

اینجا ورزش...

ورزش بدون صبحانه

تا چند سال پیش تصور عموم بر این بود که ورزش با شکم خالی و قبل از صبحانه می‌تواند به چربی سوزی کمک کند. خیلی‌ها هنوز این روش را ادامه می‌دهند و به نوعی نتیجه هم می‌گیرند! اما چه نتیجه‌ای و به قیمت از دست دادن چه چیزی؟ تصور بر این است چون چند ساعت از آخرین وعده غذایی یعنی شام گذشته است، بدن غیر از چربی، منابع انرژی دیگری مانند گلیکوزن در اختیار ندارد و این زمان، زمان مناسبی است تا چربی را بسوزانند بنابراین با معده خالی شروع به ورزش می‌کنند. در نگاه اول این طور به نظر می‌رسد که این نوع فعالیت ورزشی اثر گذاری بهتری نسبت به زمانی دارد که شما صبحانه خورده باشید و بعد ورزش کنید. اما یک تفاوت منفی نیز دارد و آن تحلیل رفتن عضلات است! که البته نوع ورزش در آن نقش دارد.

اما چه نوع ورزشی؟

برخی‌ها صبح و قبل از صبحانه مثلاً به مدت ۲۰۰ دقیقه پیاده روی آهسته‌ای انجام می‌دهند، برخی دیگر با شدت متوسط و زمان طولانی تمرین هوازی مانند دویدن و گروه دیگر تمرینات بدنسازی و یا تمرینات با شدت بالا مانند اینتروال انجام می‌دهند. گروهی که فقط پیاده روی انجام می‌دهند، شاید با این زمان پیاده روی و شدت پایینی که دارد کمتر بدن را وادار به سوختن چربی کند و شاید در واقع هیچ تفاوتی در کاهش چربی میان آن‌ها با کسانی که همان پیاده روی را بعد از صبحانه انجام می‌دهند، نداشته باشند. اما دیگر گروه‌ها وقتی شدت یا زمان تمرین را بالا می‌برند، بدن را به منظور کالری سوزی وارد فاز تخریب شدن می‌کنند.

چرا ورزش با شکم خالی درست نیست؟

میزان سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) در صبح بالا است. از طرف دیگر فعالیت‌های ورزشی مانند شرایط استرس‌زا تلقی شده و موجب ترشح کورتیزول بیشتر می‌شود، کورتیزول نیز برای یافتن سوخت به سراغ تجزیه پروتئین بدن (عضلات) و تبدیل شدن آن به گلوکز می‌رود. گذشته از این سطح پایین گلیکوزن هنگام فعالیت ورزشی باعث آزاد شدن کورتیزول و منجر به تجزیه پروتئین می‌شود که گذشته از عضله سوزی، اختلال در سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارد. پس در این شرایط شما برای کاهش وزن، عضلات را قربانی می‌کنید. مطالعات زیادی انجام شده که در این مطالعات اشارهای به نوع تغذیه فرد در طول روز نشده و فقط ورزش با معده خالی قبل از صبحانه و یا مصرف کربوهیدرات یا پروتئین آن هم به صورت کنترل شده قبل از ورزش بررسی شده است.

در بجنورد برگزار می‌شود که مدرسان فدراسیون در این دوره ها حضور دارند.وی ادامه داد: برای بانوان خانم دوره ای و برای آقایان ذوالفقاری و کلوندی به عنوان مدرس کلاس حضور داشتند.

مسابقه تکواندو در جام رمضان به خاطر زمان طولانی مسابقات خیلی کم است ولی برنامه های اصلی بعد از ماه مبارک رمضان برگزار خواهد شد.وی بیان کرد: دوره های هماهنگی داوران و مربیان هر سال



تکواندوی استان در بجنورد برگزار شد که داوران و مربیان با اصول و شیوه های جدید مربیگری و آخرین قوانین این رشته آشنا شدند.آریان افزود: احتمال برگزاری

شیرازی- دوره هماهنگی داوران و مربیان تکواندوی استان برگزار شد.رئیس هیئت تکواندوی استان به خبرنگار ما گفت: دو دوره برای داوران و مربیان

دوره هماهنگی داوران و مربیان تکواندو برگزار شد

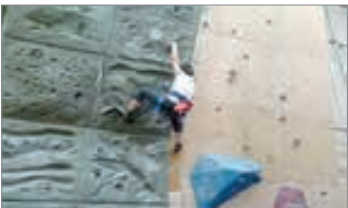
اخبار ورزشی

دعوت الهامی به تیم ملی سنگ نوردی



احمدرضا الهامی به اردوی تیم ملی سنگ نوردی ایران دعوت شد.به گزارش خبرنگار ما، با دعوت رسمی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی احمدرضا الهامی نفر اول مسابقات سنگ نوردی انتخابی تیم ملی در کرمان به اولین اردوی آمادگی تیم ملی ایران دعوت شد.الهامی راهی تهران شد تا خود را به مربیان تیم ملی معرفی کند و برای مسابقات آسیایی سنگ نوردی که اول تا چهارم تیرماه در سنگاپور برگزار می‌شود، آماده شود.

در خشش سنگ نوردان



سنگ نوردان استان در رقابت های قهرمانی کشوری و انتخابی تیم ملی سنگ نوردی ایران خوش درخشیدند.مسئول روابط عمومی هیئت کوهنوردی و صعود های ورزشی استان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها به میزبانی کرمان با حضور ورزشکارانی از سراسر کشور برگزار شد که احمدرضا الهامی خوش درخشید و توانست در مسابقات کشوری انتخابی تیم ملی با قرار گرفتن بر سکوی اول رشته لید افتخاری برای استان کسب کند.پریسا سامی افزود: سینا محمدی و مهدی کلاهی نیز در جایگاه هفتم این رقابت ها ایستادند. وی بیان کرد: چندی پیش نیز زهرا داوری بانوی شرکت کننده در این رقابت ها توانسته بود مدال نقره این مسابقات را از خود کند.



نگذارند و به تمام رشته های ورزشی توجه کنند. وی اظهار می دارد: عزیزانی که وارد شورا شدند با حمایت ورزشی ها هم بوده و امیدوارم کمی بیشتر به فکر ورزشکاران باشند. رئیس هیئت جودو و کوراش استان نیز می‌گوید: در جریان هستیم که شورای شهر ۵ کمیسیون اصلی دارد که یکی فرهنگی، ورزشی است و متأسفانه دفعه های قبل به آن توجه نشده بود و فکر می‌کنم پس از این، ساختارش بهتر شود. کوروش خسرویاری می‌افزاید: امیدواریم شورای شهر بودجه ورزشی را در مسیر درست هزینه کند.وی تصریح می‌کند: مسئولان فدراسیون گفتند سالتی بدهید ما تجهیزات می‌کنیم اما هیچ فردی نبود سالتن دیوار کشی کند تا بتوانیم ورزش کنیم. وی خاطرنشان می‌کند: باید جلسه ای با اعضای جدید شورای شهر برگزار و برای مسیر ورزش صحبت کنیم.

محسوب می‌شود.رئیس هیئت تکواندوی استان نیز در این باره می‌گوید: با توجه به این که نیروهای ورزشی هم وارد شورا شدند انتظار دارم به ورزش به عنوان مسئله راهبردی و کاربردی نگاه شود و فقط به صورت تفریحی نباشد و به عنوان ورزش قهرمانی و همگانی به طور جدی به آن نگاه شود.

آریان می‌افزاید: باید درک کرد که ورزش قهرمانی و همگانی چقدر برای زندگی سالم و کاهش آسیب های اجتماعی موثر است. وقتی این گونه به آن توجه شود می‌شود از ورزش به عنوان یک عامل پیشگیری و حتی درمان آسیب ها استفاده کرد و جزو مقوله های مهم زندگی شهروندی به حساب آید. وی بیان می‌کند: امیدوارم با توجه به انتخاب سه نفر از اهالی ورزش برای شورای شهر بجنورد نگاه بهتری به ورزش شود و البته امیدوارم نگاه شان اختصاصی به رشته خودشان نباشد و امکاناتی را که در اختیارشان است فقط برای رشته خودشان

۶۶

عزیزانی که وارد شورا شدند با حمایت ورزشی ها هم بوده و امیدوارم کمی بیشتر به فکر ورزشکاران باشند

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
آل یاسین	دانشگاه روبروی دانشگاه پیام نور	رضا	ما بین امام خمینی غربی ۱۹ و ۱۷	بهادری	صمدیه لباف -نیش فرهادی ۴
جردن	نیش طالقانی ۴۲	دکه آفرینش	پل نیروگاه دکه نیش پارک آفرینش	سن پسن	صمدیه لباف نیش فرهادی ۱۱
دکه ادیبی فر	سبزه میدان - روبروی جرخ خیاطی	دکه یزدانی	خ امام خمینی غربی بعد از شرکت نفت	ابنوس	۱۷شهریور جنوبی نیش چهارراه آزادی
روانبد	خ رضوی -نیش رضوی ۸	کریمی	روبروی شرکت نفت	سجادی	خ شهدای گمنام -مجمع میثاق
بهمنی	طالقانی شرقی -روبروی داروخانه دکتر انارکی	کلیماب	امام خمینی غربی بعد از چهارراه شاهد	جوان	بلوار شهدا، نیش چهارراه اول شهربازی
دکه روشنی	میدان شهید مقابل بانک ملی	نقل زرین	خ میدان بار نرسیده به میدان بار	بیولایف	۲۰ متری منبع آب نیش ملاصدرا ۲
نیستلی	خ طالقانی غربی تقاطع خ زایشگاه	پالود	ناین سه راه بسیج و میدان مادر	شکیبی	میدان سی ان جی سیدی اول گلستان
ویتلمینه	خ طالقانی غربی روبروی اداره برق	صلبی	بولوار مدرس نیش کوچه هنرستان مدرس جنب نانواپی	پرند	بلوار استقلال چهارراه ارتش روبروی مازانی ۷
اس پی یو	خ لباف - لباف ۳ پلاک ۵۷	حکمت	خ امام خمینی غربی مقابل شهرک	ویلاشهر	ویلاشهر ابتدای ۲۴ متری
تمشک	طالقانی غربی - بین طالقانی ۳۹ و ۴۱	موسوی	انتهای امام خمینی غربی ابتدای شهرک	آپادانا	شهرک امام خمینی نیش عدل ۱۱
هلشتاین	خ طالقانی شرقی نیش طالقانی ۱۱	پامچال	خ بهارستان - نرسیده به بهارستان ۳	مفخم	۳۲ متری شهدا بین سجادیه و استادبوم
اسدی	طالقانی شرقی بلوار جنب بستنی سفید برقی	دکه افرینش	دکه نیش پارک آفرینش	گلچین	امام خمینی غربی سر پل نیروگاه روبروی شرکت نفت
دکه صمدی	نیش چهارراه مخابرات	استقلال	حدفاصل باسکول و چهارراه استقلال	محمدی	شهرک فرهنگیان نیش قائم ۳ روبروی دبیرستان
دکه حق بین	نیش چهارراه ۱۷شهریور	دکه طبری	نیش میدان کارگر	صدف	شرق سپاه خ امام محمدباقر ۷
رز	نیش چهارراه امیر به جنب بانک ملت	نعیمی	کوچه شهید دستیاک بعد از بنیاد مسکن	محمدی	تختی دور میدان مهر نیش تختی ۶
سهیل	خ زایشگاه - روبروی زایشگاه	مجرد	چهارراه ۱۵ خرداد	نعاونی مصرف آب و فاضلاب	آزادی -نیش آزادی ۸
امیر	بلوار معلم جنب کوی پردیس	جیران	اول خ فردوسی جنب شرکت نفت	جاهد	خ میرزای کرمانی نیش بن بست رضوان
تهران	میدان خرمشهر نیش ولیعصر	بیزن	خ نادر روبروی پارک	ارزانسرا	ابتدای خ سید جمال نیش شهید ناظرپناه

نام سوپر: گل یاس

آدرس: خ کمربندی مدرس

روبروی ترمینال (استانداری)

تلفن: ۳۲۲۶۲۱۷۷