



چهره ها در پیاده روی اربعین

ناصر رعیت نواز - قطعا در هیچ کجای جهان تاکنون جمعیتی عظیم و چند میلیونی ندیده اید که در طول جاده ای خشک و بی آب و علف زحمت پیاده روی را به خود بدهند و عده ای بدون اینکه این جمعیت عظیم را بشناسند جدا از هر رنگ و نژادی، چه فقیر باشی و غنی از تو پذیرایی می کنند. عده ای که رسم دنیا را به هم زده اند و بعد از پذیرایی از اینکه اجازه داده اید از شما پذیرایی کنند، تشکر می کنند. این جاده همان راهی است که هر سال مشتاقان را به خود می خواند تا در آیین پیاده روی اربعین خود را به خیل مشتاقان سالار شهیدان برسانند و در نهایت به حضرت حسین (ع) برسند. در بین میلیون ها انسانی که هر سال در اربعین حسینی به کربلا سفر می کنند چهره های شناخته شده ای هم هستند که هم رنگ دیگر عاشقان، دل به مسیر می دهند و از نجف تا کربلا را پای پیاده همگام با دیگر زوار حرکت می کنند تا به زیارت حضرت سید الشهداء برسند. در ادامه سعی کرده ایم به معرفی و انعکاس نظرات بعضی از زائران شناخته

شده ای که از طرق مختلف متوجه حضورشان در پیاده روی اربعین شده ایم بپردازیم. از بین هنرمندان و بازیگرانی که برای پیاده روی اربعین حسینی راهی شدند می توان از حبیب احمدزاده (نویسنده)، افسانه بیگان (بازیگر)، مرتضی شایسته (تهیه کننده)، علیرضا تاش (مدیرعامل بنیادسینمایی قارایی)، امیر سماواتی (تهیه کننده)، ارسلان قاسمی (بازیگر)، محمدرسلوکی (مجری)، داریوش یاری (مستندساز)، بهرام عظیمی (انیمیشن ساز)، محمدرضا عباسیان (تهیه کننده و مستندساز)، محسن افشانی (بازیگر)، محمدرضا شفیعی (تهیه کننده)، محمدعلی شعبانی (مستندساز)، مجید اسماعیلی (تهیه کننده و انیمیشن ساز)، ابراهیم شبیانی (کارگردان)، مجید پراق بافان (مجری)،فضه سادات حسینی (مجری)، ابراهیم حاتمی کیا (کارگردان)، کوروش زارعی (بازیگر)، مژده لواسانی (مجری)، یوسف تیموری (بازیگر)،

«افسانه بیگان (بازیگر) در مصاحبه ای با خبرگزاری فارس گفت: «وقتی به اطراف نگاه می کنم و آدم هایی که حرکت می کنند، احساس می کنم یک نیرو و جنبه شدیدی که روز به روز هم در حال زیاد شدن است، انسان ها را به این سمت می کشاند و آن شاء... که ما شاهد ظهور باشیم». بهرام عظیمی (انیمیشن ساز) هم در مصاحبه ای با خبرگزاری مهر درباره حس و حالش در مورد پیاده روی اربعین گفت: «به طور یقین تا زمانی که فردی به این سفر نیامده باشد، این حس و حال را به درستی درک نمی کند.»

«محمد سلوکی (مجری تلویزیون) به ایسا گفت: «این پیاده روی برای من اتفاقی متفاوت و تجربه ای بسیار عجیب است که خداوند من لایق آن دانسته است.»

«یوسف تیموری (بازیگر) در صفحه اینستاگرامش نوشت: «اینجا موب مک خودمونه، واقعا صفاپی داره مقدم زائرای عزیز به موبک»

«ارسلان قاسمی هم در زیر پستی در اینستاگرامش حضورش در نجف را اینگونه توصیف کرد: در خانه امن پدري مان دعاگوئی شما دوستان عزیز، عاشقان و دلتنگان ساحت مقدس حضرتشان می باشیم.»

ورزشکاران نیز در مراسم پیاده روی اربعین حسینی حضور یافتند که می توان به بهداد سلیمی(قوی ترین مرد جهان، علی فتح...، زاده (مدیرعامل اسبق باشگاه استقلال تهران)، کمیل قاسمی و قاسم رضایی (اعضای تیم ملی کشتی آزاد)، فرار کمالوند و مرتضی اسدی(مری و بازیکن تیم گسترش فولاد تبریز)، هادی خناری نژاد (ملی پوش ژیمناستیک)، شاهرخ نور (مسئول کمیته استعدادیابی فدراسیون ژیمناستیک) و شهربانو منصوریان (قهرمان ووشو جهان) اشاره کرد.

رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خراسان رضوی مطرح کرد

فقط نیمی از باشگاه های موجود مجوز دارند!

یافتن باشگاه بدنسازی استاندارد که ورزش در آن جا، حداقل سلامتی انسان را تهدید نکند در بین تعداد زیاد باشگاه های بدنسازی شهر، کار ساده ای نیست. به همین منظور به سراغ مهندس مهدی بکاآیین، رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خراسان رضوی رقتیم تا سوالاتی را در همین باره بپرسیم که در ادامه خواهید خواند.

■ شرایط یک باشگاه بدن سازی استاندارد چیست؟

تمامی باشگاه هایی که دارای مجوز هستند، به طور قطع در تمامی زمینه ها اعم از مسائل موجود، مربی و ... دارای استاندارد هستند و به دلیل این که نظارت ها به طور مستمر اتفاق می افتد، در صورتی که هریک از باشگاه ها استانداردها را در هر زمانی رعایت نکنند مجوزشان باطل می شود.

■ در مشهد چه تعداد باشگاه با مجوز و چه تعداد بدون مجوز مشغول به فعالیتند؟

متأسفانه آمار دقیقی در دسترس نیست اما در مشهد حدود هزار باشگاه در حال فعالیتند که فقط نیمی از آن ها دارای مجوزند!

■ آیا بر قیمت عضویت در باشگاه ها نظارتی وجود دارد؟

به هیچ عنوان نظارتی بر قیمت باشگاه ها نیست اما هیئت بدنسازی استان در تلاش است تا با رتبه بندی باشگاه ها بر اساس لوازم بتواند قیمت باشگاه های سطح استان را همسان سازی کند. متأسفانه اکنون باشگاه هایی هستند که ماهیانه تا ۴۰۰ هزار تومان حق عضویت دریافت می کنند.

■ بیشترین و رایج ترین تخلفاتی که در باشگاه های بدنسازی اتفاق می افتد چیست و

هیئت چه راهکاری برای جلوگیری از این تخلفات دارد؟

پر واضح است که بحث مکمل ها و داروهایی که بدون نظارت در حال عرضه است، رایج ترین تخلف در باشگاه های بدن سازی است که متأسفانه به دلیل سود سرشاری که اینگونه مواد برای فروشنده ها دارد برخورد با آن با مقاومت باشگاه ها مواجه می شود. البته اخیرا مصوبه ای از استانداری دریافت کرده ایم که می توانیم یک نمایشگاه دائمی برای آشنایی با مکمل ها و داروهای مجاز و غیر مجاز ایجاد کنیم تا جوانان با شناخت کامل غیر مجازها و اثرات سوء این مواد به سراغ آن ها نروند. در ضمن یکی دیگر از تخلفات رایج، استفاده از مربی های غیر مجاز در باشگاه هاست.



نکاتی درباره معیار های استاندارد بودن یک باشگاه بدنسازی

داداش پیا اشتباه نرنی!

مجید حسین زاده - «اوه! دیدی چه شکم سبکس پک و بازوهای شاخی داشت!». همین جمله باعث ترغیب بسیاری از جوانان شده است تا به باشگاه های بدنسازی مراجعه کنند و ورزش را به صورت تخصصی و منظم در برنامه روزانه شان یکنجایند. در این بین، انتخاب باشگاه بدنسازی استاندارد از نان شب واجب تر به نظر می رسد و باید برای پیدا کردنش ضمن آگاهی از معیارهای یک باشگاه استاندارد، کفش های آهنی پوشید چرا که هم اکنون طبق آمارها، تعداد قابل توجهی از این باشگاه ها غیراستاندارد است و طبیعتا ورزش و فعالیت در آن ها، نه تنها فایده ای ندارد بلکه سلامت علاقه مندان به ورزش را تهدید می کند. در این بین ضروری دانستیم تا پرونده ای در این باره برایتان آماده کنیم تا به سوالات رایج در باره باشگاه های بدنسازی پاسخ دهیم.

می کنند از وسایل و تجهیزاتی استفاده کنند که جزو برندهای خوب دنیا باشد و اگر حداقل این تجهیزات را از چین خریداری می کنند، جنس درجه یک باشد تا بتوانند مشتری را به واسطه تجهیزات خوب جذب کنند؛ در حالی که در ایران این گونه نیست و همین دستگاه های غیراستاندارد، سلامت بعضی ورزشکاران را تهدید می کند.

■ مربیانی که علم کافی ندارند

کمترین چیزی که مربیان باشگاه های بدنسازی باید به آن علم داشته باشند، اطلاعاتی از آناتومی بدن، حرکت شناسی، حرکات اصلاحی، به ویژه فیزیولوژی بدن انسان است تا بتوانند بر اساس شناختی که دارند برای افراد برنامه ریزی کنند و برنامه های تمرینی به آنها بدهند. در ضمن مربیان با توجه به شناختی که از فیزیولوژی ورزشی دارند، می توانند برنامه های تغذیه ای برای افرادی که به باشگاه ها مراجعه می کنند طراحی کنند؛ و مهم تر از همه اینکه افرادی که مربی باشگاه ها هستند، باید به قدری از ساختار بدن شناخت داشته باشند که کمتر به سراغ این بروند که افراد را در زمان کوتاه به وزن دلخواهشان برسانند و کمک کنند تا از اثرات جانبی برخی داروها و مکمل هایباحثی هورمون هایی که تجویز می شود، در امان بمانند. متأسفانه مربیان ما در ایران تسلط زیادی بر زبان انگلیسی ندارند لذا اگر با واژه غربیی مواجه شوند نمی توانند درباره آن تحقیق و به مشتریان خود کمک کنند و مشتریان هم گیر مربیانی می افتند که نه تنها علم درستی نسبت به فیزیولوژی و آناتومی بدن و حرکت شناسی ندارند بلکه هیچ اطلاعاتی درباره مکمل های غذایی و هورمون شناسی هم ندارند.

■ دستگاه هایی که غیراستاندارد است

باشگاه های جهان به دلیل رقابت سعی می کنند از دستگاه های بدنسازی برقی و بهتر استفاده کنند که سرمایه گذاری و هزینه کردن در این زمینه در همه کشورها افزایش یافته است. بیش تر باشگاه های بدنسازی سعی

مروری بر ویژگی های یک باشگاه بدنسازی استاندارد که در ایران کمتر پیدا می شود

زیرزمین نه، مربی متخصص آری!

استانداردهایی که در این مطلب به آن ها اشاره خواهیم کرد، استانداردهای جهانی باشگاه های بدنسازی است که باید در بیشتر باشگاه ها وجود داشته باشد ولی قضاوت درباره این را که چقدر این استانداردها در کشورمان رعایت می شود، بر عهده افرادی می گذاریم که حداقل یک بار به این باشگاه ها مراجعه کرده اند و می دانند هیچ یک از این استانداردها رعایت نمی شود! ایستنا با این مقدمه، به این معیارها اشاره کرده است.

■ ۵ ویژگی بین المللی باشگاه های بدنسازی

طبق اصول بین المللی یک باشگاه ورزشی استاندارد باید: ۱- از نظر ظاهری تمیز و منظم باشد. ۲- دارای مجوز فعالیت باشد و این مجوز روی دیوار نصب شده باشد. ۳- دارای رختکن، دوش و کمد قفل دار برای نگهداری وسایل باشد. ۴- دارای فضای باز باشد. ۵- به فن و دستگاه تهویه قوی مجهز باشد.

■ نباید زیرزمین و دارای پنکه سقفی باشد

یکی از استانداردهای یک باشگاه بدنسازی این است که باشگاه در طبقه زیر همکف نباشد زیرا برای خروج از باشگاه و گردش هوا مشکلاتی به وجود می آورد. یک ورزشکار در باشگاه بدنسازی به دلیل اینکه یک ورزش نیمه

آشنایی مختصر با ویژگی های باحال بهترین باشگاه های تناسب اندام جهان

هم مهد کودک دارند هم فضای باز!

فضای بزرگ، امکانات کافی، دستگاه های پیشرفته و طراحی داخلی خلاقانه از دلایل اصلی موفقیت باشگاه های تناسب اندام معروف جهان است. باید پذیرفت گذشت زمانی که می شد با قرار دادن چند تردمیل و دمبل و هالتر در یک سالن کوچک باشگاه تناسب اندام راه انداخت. به گزارش مجله «تندرستی»، در ادامه با ۴ باشگاه برتر دنیا آشنا می شوید.

۱- باشگاه سرژ مورو؛ مونترال کانادا: یکی از ۱۰ باشگاه بزرگ دنیاست که در آن معطل شدن برای استفاده از وسایل و ابزار ورزشی به هیچ وجه معنی ندارد. تخت های ورزشی، تردمیل، اسکی فضایی، همه ابزار بدنسازی، هزاران دمبل و هالتر و وسایل ورزش های هوازی و ... تنها گوشه ای از امکانات این باشگاه است. علاوه بر ابزار، رختکن بزرگ، سالن استراحت و رستوران این باشگاه هم یازند است. مربیان باشگاه مورو همه جزو بهترین های جهان و در کار خود استادند. طراحی داخلی شیک این باشگاه نیز جای هیچ حرفی باقی نمی گذارد.

۲- باشگاه پارک آبی؛ کیف اوکراین: بزرگ ترین باشگاه تناسب اندام روباز جهان با ۳۶۵ هکتار مساحت و یکی از جاذبه های گردشگری کیف است و ورزش در کنار دریا را به تجربه ای فراموش نشدنی تبدیل می کند.

۳- باشگاه ایلوها اوموتساندو؛ توکیو ژاپن: این باشگاه در نوع خود منحصر به فرد است و علاوه بر امکانات کامل، امکان صخره نوردی را روی دیوارهایی که درست مثل دیوار خانه ساخته شده است فراهم می کند، با کلی قاب و تابلوی بزرگ روی دیوار!

۴- باشگاه هولمز؛ زوریخ سوئیس: سالن ایروبیک، سونا، استخر، جکوزی و بدنسازی تنها بخش کوچکی از امکانات این باشگاه معروف است. بچه دار هستید، به همین دلیل نمی توانید به باشگاه بروید؟ مرکز نگهداری از کودکان این باشگاه با حرفه ای ترین پرستاران کودک در جهان نمونه ندارد. همچنین رستوران و لابی این باشگاه با رستوران و لابی هتل های پنج ستاره مونی می زند.

توصیه های یک قهرمان بدنسازی جهان به خانواده ها

باشگاه می تواند مانند مدرسه و دانشگاه باشد

برای انتخاب باشگاه بدنسازی برای خود یا فرزندان تا چه معیاری دارید؟ به گزارش برترین ها، مهندس مهدی عابدینی، مدرس دانشگاه شهید بهشتی و از اعضای تیم ملی بدنسازی که ۸ مدال طلای مسابقات جهانی وزنه برداری

و بدنسازی را در کارنامه خود دارد، می تواند اطلاعات دقیقی درباره نحوه انتخاب باشگاه ورزشی در اختیار شما قرار دهد.

بچه ها را به باشگاه بدنسازی نفرستید / بچه ها را به ژیمناستیک و شنا بفرستید تا بدن شان انعطاف پذیری بالایی پیدا کند و برای هر ورزشی آماده شود. فرستادن بچه ها در اولین قدم به بدنسازی یا کشتی بازدهی ندارد و به بدنشان آسیب می زند. در مقابل در شنا ساختار عضلانی پیدا می کنند. در سن بلوغ از بچه ها تست بگیرید تا اگر اشکالی وجود دارد مثلاً رشد قدی

متوقف شده، از ورزش هایی مثل بسکتبال کمک بگیرند.

مربی خوب را بشناسید / در جامعه ما هم مربی خوب هست هم بد، استادهایی هستند که بسیار آقا و تحصیلکرده هستند، خانواده هایاباید اینهارا پیدا کنند تا زندگی فرزندان شان زیر و رو شود. باشگاه مثل مدرسه و دانشگاه است. به همین دلیل باید تحقیق کرد نه اینکه بگوییم کل جامعه بد است ولی بحران دارد و والدین باید زحمت بکشند و برای انتخاب مدرسه و باشگاه یک هفته وقت بگذارند تا یک عمر راحت باشند.