

ایستگاه‌های ورزش دسته‌جمعی برای سالمندان در همه محله‌ها برپاست

## زنگ اول، ورزش همگانی

✓ مهدیه تقوی‌راد صبح‌ها اگر گذر تان به بوستان‌های محلی یا تفرجگاه‌های پرطرفدار بیفتد، گروه سالمندانی را می‌بینید که پرانرژی و بانشاط در حال ورزش دسته‌جمعی هستند. انجام ورزش‌های همگانی در نقاط مختلف پایتخت، زیر نظر مربیان

کار آزموده انجام می‌شود تا سالمندان، هم بدون آسیب ورزش کنند، هم ساعتی با همسالانشان وقت بگذرانند. برخی از مقاصد را که در آنها می‌توانید با جمع سالمندان ورزش و تفریح کنید، در این گزارش معرفی کرده‌ایم.

### بوستان لاله

معرفی سال‌هاست ورزش صبحگاهی در این بوستان برگزار می‌شود و جمعیت آن روزه‌روز بیشتر می‌شود.

ایستگاه اتوبوس

کارگر

ایستگاه مترو

بوستان لاله

نشانی

بلوار کشاورز، خیابان حجاب

### ورزش برای همه

ورزش صبحگاهی در بوستان لاله هر روز از ساعت ۶:۳۰ با حضور مربیان حرفه‌ای آغاز می‌شود و تا ساعت ۸ ادامه دارد. از در اصلی بوستان در خیابان حجاب که وارد شوید، وسایل ورزشی در سمت راست قرار دارد. استفاده از وسایل این قسمت از صبح تا عصر مختص بانوان و از غروب به بعد برای تمام افراد مجاز است. این وسایل در قسمت‌های دیگر پارک هم تعبیه شده و همه افراد در تمام ساعات روز می‌توانند از آنها استفاده کنند.

### بوستان شهر

معرفی بوستان شهر حدود ۲۵ هکتار مساحت دارد که بخش‌هایی از آن به محل نگهداری حیوانات، آکواریوم، کتابخانه، موزه و... اختصاص دارد.

ایستگاه اتوبوس

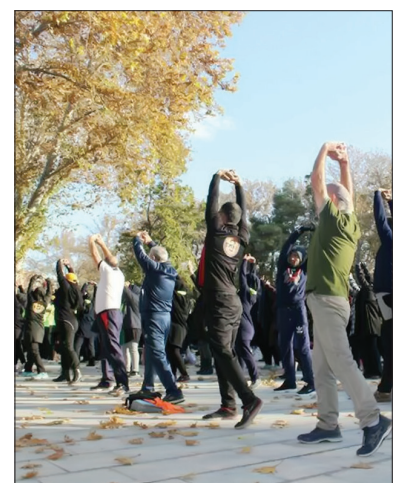
پایانه قیاس‌بخش

ایستگاه مترو

میدان امام خمینی (ره)

نشانی

خیابان خیام، امتداد خیابان بهشت



### ورزش در مسیر تندرستی

اگر از اهالی منطقه ۱۲ تهران و از همسایگان بازار و سنگلج هستید ورزش‌های صبحگاهی پارک شهر را از دست ندهید. در این بوستان قدیمی انواع وسایل ورزشی برای علاقه‌مندان نصب شده است. اگر هم اهل سحر خیزی هستید که هر روز ساعت ۶:۳۰ صبح ورزش صبحگاهی همگانی با مربیان ورزشی در این پارک انجام می‌شود. انواع ورزش‌های هوازی را می‌توانید به صورت جمعی انجام دهید یا در مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری به تنهایی ورزش کنید.

### بوستان ساعی

معرفی در بوستان ساعی هر روز صبح می‌توانید گروه‌های خانوادگی، ورزشکاران و گروه‌های دوستانه را ببینید که برای ورزش به این مکان می‌آیند.

ایستگاه اتوبوس

آبشار

ایستگاه مترو

میرزای شیرازی

نشانی

خیابان ولیعصر (عج)، قبل از پل توانیر



### رقابت شطرنج بازان

در کنار مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، میزهای شطرنج هم برای علاقه‌مندان به این ورزش فکری در بوستان ساعی وجود دارد. در اکثر اوقات روز می‌توانید سالمندانی را ببینید که دو به دو با یکدیگر شطرنج بازی می‌کنند و تماشاگرانی هم هستند که آنها را تشویق می‌کنند. در جاده سلامت هم می‌توانید همراه سایر افراد پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری کنید.

### بوستان گفتگو

معرفی بوستان گفتگو غیر از اینکه محلی برای برپایی نمایشگاه‌های موضوعی است، مسیرهای مناسبی برای انجام ورزش‌های همگانی دارد.

ایستگاه اتوبوس

گیشا

ایستگاه مترو

بوستان گفتگو

نشانی

خیابان نصر، خیابان پیروزی



### مسابقه بعد از ورزش همگانی

در بیشتر ایام سال با روشن شدن هوا می‌توانید سالمندانی را ببینید که با پوشیدن لباس ورزشی به سمت این بوستان می‌آیند. راس ساعت ۶:۳۰ با سوت مربی، ده‌ها سالمند شروع به گرم کردن و ورزش روزانه می‌کنند. بعد از پایان ورزش تعدادی از ورزشکاران شروع به دویدن در مسیر پیاده‌روی و برخی دیگر نیز دوچرخه سواری می‌کنند. میزهای شطرنج و فوتبال دستی هم علاقه‌مندان خاص خودش را دارد که همراهان ملزومات این ورزش‌ها را آورده‌اند تا بعد از ورزش صبحگاهی با یکدیگر مسابقه دهند.

ویژه‌نامه روز پنجشنبه

۱۰ مهر ۱۴۰۴

شماره ۹۸

### ایستگاه ورزش پهلوانی دریache شهدای خلیج فارس



یکی از متفاوت‌ترین ایستگاه‌های ورزش صبحگاهی برای سالمندان در ضلع غربی دریache شهدای خلیج فارس برپا شده است. این ایستگاه به ورزش زورخانه‌ای اختصاص دارد.

نشانی

بزرگراه شهید خرازی، ضلع غربی دریache خلیج فارس

### صدای زنگ مرشد

روزهای سه‌شنبه، اگر به دریache شهدای خلیج فارس سر بزنید، صدای زنگ زورخانه و نوای مرشدی را می‌شنوید که سالمندان را برای هماهنگی هرچه بیشتر راهنمایی می‌کند. شهرداری منطقه ۲۲ از مدتی قبل برای سالمندان این منطقه انجام ورزش‌های زورخانه‌ای در کنار دریache خلیج فارس راه‌اندازی کرده است. اگرچه در آمفی‌تئاتر روباز دریache خبری از گود زورخانه و سردم (جایگاه مرشد) نیست اما تعداد زیادی از سالمندان در حال ورزش بانوای مرشد هستند. تعدادی دیگر از سالمندان نیز در گوشه‌های دیگر مشغول نرمش صبحگاهی هستند و عده‌ای دیگر دودین آرام در خنکای نسیم دریache را به ماندن در خانه ترجیح داده‌اند.

### ایستگاه ورزش بوستان پلیس



معرفی بوستان پلیس در روزهای دوشنبه هر هفته میزبان سالمندانی است که در گروه‌های چند نفری و با کمک مربی مشغول ورزش هستند.

نشانی

بزرگراه شهید بابایی، خیابان استقلال

### تجربه بازی‌های بومی

یکی از ورزش‌هایی که جنبه تفریحی هم برای سالمندان دارد، بازی با توپ‌های رنگی است. با صدای سوت مربی توپ‌ها به بالا انداخته و دوباره گرفته می‌شود و همین ورزش به ظاهر ساده، تعادل حرکتی بین چشم و دست سالمندان را برقرار می‌کند. انجام نرمش‌های سبک در ایستگاه تندرستی و هماهنگی با حرکات مربی، ساعات خوشی را برای سالمندان به وجود می‌آورد. در ادامه ساعت ورزش، به درخواست سالمندان برخی بازی‌های بومی و محلی نیز انجام می‌شود و در نهایت سالمندانی که از ورزش کردن خسته شده‌اند، یا در مسابقات پیشنهادی شرکت می‌کنند یا با نشستن دور هم خاطر اتشان را برای یکدیگر بازگو می‌کنند. در بعضی هفته‌ها هم مسئولان سرای محله تست قند و فشارخون و کارگاه‌های سلامت محور را در فضای باز بوستان پلیس برگزار می‌کنند.

### با پزشک مشورت کنید

● قبل از انتخاب مقصد سفر و گردش یا تصمیم به شرکت در یک برنامه تفریحی مخصوص سالمندان، حتما با پزشک مشورت کنید. پزشک درباره باید و نیایدهایی که باید رعایت کنید توصیه‌های لازم را به اطلاعاتتان خواهد رساند. به جز همراه داشتن داروها، لازم است حواستان به وضعیت آب‌وهوا، همراه داشتن کفش و لباس مناسب و فراهم بودن امکان استراحت در زمان گردش باشد. موقع گردش با سالمندان صبور باشید و از آنها هم درباره موضوعات مختلف نظر بپرسید.