عکس: ایرنا

استفاده غیر حرفه‌ای از وسایل غیر استاندارد ورزشی در پارک‌ها

خطر در منطقه سلامت

گزارش

مرجان قندی
خبرنگار

پسر نوجوان خیلی مصمم از راه کناری پارک به سمت وسیله‌های ورزشی می‌آید. به دومین وسیله که می‌رسد، هر دو پایش را روی صفحه‌ای که به میله متصل است می‌گذارد و شروع به تاب خوردن می‌کند. روبه‌روی او پیرمردی با لباس گرمکن وعینک آفتابی که به چشم دارد روی صندلی نشسته و با لحنی که کمی شوخ‌طبعی در آن است به پسر می‌گوید: «این راحت‌ترین وسیله است! شما باید از آن سر (به وسیله‌هایی که دورتر هستند اشاره می‌کند) اولین دستگاه شروع کنی. وقتی نفست درآمد تازه بیا اینجا تاب بخور ...»این روزها که هوا مناسب پیاده‌روی و قدم زدن است اگر سری به پارک محله‌تان بزنید با جمعیتی مواجه می‌شوید که هر کدام مشغول استفاده از دستگاه‌های مختلف بدنسازی هستند. از دوچرخه و استپ فضایی گرفته تا مسگری و بارفیکس سوسیسی دستگاه‌های پرورش‌اندام و وسیله‌هایی که شاید خیلی‌ها اسم آنها را ندانند.

چالش‌ها و فرصت‌های ورزش در پارک‌ها

محمد کارشناس علوم ورزشی و جزو افرادی است که به‌طور حرفه‌ای از این دستگاه‌ها استفاده می‌کند. گوشه‌ای از پارک آماده می‌شود تمریناتش را شروع کند. می‌گوید: مرحله اول گرم کردن بدن است و باید با دستگاه‌های هوازی شروع کرد. بعد از آن باید برویم سراغ وسایلی که قدرتی هستند. میان همه این وسایل دستگاه‌های بارفیکس، پارالل، میله مارپیچ که بیشتر برای تمرین صخره‌نوردی است و فرمان چرخان برای افرادی که به‌طور منظم و کمی سنگین تمرین می‌کنند مناسب‌تر هستند .

او به وسیله‌ای که مثل فرمان ماشین است اشاره می‌کند و می‌گوید: این دستگاه برای گرم کردن و تقویت عضلات دست‌هاست. افراد مسن و البته رانندگان تاکسی طرفدار این وسیله هستند. البته بعضی‌ها وقتی این چرخ را می‌گردانند حس ناخدا بودن هم می‌گیرند!

این کارشناس ورزشی با بیان اینکه برخی دستگاه‌ها از لحاظ ورزشی واقعاً بدون کاربرد هستند ولی استقبال بیشتری از آنها می‌شود، می‌گوید: دستگاه مسگری از این جمله است. این وسیله را خیلی‌ها دوست دارند اما از نظر متخصصان تربیت‌بدنی این وسیله به جای اینکه بیشتر تأثیرگذار و کارا باشد آسیب‌رسان است چون با کوچک‌ترین اشتباه در استفاده از آن آسیب‌های جدی به فرد وارد می‌شود. محمد سراغ یکی از مردان سالمندی که مشغول بارفیکس رفتن است می‌رود و نکاتی را تذکر می‌دهد. می‌گوید برخی با استفاده از دستگاه‌های ورزشی پارک‌ها آسیب‌های جدی دیده‌اند که یکی از دلایلش خرابی وسیله‌هاست. به‌ندرت دیده‌ام که به دستگاه‌ها رسیدگی شود و نقص آنها را برطرف کنند. بسیاری از افراد که به اینجا می‌آیند فقط برای گذران وقت و دلخوشی خود می‌خواهند چند حرکت ورزشی بزنند. آنها بدون اینکه از درست بودن دستگاه‌ها اطلاع داشته باشند، شروع به استفاده می‌کنند. مثلاً دستگاه‌های مسگری به علت استفاده زیاد و البته نادرست افراد اغلب سفت و خراب هستند و اگر کسی از روان نبودن و خرابی دستگاه اطلاع نداشته باشد با همان چند حرکت اول مهره‌های کمرش را دچار آسیب می‌کند.

موضوع دیگری که باید در استفاده از این دستگاه‌ها مدنظر باشد بحث آموزش استفاده از وسایل است. محمد می‌گوید: بارها دیده ام که افراد از وسیله‌ها به‌طور اشتباه استفاده می‌کنند. مثل دستگاه پرس پا عمودی که افراد روی صندلی آن می‌نشینند و با زاویه اشتباه فشار سنگینی را به زانوهایشان وارد می‌کنند. در این حرکت پا باید با زاویه‌ای بیشتر از ۹۰ درجه قرار بگیرد تا به زانو آسیب نزند.

این کارشناس ورزشی تأکید می‌کند: البته گاهی اشتباه از سمت سازنده‌های این دستگاه‌هاست. مثلاً در بعضی از آنها جای پا کاملاً اشتباه گذاشته شده و افرادی که سررشته‌ای از این وسیله‌ها ندارند، به هر ترفندی می‌خواهند از آن استفاده کنند. چون آنها احتمال کمی می‌دهند که جای پا در وسیله‌ای به اشتباه گذاشته شده با شد !

او که حرفه‌ای تمرین می‌کند معتقد است این اشکالات در بعضی از دستگاه‌های قدرتی هم وجود دارد و دستگاه‌ها فشار لازم را ندارند و شما برای اینکه آن نتیجه لازم را بگیرید باید سه یا چهار مسافر با آن بزنید تا حداقل یک وزن درست از آن دربیاید! کلاً به توضیحات این دستگاه‌ها خیلی نباید اطمینان کرد چون تعدادی از آنها انگار فقط جنبه سرگرمی دارند طوری که آنها را نه می‌توان در دسته دستگاه‌های هوازی جا داد و نه در دسته وسیله‌های قدرتی. بعضی هم اصلاً استاندارد نیست مثل اغلب دستگاه‌هایی که برای دراز و نشست است و باعث فشار روی مهره‌های کمر می‌شود.

گامی مؤثر برای توسعه ورزش

تجهیزات ورزشی نصب شده در پارک‌ها نشانگر توجه مسئولان شهری به ورزش است. البته بعد از اینکه در فضای سبز شهر این وسایل با استقبال شهروندان روبه‌رو شد، مسئولان بر آن شدند تا این امکانات را به روستاها و دهیاری‌ها هم ببرند و گامی مؤثر برای توسعه ورزش بردارند. البته این طرح هنوز نقاط ضعفی دارد که با رسیدگی مسئولان قابل حل است. یکی از آنها مکان‌یابی نامناسب دستگاه‌ها بدون درنظر گرفتن جهت طلوع و غروب خورشید است. در برخی از روستاها اینقدر جانمایی این دستگاه‌ها نامناسب است که روستاییان که عادت به زیر آفتاب کار کردن دارند می‌گویند در هیچ ساعتی نمی‌توانند به‌راحتی از این دستگاه‌ها استفاده کنند. نقطه ضعف دیگر این طرح مربوط به تابلوی راهنمای استفاده از دستگاه‌ها است که یا بسیار کوچک است که نوشته‌هایش خوانده نمی‌شود یا اینکه تابلو کلاً نصب نشده است. البته سرقت این وسیله‌ها هم از دیگر ماجراهایی است که با توجه به گران شدن قیمت آهن سرقت این وسیله‌ها هم بیشتر می‌شوند.

مناسب شرایط خودتان ورزش کنید

شاید شما هم جزو کسانی باشید که با دیدن این وسایل وسوسه شوید سراغ آنها بروید و کمی زورآزمایی کنید. اما اینکه چقدر استفاده از این وسایل مفید است و تا چه حد ممکن است به بدن آسیب برساند هم موضوعی است که دکتر مهسا عاشقان، متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی در این باره توضیحاتی می‌دهد.

وی می‌گوید: بعضی از افراد فعالیت‌های ورزشی را خیلی شدید و به مدت طولانی انجام می‌دهند که منجر به آسیب مفصلی و عضلانی می‌شود. بنابراین بهتر است به آرامی و به تدریج ورزش را آغاز کنید و به بدنتان فرصت کافی برای استراحت بدهید. اگر دارای مفاصل ضعیف هستید که دچار حادثه شده‌اند یا از التهاب مفاصل رنج می‌برید یا به دلایل دیگری دچار ضعف مفاصل هستید، اگر مشکلات قلبی یا بیماری تنفسی دارید برای انجام برنامه‌های ورزشی باید با پزشک مشورت کنید و سر خود از این وسایل استفاده نکنید. این را فراموش نکنید که هیچ تمرین ورزشی خاصی برای لاغری موضعی وجود ندارد. تنها راه برای کاهش چربی یک قسمت از بدن این است که چربی کل بدن کاهش پیدا کند. برای این منظور هم لازم است که در کنار ورزش‌های قدرتی و رعایت رژیم غذایی یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید.

اگر شما هم جزو افرادی هستید که از دستگاه‌های موجود در پارک‌ها استفاده می‌کنید، یادتان باشد قبل استفاده از دستگاه‌ها گرم کردن بدنتان را فراموش نکنید. سخت هم نیست، فقط کافی است با ۵ تا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی بدنتان را آماده کنید. او با اشاره به اینکه در این فصل استقبال افراد برای ورزش کردن بخصوص در فضای باز و پارک‌ها بیشتر می‌شود، می‌افزاید: گاهی ورزش کردن بیش از حد هم ممکن است به بدن آسیب برساند به‌خصوص اگر بدون دستور پزشک و تحت نظر متخصص انجام شود. معمولاً برای کسانی که مبتلا به مشکلات قلبی شدید و کنترل نشده، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های عضلات و استخوان‌ها هستند انجام حرکات ورزشی نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه می‌تواند آسیب‌زننده هم باشد.

> معمولاً برای کسانی که مبتلا به مشکلات قلبی شدید و کنترل نشده بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های عضلات و استخوان‌ها هستند انجام حرکات ورزشی نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه می‌تواند آسیب زننده هم باشد

> برخی با استفاده از دستگاه‌های ورزشی پارک‌ها آسیب‌های جدی دیده‌اند که یکی از دلایلش خرابی وسیله‌هاست. مثلا دستگاه‌های مسگری به علت استفاده زیاد و البته نادرست افراد اغلب سفت و خراب هستند و اگر کسی از روان نبودن و خرابی دستگاه اطلاع نداشته باشد با همان چند حرکت اول مهره‌های کمرش را دچار آسیب می‌کند

جدول سودوکو ۴۴۶۷

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچك ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

	۱				۴			
۶		۲	۱				۹	
۹		۴			۶		۳	۱
۵	۳	۹				۶		
	۶	۸				۲	۵	
		۷				۹	۸	۴
۳	۹		۶			۵		۲
	۷				۵	۳		۹
			۳				۶	

متوسط

	۵			۱				۳
	۹			۸	۵		۲	
		۱	۲			۴		
۵		۹			۴		۱	
۶			۸		۲			۵
	۴		۳			۶		۷
		۴			۷	۹		
	۶		۹	۲			۳	
۹				۴			۷	

سخت

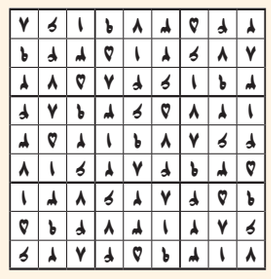
	۹			۷	۶			۵
		۶				۱		
							۸	۶
	۲				۵		۹	۳
		۸	۲		۷	۶		
۳	۴		۹				۷	
۱	۳							
		۴				۹		
۵			۷	۹			۶	

خیلی سخت

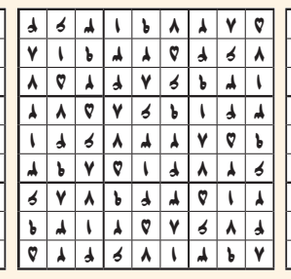
		۳		۴	۱		۲	۶
	۲	۴	۶					۵
		۹						۷
۸			۹		۷			۴
۶						۱		
۷					۹	۳	۸	
۳	۹		۵	۱		۶		

حل جدول سودوکو شماره ۴۴۶۷

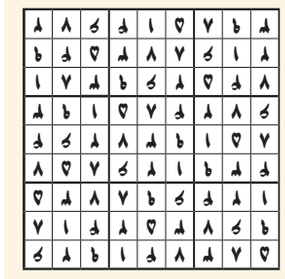
آسان



متوسط



سخت



خیلی سخت

یک جدول با دو شرح ۸۴۳۶

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱ - قرارداد اولیه معامله - اطلاعات مختصر از سرگذشت کسی یا چیزی
۲ - این شهر کوچک در حد فاصل استان قم و شهرستان‌های دلیجان و کاشان خودنمایی می‌کند - نافرمان - تنبان
۳ - سفید رنگ‌پریده - گیاهی علفی با ساقه‌ای شکننده و شاخه دار - درجه‌بندی شده
۴ - از جوایز ادبی - شهر رازی - پشت و عقب - شناگر زیبا
۵ - ۳۱ سانت - مادر خودمانی - عضو پا
۶ - یار ثابت سالاد - کمیابی - محل استقرار گروهی
۷ - فتح و ظفر - رنجیده و اندوهگین - پیامدها
۸ - باختر - آستانه - نوعی بازی
۹ - طالع‌بینی - صدای خفته! - سلاح دفاعی گزندگان
۱۰ - تلفظ «ص» - فرماندهان لشکر - وارد شدن
۱۱ - غوغا، آشوب - تفریق عددی از عدد دیگر - ناپدید
۱۲ - تلفظ حرف «خ» - پسوند مکان - رازقی - برابر و روبه‌رو
۱۳ - شهری همسایه تبریز - اهل مرکز ایران - قوه بینا یی
۱۴ - تباهی و نابودی - ماده درخت بلوط - مردمان امین
۱۵ - شور و غوغا و هیاهو - روش تمرکز حواس

عمودی:

۱ - غذای شیرازی - اثر باستانی مراغه
۲ - شهر «ایتالیا» - تاراج - قاره کهن
۳ - نوزاد حشره - ایالت «امریکا» - شخص نامعلوم
۴ - بهانه‌جو می‌زند - درجه گرما و سرما - گرفتنی از هوا - کشوری در قاره آفریقا
۵ - گواهان - یاری دهنده - یک عامیانه
۶ - شامگاهان - تولید کننده - مخلوط ساختمانی
۷ - بی‌ایمان - گلو - نشانه فعل استمراری
۸ - مخفف کتایون - تجددطلب - پیش رو
۹ - نهیب - فیلمی با بازی هدایت هاشمی (۱۴۰۳) - کسی که همیشه با کس دیگر باشد
۱۰ - فریاد بلند - کوبنده مطبخ - عددی دو رقمی
۱۱ - خرمای سیاه - ریسیدن پنبه یا پشم - نوعی لباس بچه
۱۲ - ضرب شمشیر - مضمون اثر ادبی - از الفبای فارسی - مترادف «آشغال»
۱۳ - خویشتن - شبیه هم - توکز محنت دیگران بی‌غمی/نشاید که نامت نهند...
۱۴ - کفش روستایی - ابزار پارچه‌بُر - انتخاب
۱۵ - آنارشی - دانشمند کیمیاگر

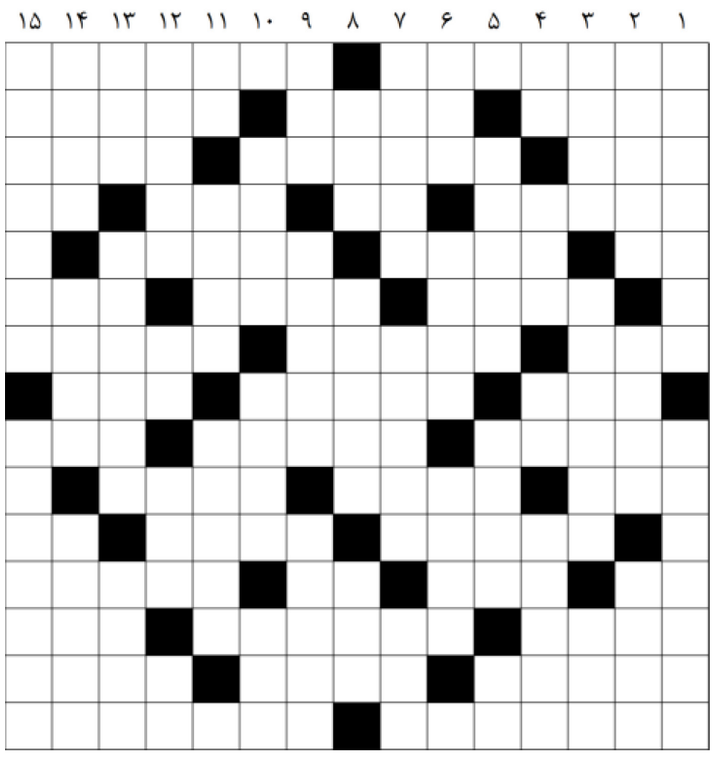
جدول ویژه

افقی:

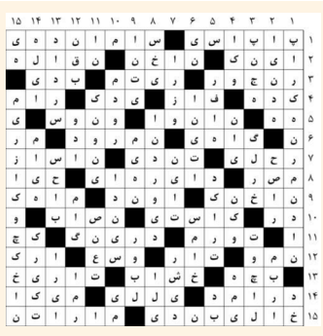
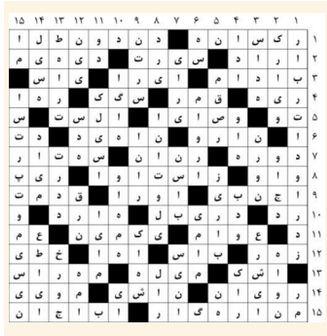
۱ - به فروش نرفتن کالایی و در دست صاحبش باقی ماندن - فیلمی با حضور لیلا زارع
۲ - تیزاب - کافر - دو خط یک زاویه
۳ - هوای متحرک - جهانگردی - رنجیده‌خاطر
۴ - توطئه - یک عامیانه - نام بتی - قمر مشتری
۵ - حرف تمسخر - خدمتکاران - یار دیرینه تعلیم!
۶ - کشور «کینشاسا» - فدراسیون فوتبال اروپا - نماز سر وقت خود
۷ - شهر نیروگاه - خط کش سه گوش - لپ‌تاپ سبک
۸ - عشیره - آشفتگی و لرزش - گردش کودکان
۹ - هیجان - رود طولانی اروپا - کلام پرسش
۱۰ - نیرنگ - آبکی - فراوان
۱۱ - مرطوب - پانصد هزار قدیم - کالای نو درون کارتن
۱۲ - ده کوچکی در «امارات» - نوعی نی - داغ کردن - جایزه ادبی
۱۳ - نام دخترانه - دهم محرم - نیکوکار
۱۴ - صمیمی و همدل - مهاجم سابق «آث میلان» - مانند
۱۵ - فیلم علی عطشانی - پایتخت «ونزوئلا»

عمودی:

۱ - برنده جایزه نوبل ادبیات سال ۲۰۱۶ - یکی از شاخه‌های زمین‌شناسی
۲ - بنیادی - کاغذی نامرغوب - سنگ طلق
۳ - کمدین آلمانی - به دنیا آوردن - قطعه زمین زراعتی
۴ - شناسه و رمز - بخشنده - رزمی‌کار چینی - رایگان
۵ - بخش پرطرفدار پلو - صدای زنگ - زبانی در برنامه‌نویسی
۶ - نمونه نمایشی - جوانمردی - راضی
۷ - روزنامه یا مجله - همین حوالی - مثل
۸ - شش - سردسیر - محفظه‌های متحرک میز
۹ - سینمای فاجعه - با هم برابر شدن در وزن - باجه
۱۰ - شناساننده - پربازدیدترین موزه جهان - مجری برنامه در حال پخش «شوخی شوخی»
۱۱ - آفرین - عضو ناطق - پایبند به پیمان
۱۲ - شهر «هند» - فیلمی از «ست مک‌فارلن» - قالب - حرف جمع
۱۳ - از القاب اروپایی - دارای پیچ و خم - خوراکی سرد
۱۴ - گشادگی میان دو کوه - فراق - الهه آب و دریا
۱۵ - زبان رسمی «اسلواکی» - سرمربی قبلی نساجی



حل جدول عادی شماره ۸۴۳۵



حل جدول ویژه شماره ۸۴۳۵