

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان

سر دبیر: دانیال معمار
دبیر ویژه‌نامه: پروانه بهرام نژاد

واحد فنی:

مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، حامد عسگرپور
ویرایش عکس: کامبیز نویدی
صفحه‌خوانی و حر و فچینی: همکاران واحد فنی تحریریه

گروه ضمایم همشهری ناشر نشریات:

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهر نگار، سرخ و محله

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، رسیده به پارکوی،
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
توزیع و اشتراک:
مؤسسه نشر گستر امروز نوین

وقت شناسی باشید

در روزهای داغ تابستان به دلیل افزایش دمای هوا بعید نیست حین فعالیت ورزشی دچار گرم‌زدگی شوید. از این رو وقت‌شناسی بسیار اهمیت دارد و زمان طلایی برای انجام ورزش در تابستان اوایل صبح یا اواخر شب است. برای مثال اگر قصد پیاده‌روی دارید بهتر است این ورزش را یا در اوایل صبح یا بعد از صرف شام و با تاریک شدن هوا انجام دهید. یکی دیگر از فواید انجام ورزش در شب استفاده از هوای تازه و دوری از تنش‌های روزانه است.

وسواسی به خرج دهید!

هنگام ورزش در فصل تابستان باید با وسواس بیشتری مراقب بدن خود باشید؛ چرا که شاید انجام برخی فعالیت‌های شدید به بدن شما آسیب جدی برساند و عواقبش تا ماه‌ها و حتی سال‌ها دامنگیرتان کند. افزایش استرس گرمایی، سکتة مغزی، حالت تهوع، سردرد، خون‌دماغ و از همه مهم‌تر کم‌آبی و گرم‌زدگی از آسیب‌های جدی ورزش نامناسب و غیراصولی در روزهای این فصل محسوب می‌شود. پس هنگام ورزش در گرما بهتر است این نکات مهم را به‌خاطر بسپارید تا سلامت‌تان دچار خطر نشود.

بدن را هیدراته نگه دارید

نوشیدن آب کافی در هر روز یک ضرورت است اما این موضوع با گرم شدن هوا اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. از این رو وقتی در حال تمرین و ورزش کردن در تابستان هستید حتما همراه داشتن یک یا چند بطری آب را فراموش نکنید. دقت داشته باشید همواره قبل و بعد از انجام تمرین ورزشی آب به میزان کافی بنوشید تا دچار کم‌آبی در بدن نشوید. با این کار به‌نوعی بدن خود را هیدراته و تعادل گرمایی بدن‌تان را به خوبی حفظ می‌کنید.

محمدصادق خسروی علیا

برای خیلی‌ها تابستان بر طرفدارترین فصل برای به سرانجام رساندن برنامه‌های ورزشی است. معمولاً در این فصل شرایط برای دنبال کردن اهداف سلامتی و تناسب اندام مهیا می‌شود. اما قبل از هر چیز ابتدا باید با انواع ورزش‌های تابستانه و امکانات شهری در این باره آشنا شد. از همه مهم‌تر اینکه باید نکات مهم ورزش کردن در روزهای گرم را مدنظر داشت تا بتوان از گرم‌زدگی و چند بیماری خطرناک جلوگیری کرد و به نتیجه نهایی یعنی سلامتی دست یافت. البته با داناتان باشد برخلاف تصور برخی از افراد فصل تابستان تنها مختص ورزش‌های آبی نیست؛ در واقع می‌توان در برنامه ورزشی تابستانه فهرستی از فعالیت‌های متناسب فصل برای تک‌تک اعضای خانواده ارائه داد و از گرما کلافه نشد.

چند نکته طلایی برای ورزش در گرما

چطور با ورزش گرم نشویم

مراقب لباس هایتان باشید

انتخاب لباس مناسب هنگام انجام ورزش در روزهای گرم یکی دیگر از اصول مهمی است که در صورت کم‌توجهی و اهمیت ندادن به این موضوع کارتان را سخت و شما را دچار مشکل می‌کند. پس خوب است مدنظر داشته باشید که لباس‌های رنگ روشن، گرما را منعکس می‌کند و بهتر است از لباس‌های نخی استفاده کنید. هنگام ورزش در تابستان از لباس‌های تنگ و چسبناک پرهیز کنید. این لباس‌ها محدودیت تنفسی برای شما ایجاد می‌کند. لباس‌های با الیاف مصنوعی را کنار بگذارید.

حرف بدنتان را گوش کنید

به توانایی‌های خود توجه و سرعت‌تان را در انجام فعالیت‌های ورزشی متناسب با توانایی بدنتان تنظیم کنید. اگر آهسته‌تر تمرین می‌کنید دلیلش این نیست که شما درست ورزش نمی‌کنید حتی اگر بدن خود را هیدراته و با سرعت ورزش کنید باز هم با افزایش جریان خون به‌ویژه در فصل گرما به بدن آسیب می‌رسد. پس هنگام شروع تمرینات به خودتان اصلاً فشار نیارید و با انجام ورزش آهسته و پیوسته در گرما، هوای بدنتان را داشته باشید و نگران قضاوت دیگران نباشید.

پوست‌تان را دریابید

مراقبت از پوست هنگام انجام ورزش‌های تابستانه بسیار اهمیت دارد. برخی تصور می‌کنند به دلیل تعریق زیاد نباید از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنند. این فرضیه کاملاً غلط است زیرا در صورت استفاده نکردن از کرم‌های ضدآفتاب علاوه بر آسیب‌های پوستی ممکن است به بیماری‌های پوستی هم دچار شوید. برای همین ابتدا پوست خود را تمیز و بعد از ضدآفتاب استفاده کنید. بعد از انجام ورزش هم پوست خود را با پاک‌کننده تمیز کنید و بعد از ۲ ساعت مجدد ضدآفتاب بزنید.

این نکات را فراموش نکنید

و خنک شرایط برای انواع ورزش‌های تابستانی مهیاست. بازی بدمینتون در پارک‌ها بسیار رایج است و برای‌تان بسیار مهیج خواهد بود. این بازی را هم به‌صورت آنفروه و هم گروهی می‌توان انجام داد. تنها نیاز شما یک راکت بدمینتون خوب به همراه توپ آن است که به راحتی می‌توانید با هزینه اندک تهیه کنید. این ورزش مناسب زوج‌ها و حتی کودکان هم هست.

رایگان‌ترین ورزش دنیا

فقط با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه می‌توانید رایگان به تناسب اندام برسید و البته چند گام به‌سوی سلامتی بردارید. اگر چه پیاده‌روی موجب تعریق می‌شود اما با انتخاب مسیرهای خنک و قدم‌زدن در سایه و مدنظر قرار دادن زمان پیاده‌روی مناسب یعنی بیش از طلوع آفتاب و بعد از غروب آفتاب در روزهای گرم می‌توان ضمن تقویت استخوان‌ها، چربی‌های اضافه را آب کرد. چنانچه می‌دانید این ورزش به تجهیزات خاصی به جز کفش مناسب نیاز ندارد و برای رهایی از استرس بسیار مفید است.

هم‌تراز با دوو میدانی

به تأکید کارشناسان ورزش، تنها رشته‌ای که می‌تواند جایگزین سطح بالاترین ورزش دنیا یعنی دوومیدانی کرد، طناب‌زنی است. طناب‌زنی در حالی که هم‌تراز دوومیدانی است در مقایسه با تمرینات دو کم‌فشار بوده و ضربه کمتری به مفاصل پاها وارد می‌کند. طناب‌زنی در هر مکانی به‌ویژه در خانه و زیر باد کولر قابل انجام است و فضاهای سرسبز شهری بهتر گزینه برای انجام این ورزش محسوب می‌شود. تقویت عضلات بدن از جمله ران‌ها، شکم و بازوها از فواید بی‌نظیر طناب‌زنی است.

شیرجه در تابستان

بدون شک شنا کردن در تابستان به‌ویژه در استخرهای روباز یا سواحل یک ورزش لذت‌بخش است به‌ویژه برای کودکان. برای بزرگ‌ترها هم تناسب اندام، لاغری، افزایش سطح انرژی و از همه مهم‌تر شادابی را به ارمغان می‌آورد. در کنار شنا کردن، موج‌سواری و واترپلو یکی دیگر از بهترین انتخاب‌ها برای فرار از گرمای تابستان خواهد بود. خوب است بدانید در تمام مناطق ۲۲گانه شهر تهران امکاناتی برای انجام این رشته‌های آبی برای همه گروه‌های سنی مهیا شده است.

هیجان در بوستان‌ها

تنیس روی میز از آن دست فعالیت‌ها و یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی کار دیو (افزایش دهنده ضربان قلب و بهبود عملکردش) است که بالاترین رتبه بین رشته‌های ورزشی هیجان‌انگیز را به خود اختصاص داده است. این ورزش هم دونفره و هم در قالب تیم‌های چهار نفره قابل اجراست. البته از همه مهم‌تر این است که شرایط برای انجام ورزش تنیس روی میز در همه بوستان‌های پایتخت مهیاست و به راحتی می‌توان از این فرصت استفاده و در سایه‌سار درختان هم ورزش کرد.

رایج و کم‌هزینه

بوستان گردی در فصل تابستان بسیار رایج است به خصوص در پایتخت. در این فضاهای سرسبز

