوسی به بدنمان بدهیم. درحالی که با کمترین امکانات و درخانه هم می‌توان ورزش کرد. موضوعی که ما قصد داریم امروز به بهانه روز ورزش و تربیت‌بدنی با راهنمایی امین عصمت‌پناه، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی کمی تخصصی‌تر به آن بپردازیم و حرکات ورزشی را آموزش بدهیم که شما بتوانید به کمک آن چند دقیقه‌ای هرروز درخانه ورزش کنید.

پایبندی به برنامه

قبل از اینکه ورزش کردن را شروع کنید چند نکته مهم را به خاطر بسپارید؛ انتخاب و انجام یک برنامه ورزشی باید روندی تدریجی، چالشی و پیگیر داشته باشد. همچنین نباید بدنتان را با انجام ورزش شوکه و سپس آن را به حال خود رها کنید. نصف‌ونیمه رهاکردن کارها حتی اگر ورزش کردن باشد، نه تنها ما را به نتیجه دلخواه نمی‌رساند که گاهی نتیجه عکس هم می‌دهد. حرکت‌هایی که در ادامه آموزش می‌دهیم به تمرین‌های سازگاری معروف هستند. حرکت‌های سبک که برای آمادگی عضله انجام می‌شوند و اگر فرد مشکل خاصی نداشته باشد می‌تواند آن‌ها را به راحتی درخانه اجرایی کند. شما برای ورزش کردن به مکان خاصی نیاز ندارید ولی بهتر است فضایی آزاد و امن که کفپوش نرمی هم داشته باشد انتخاب کنید. زمان مناسب برای ورزش کردن هم به‌طور عمومی ۳ساعت بعد از صرف ناهار است. اما اگر می‌خواهید ورزش‌های هوازی انجام بدهید صبح‌ها را انتخاب کنید، بعد از صرف صبحانه.

۵ حرکت تخصصی‌تر

بعد از این حرکت‌های عمومی، حالا می‌خواهیم چند حرکت تخصصی‌تر را با استفاده از امکانات منزل برای تان بگوییم که می‌تواند به اصلاح برخی از مشکلاتی که شما دارید کمک هم بکند.

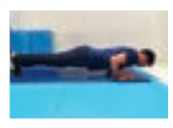
آماده برای تمرین

برای شروع بهتر است ابتدا خودتان را ۵ تا ۶ دقیقه با حرکت‌های کششی پویا گرم کنید. این حرکت‌ها بهتر است از بالاتنه شروع و به پاها ختم شود. برای نمونه دست‌هایتان را قلاب کرده و بالای سرتان بکشید. درهمین حالت آهسته دست‌ها را یک‌بار به سمت راست بیاورید و یک‌بار به چپ و به جلو خم شوید بدون اینکه زانوهایتان خم شود. با انجام حرکت‌های جنبشی مانند پروانه، درجا و قیچی زدن هم می‌توانید ضربان قلبتان را بالا ببرید.

پلانک: اگر خوب خودتان را گرم نکرده باشید حرکت پلانک بهترین شروع برایتان خواهد بود. آرنج را مستقیم به موازات شانه روی زمین قرار بدهید و با بدن زاویه ۹۰درجه درست کنید. پشتتان نباید خم شود و باید در وضعیت صاف قرار داشته باشد. به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و ۵نوبت حرکت را تکرار کنید. هرروز تلاش کنید رکورد خودتان را افزایش بدهید.

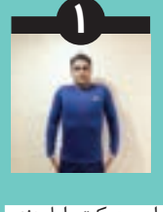
پل باسن: روی یک زیرانداز دراز بکشید و دست‌ها را دو طرف بدنتان روی زمین بگذارید. پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز و زانوها را خم کنید. هم‌زمان پاشنه‌ها را به زمین فشار دهید و باسن را منقبض کرده و به سمت بالا بکشید. در این حالت کمر قوس پیدا می‌کند و قفسه سینه به چانه نزدیک می‌شود. تا حدی بالا بیایید که ستون فقرات و باسن در یک خط قرار بگیرند یا باسن کمی بالاتر قرار بگیرد. ۳ثانیه مکث کنید و نفس بگیرید و سپس بدن را به سمت پایین ببرید این حرکت را در ۵ست ۱۰تایی تکرار کنید.

اسکات با صندلی: پاها را به عرض شانه باز کنید. پشت پاهای خود را به صندلی بچسبانید و به آرامی بنشینید. از دست‌ها برای حفظ تعادل استفاده کنید. این حرکت را در ۵ست ۱۰تایی تکرار کنید. بعد از مدتی می‌توانید این حرکت را به وسیله بطری آب هم انجام بدهید.



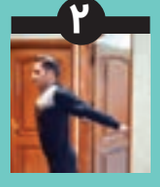
شنا روی زمین: بدن را در وضعیت صاف و یکپارچه قرار بدهید. دست‌ها را به‌اندازه عرض شانه باز کنید و کف دست‌ها و پنجه پاها را روی زمین قرار بدهید. درصورتی که مبتدی هستید می‌توانید روی زانو، شنا بروید و آرنجتان را خم و صاف کنید. برای شروع ۵نوبت با ۱۰ تکرار مناسب است. به مرور زمان این تکرارها را افزایش بدهید.

۱



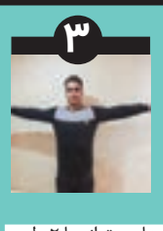
رفع خستگی: صاف بایستید. سر و سینه باید در یک راستا باشد و به گردنتان حالت غبغب بدهد. شانه‌ها را بالا ببرید و سپس به همان آرامی پایین بیاورید. این تمرین را ۱۵بار و ۵ نوبت در روز تکرار کنید. بعد از مدتی می‌توانید این حرکت را با وزنه و وسایلی که در خانه دارید، مانند ۲بطری آب معدنی هم انجام بدهید.

۲



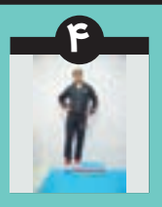
قوز کمر و پشت: برای اجرای این حرکت از یک دیوار یا چهارچوب در اتاق کمک بگیرید. دست را روی چهارچوب بگذارید و یک پا را جلوتر از بدن قرار بدهید و پای دیگر را در عقب. حالا بدن را به سمت مخالف بکشید. می‌توانید دست را روی دیوار بگذارید و همین حرکت را انجام بدهید.

۳



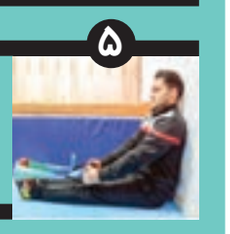
شانه‌های ناراست: اگر دچار این مشکل هستید می‌توانید حرکت صلیبی را امتحان کنید. دست‌ها را به موازات شانه (مانند صلیب) باز کنید. سپس دست‌ها را در کنار بدن به بالا و پایین حرکت بدهید. این تمرین‌ها می‌تواند با ۲بطری آب یا یک تکه کش پهن هم انجام شود.

۴



تقویت عضلات مرکزی: برای اجرای آن می‌توانید از پله‌ها کمک بگیرید. یک پا را روی لبه پله و پای دیگر را از قسمت لگن به سمت بیرون بکشید. این حرکت را هم در ۵ ست ۱۵ تایی برای هر پا به‌صورت جداگانه انجام بدهید. برای این ورزش می‌توانید از حرکت پلانک هم کمک بگیرید.

۵



تقویت عضله زانو: روی زمین بنشینید طوری که پاها با دیوار زاویه ۹۰ درجه پیدا کند. از یک کش پهن یا کش ورزشی استفاده کنید و آن را به کف پاها بیندازید. سپس پنجه پاها را به سمت بدن بکشید و به آرامی به حالت اول برگردانید. این حرکت را می‌توانید در ۵ ست با ۲۰ تکرار انجام بدهید.

همراه با نرم‌افزارها

اگر اهل کار با نرم‌افزارها باشید چند پیشنهاد خوب هم برایتان داریم که درست مانند یک مربی می‌تواند بیست‌وچهار ساعته همراهتان باشد.

- **کرفس**: این نرم‌افزار آموزش و تمرین ورزشی و توصیه‌های غذایی دارد و باید آن را از بازار و گوگل پلی دانلود کنید.
- **workout Trainer**: این نرم‌افزار که دانلودش هم رایگان است اجرای درست صدها حرکت ورزشی را در اختیار شما قرار می‌دهد.
- **پا به پا**: می‌توانید هرجایی که هستید بدون نیاز به امکانات عجیب و غریب یا صرف زمان زیاد راحت و اصولی با این نرم‌افزار ورزش کنید.

بعد از ورزش

این تمرین‌ها حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه زمان می‌برد. همان‌طور که گرم کردن بدن برای شروع ورزش لازم است، سرد کردن آن هم برای پایان دادن به ورزش ضروری است. برای سرد کردن می‌توانید همان حرکت‌های شروع را انجام بدهید با این تفاوت که هر حرکت را باید تا آستانه دردتان ادامه بدهید و چند ثانیه در همان حالت بمانید. بعد از تمرین هم اگر می‌خواهید وزن اضافه کنید پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید، اگر هم می‌خواهید لاغر شوید فقط موادغذایی پروتئین‌دار بخورید. از نوشیدن آب در حین ورزش کردن هم فراموش نکنید.

لاغری زیاد غیرطبیعی و بیماری است

درمانگاه

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

● شهروند- سلام. من خیلی لاغرم. ۲۶سال دارم و قدم ۱۴۷ و وزنم ۳۳کیلو است. دکتر هم رفتم، هیچ مشکلی نداشتم، فقط مشکل کم خونی دارم. هرکاری می‌کنم چاق نمی‌شوم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

دکتر سارا موحد، متخصص تغذیه| لاغری شما غیرطبیعی و مرضی است و حتما باید زیرنظر یک متخصص تغذیه باشید و پیش از شروع روند درمان چند آزمایش بدهید تا علت اصلی بیماری‌تان مشخص شود.

● ۰۹۳۷...۴۰۸۰- مدتی است که ورزش می‌کنم و کاهش وزن دارم ولی چربی‌های ناحیه پهلو و شکمم اصلا تکانی نخورده‌اند. آیا با رژیم خاصی می‌توان این چربی‌ها را از بین برد؟ یا چربی‌سوز خاصی مصرف کرد که مشکل برطرف شود؟

اول باید شاخص توده بدنی‌تان بررسی و مشخص شود. بعد درصورت تأیید چاقی موضعی، زیرنظر یک متخصص از دستگاه‌های لاغری که برای این منظور وجود دارد، استفاده کنید. درضمن، استفاده از این دستگاه‌ها برای افرادی که وزن نرمالی دارند، مناسب نیست و جواب نمی‌دهد.

دانستنی‌هایی درباره فرش

فوت و فن

دانستن و به کاربستن میان‌برها و ترفندها راهکارهایی هستند که ما را خیلی سریع، راحت و بی‌دردسر به مقصودمان می‌رسانند و اصولا راز طول عمر خیلی از وسایلی که دوروبرمان وجود دارد به همین فوت‌وفن‌های ساده بستگی دارد مانند طریقه درست نگهداری از فرش و قالی که امروز می‌خواهیم کمی درباره آن باهم صحبت کنیم.

پهن کردن درست فرش

سطحی که فرش را بر روی آن پهن می‌کنید باید صاف، خشک و عاری از گرد و خاک باشد. همچنین بهتر است که فرش را روی موکت، لاستیک یا فرش دیگری پهن نکنید. اگر بخشی از فرش زیاد پا می‌خورد و بخش دیگر نه، سالی یک‌بار فرش را ۱۸۰درجه بچرخانید.

صاف کردن تای فرش

گذاشتن وسایل سنگینی مانند مبل و گنجه برروی فرش باعث می‌شود که بعد از مدتی فرش درجهت مخالف پاخوردگی آن تابخورد و جمع شود. برای این منظور کافی است کمی آب ولرم را در محل تاخوردگی بریزید و آن را با فشار دست کمی باز کنید و اجازه بدهید به همان حالت، فرش خشک شود.

جلوگیری از بیدخوردگی

برای جلوگیری از بیدخوردگی، درزهای کف اتاق را بپوشانید و پشت فرش‌ها را مقداری پودر نفتالین یا نگزالت یا مواد گیاهی مانند تنباکو بریزید. دقت کنید که از این مواد در حد متعارف استفاده کنید، چون مصرف زیادی آن‌ها در رنگ فرش‌ها اثر نامطلوب خواهد گذاشت.

نظافت و تمیزکردن فرش

دست کم هر ۲هفته یک‌بار فرش‌ها را جارو برقی بکشید. پشت فرش‌ها را هم سالی یک‌بار باید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه جارو کشید، چون انباشته شدن ذرات گرد و غبار در میان الیاف فرش باعث تسریع روند پوسیدگی آن خواهد شد. اگر قصد شستن فرش‌ها در خانه را هم دارید، ابتدا آن‌ها را خوب بتکانید و گرد و غبارشان را بگیرید و بعد بشویید.

پاک کردن لکه‌های مختلف

● **قیر**: اتو را بگذارید خوب داغ شود. یک تکه کاغذ سفید را روی قیر بگذارید و اتوی داغ را باحرکت رفت و برگشت روی آن بکشید تا قیر نرم شود و به کاغذ بچسبد. این کار را چندبار تکرار کنید. مراقب باشید هربار بیشتر از یک دقیقه اتو را روی کاغذ نگه‌ندارید، چون می‌تواند فرش را بسوزاند. حرارت اتو برای فرش‌های ماشینی باید کمتر باشد.

● **خون**: مقداری آب سرد داخل یک کاسه بریزید. با قدری پنبه گلوله شده آب را روی لکه خون بچکانید و با صابون روی آن بکشید. لکه که خیس شد و شروع به حرکت کرد با یک قاشق، آب خون را بردارید. این کار را چندبار با صبر و حوصله تکرار کنید. سپس آن قسمت را آبکشی کنید.

● **آدامس**: چند تکه یخ کوچک را روی آدامس بگذارید تا خوب تُرد شود. تکه‌های ترد شده را بردارید و دوباره تکه یخ را روی آدامس بگذارید. این کار را ادامه دهید تا تمام آدامس چسبیده کنده شود.

● **جوهر**: بهترین حلال برای پاک کردن لکه جوهر، ماست است. برای این منظور روی لکه را ماست بریزید و آن را روی قسمت جوهری پخش کنید. بعد از اینکه ماست کاملا با جوهر مخلوط شد، با یک قاشق آن را از روی فرش جمع کنید. این روش را چندبار تکرار کنید تا جوهر کامل جذب ماست شود.

● **قهوه**: برای از بین بردن لکه‌های محلول در آب مانند قهوه و چای از آب نیمه گرم و مقداری پودر لباس‌شویی و اسفنج استفاده کنید. اگر لکه مجدد باقی ماند لکه‌زدایی را با مقداری آب اکسیژنه ۵درصد و کمی آب ادامه بدهید و سپس با دستمال محل را خشک کنید و مالش دهید.

● **چربی**: پارچه‌ای کهنه را روی لکه بگذارید و اتو را روی آن بکشید. دقت کنید که حرارت زیاد نباشد. گرما به انتقال باقی‌مانده روغنی از فرش به پارچه کمک می‌کند بعد هم می‌توانید آن را عادی شست‌وشو بدهید.

جلوگیری از جمع شدن فرش

استفاده از پد فرش مانع از جمع شدن و چروک فرش می‌شود. همچنین باعث ایجاد فاصله بین پشت فرش و سطح اتاق، جذب فشار ناشی از راه رفتن و پایه‌های مبلمان و درنهایت طول عمر فرش می‌شود. براساس تحقیقات انجام شده ارتفاع الیاف فرشی که از پد برای آن استفاده نمی‌شود حدود ۱۰درصد سریع‌تر از فرشی که دارای پد است از بین می‌رود. درضمن، در مکان‌هایی که سیستم گرمایش از کف اتاق دارند، گرمای ناشی از سطح باعث کاهش طول عمر فرش می‌شود.

نگهداری طولانی مدت فرش

بهترین روش برای نگهداری فرش به‌مدت طولانی لوله کردن آن و قرار دادنش به‌صورت افقی در محیطی خشک و دارای جریان هواست. هرسه ماه یک‌بار هم فرش لوله شده را به‌مدت ۲۴ ساعت در کف اتاق پهن و مجدد آن را لول کنید. اگر به علت محدودیت فضا مجبور به تاکردن فرش هم هستید، حتما آن را در جعبه مخصوص خود نگهداری کنید.

مراقب باشید بازی نخورید

چند سی سی کتاب

رابطه زن و شوهرها یک‌باره شکل نمی‌گیرد که یک‌باره هم فرو بریزد. زمانی که چوب خط آن‌ها پر شود، آن وقت است که آستانه تحریک‌پذیری عصبی زن و مرد پایین می‌رود و تحملشان روزبه‌روز کمتر می‌شود. این موضوع ارتباط مستقیمی با بازی‌های روانی دارد که زن و شوهرها توی زندگی مشترک راه می‌اندازند و درنهایت به جایی می‌رسند که یکی یا هر دو اعلام می‌کنند دیگر به دیگری حسی ندارند و می‌خواهند هرچه زودتر از یکدیگر جدا شوند.

«بازی‌های روانی در زندگی زناشویی» نوشته دکتر علی شمیسا کتابی است که همین موضوع را دستمایه بحث‌ها و نقدهای زیادی قرار داده است و مطالعه آن به زوج‌ها کمک می‌کند به جای راه انداختن چنین بازی‌هایی که جز خستگی روانی چیزی برای خودشان و طرف مقابل ندارد بتوانند با تکنیک‌های درست گفت‌وگو و تخلیه ذهنی، مشکلاتشان را حل وفصل کنند. گذشته از این موضوع، بازی‌های روانی یک قرارداد دوطرفه است، یعنی یک طرف بازی می‌کند و امتیاز می‌گیرد و یک نفر هم بازی می‌خورد و امتیاز می‌دهد، بنابراین حتی اگر اهل بازی راه انداختن هم نباشید گاهی لازم است که بدانید چطور از یک بازی خارج شوید و به آن خاتمه بدهید. کتاب «بازی‌های روانی در زندگی زناشویی» را نشر نواندیش در قطع رقعی و در ۲۹۶صفحه و به قیمت ۲۵/۹۰۰تومان منتشر کرده است که شما می‌توانید با خرید اینترنتی تخفیف هم بگیرید.

۴۰/۸ درصد مردان و ۵۹/۲درصد زنان گروه سنی ۱۸ تا ۳۰سال اضافه وزن دارند، ازاین رو انجام دست کم ۳تا ۵روز در هفته ورزش ضروری است.

گلایل اردلان
رئیس اداره سلامت جوانان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت: