



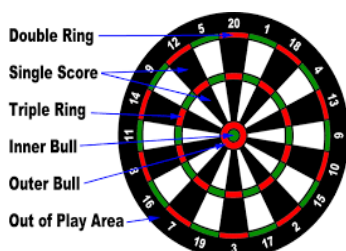
چگونه همزمان با نظافت منزل ورزش کنیم؟



چگونه می توانید از پابندی تان به برنامه ورزشی اطمینان حاصل کنید؟ یکی از راه های اطمینان حاصل کردن از اینکه همیشه وقت برای

ادامه مطلب صفحه ۴

آشنایی با دارت



یوگا ورزشی جسی و روانی (فکری) می باشد که در شبه قاره هند و توسط هندوها به وجود آمده است.....

ادامه مطلب صفحه ۳

حرکات ورزشی زیر را می توانید به راحتی در

محل کار انجام دهید



کارمندان روزانه يك سوم از وقت خود را در محیط کار می گذرانند مدت زیادی از این زمان در وضعیت نشسته و بدون تحرک است.....

سیر، راه حلی برای آب کردن چربی های

شکم



سیر، ماده ای غذایی ریزی که بوی خاص و تند دارد و به همین علت کمتر توسط افراد مصرف می شود.....

ادامه مطلب همین صفحه

کسب مقام دوم مسابقات قهرمانی مجازی وو شو در فرم چانگ جوان دانشجویان کشور - توسط آقای علی مراد آبادی دانشجوی رشته عمران، دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی - امیر کبیر اراک

این مسابقات در بهمن ماه ۹۹ به منظور شناخت نغزات برتر برای حضور در رقابتهای انتخابی تیم ملی دانشجویان، به منظور شرکت در سی یکمین دوره بازیهای تابستانی دانشجویان جهان ۲۰۲۱ - چین با همکاری فدراسیون وو شو برگزار گردیده است لذا این موفقیت بزرگ را به ایشان و دانشگاه فنی و حرفه ای تبریک عرض نموده و انشاء الله در ادامه راه نیز موفق و پیروز باشند.



آیا مصرف سیر به لاغری کمک می کند؟

بله اگر مصرف سیر در چهار چوب یک تغذیه سالم باشد به لاغری و خوش اندامی شما کمک زیادی می کند. می پرسید چرا؟ به خاطر این که سیر حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به کاهش وزن کمک می کنند و در عین حال خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. اگر قصد داریم با سیر به استقبال لاغری بروید باید در مصرف آن حد تعادل را رعایت کنید و به اندازه ای معمولی از آن استفاده کنید نه اینکه به زور و با بی میلی آن را وارد معده تان بکنید. به خاطر اینکه مصرف بیش از اندازه ای سیر نیز مشکلاتی به وجود می آورد.



معجون سیر و عسل

بهترین معجون برای آب شدن چربی های شکم و پهلو معجون سیر و عسل است که موجب کاهش وزن ده کیلویی شخص در یک ماه می شود برای تهیه این معجون یک حبه سیر را له کنید و درون یک استکان آب بریزید و یک قاشق عسل به آن بیفزایید و هر شب قبل از خواب تا یک ماه بنوشید.



معجون سیر و عسل هفت روزه

دو تا سه حبه سیر را له کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل ترکیب کنید و تا یک هفته ناشتا آن را بخورید و تاثیرات مثبت آن را بر سلامت بدن و کاهش وزن خود مشاهده نمایید.

ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی

خلاصه ای درباره رعایت چیدمان مناسب با سلامت فرد برای محل کار:

کارمندان روزانه یک سوم از وقت خود را در محیط کار می گذرانند. مدت زیادی از این زمان در وضعیت نشسته و بدون تحرک است. این بی تحرکی با عوارضی مانند خستگی، درد عضلات و مشکلات جسمانی دیگر همراه است که شیوع آنها از میزان کارایی و بهره وری این نیروی عظیم کار می کاهد. تحقیقات نشان می دهد که کارمندان ادارات بیشتر از سایر افراد، مستعد دردها و بیماری های مرتبط با گردن، شانه و کمر هستند. برای رفع این معضل عمومی توجه به دو نکته ی اساسی در محیط کار، لازم و ضروریست: یک اصلاح چیدمان فضای اداری و امکانات کارمند منطبق با استانداردهای سلامت و دیگری، آموزش و تشویق قشر پشت میز نشین برای صرف وقت به منظور انجام حرکات ورزشی و حفظ سلامتی است. در اصلاح چیدمان اداری متناسب با سطح سلامت کارمندان علاوه بر لزوم در نظر گرفتن فاکتورهای عمومی نظیر نور و صدا، می بایست ظرایف فردی زیر را نیز در وضعیت صندلی و رایانه مد نظر داشت:

مشخصات صندلی: صندلی در محیط های اداری باید قابل تنظیم باشد و فردی که قرار است از آن استفاده کند باید بتواند ارتفاع صندلی را با قد خود تنظیم کند. صندلی استاندارد دارای دسته است و پشته ای آن به گونه های است که از ستون فقرات حمایت می کند و شیب مناسبی دارد.

صفحه رایانه: صفحه رایانه باید در فاصله مناسبی قرار داشته باشد به نحوی که کاربر مجبور نباشد گردن خود را خم کند. باید بهترین فاصله با رایانه یعنی طول دست شخص رعایت شود. نقطه دید فرد باید منطبق با بالای رایانه باشد اختلالات وضعیتی بدن و فشارهای ناشی از وضعیت غلط بدن هنگام نشستن به صورت قوز

کرده یا بلند کردن اجسام سنگین، زیاد ایستادن و بلند کردن شیء به مدت طولانی است این وضعیت ها منجر به کشیدگی عضلات پشت می شوند، در این وضعیت های غلط، گودی کمر کاهش یافته و از حالت عادی که زاویه آن ۴۵ تا ۶۰ درجه است، خارج می شود و اگر کاربر به صورت دایم نشسته است، باید زیرپایی داشته باشد. هنگام نشستن قوز نکند.



حرکات ورزشی مناسبی که می توانید، به راحتی در محل کار انجام دهید.



ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی

دارت چیست ؟

تخته رنگین دارت نیز به ۸۲ قسمت تقسیم می شود که ۶۲ بخش از آن، امتیاز ویژه مخصوص به خود را دارند. بر روی این تخته اعدادی از ۱ تا ۲۰ قرار گرفته اند که هر کدام ناحیه ای امتیازی مشخصی دارند و دو رینگ با دابل و تریپل نامیده می شوند، مهمترین قسمت های تخته هستند. در مرکز تخته بازی نیز قسمت خال و میان خال قرار دارد که با نام های بول و اینبول نیز شناخته می شوند .

قوانین بازی دارت

تخته نشانه گیری باید طوری روی سطح دیوار نصب گردد که نقطه دایره شکل وسط آن ۱۷۳ سانتی متر با زمین فاصله داشته باشد. خط پرتاب نیز باید حداقل فاصله ای ۲۳۷ سانتی متری با تخته داشته باشد. فرد پرتاب کننده نیز نباید پای خود را روی خط یا جلوتر از خط قرار دهد. نحوه قرار گیری تخته دارت روی دیوار به صورتی است که دقیقا در مرکز دید یک فرد ۱۸۲ سانتی متری قرار می گیرد. هر بازیکن در هر ست یا دست از بازی باید ۳ تیر را پرتاب کند. شروع کننده بازی هم با پرتاب یک دارت از سوی هر دو بازیکن مشخص می شود، به این صورت که بازیکنی که تیر خود را نزدیک تر به مرکز سیبل (بول) بزند شروع کننده بازی خواهد بود. اگر تیر در یکی از قسمت های خال یا میان خال نشست، پرتاب محاسبه نمی گردد. تیرها نیز باید بر روی تخته بمانند و فاصله تیر تا مرکز مشخص شود. دارت به مدل های بسیار مختلفی بازی می شود از جمله بازی ۵۰۱ که معروف ترین آن هاست و یا بازی ۳۰۱ و مدل های بسیار دیگر. اما چند قانون مانند نحوه انجام ست ها که هر بازیکن باید ۳ پرتاب داشته باشد و نحوه امتیاز گیری، تقریبا در تمام آن ها یکسان است. در قسمت بعد قوانین دارت در مورد نحوه محاسبه امتیازات را شرح می دهیم.

نحوه ایستادن حین ضربه دارت .

چگونگی امتیازات دارت بر روی تخته دارت اعدادی از ۱ تا ۲۰ قرار گرفته و همان طور که گفته شد، ۶۲ قسمت دارای امتیاز ویژه، بر روی آن مشخص شده اند. دو رینگ با رنگ های قرمز و سبز در قسمت های بیرونی و درونی تخته در زیر اعداد قرار دارند و با نام های رینگ دابل و رینگ تریپل شناخته می شوند. قوانین دارت به این صورت است که اگر دارت بر روی یکی از خانه های دابل بنشینند، امتیاز به دست آمده ۲ برابر عدد قرار گرفته در بالای آن خواهد بود و اگر تیر بر روی یکی از خانه های تریپل قرار گیرد، عدد آن ضربدر ۳ خواهد شد. به طور مثال اگر در قسمت مشخص شده عدد ۱۲، دارت بر روی رینگ بیرونی یا همان دابل قرار گیرد امتیاز بدست آمده ۲۴ خواهد بود و اگر در رینگ درونی عدد ۱۲ قرار گیرد، امتیاز بدست آمده برابر ۳۶ می شود. اگر تیر در زیر عدد مشخص شده در هیچکدام از این رینگ ها بنشیند، امتیاز بدست آمده برابر همان عدد مشخص شده می شود. مرکز دارت نیز که خود دو بخش دارت دارای امتیاز ۵۰ برای میان خال درونی، و امتیاز ۲۵ برای خال بیرونی است.

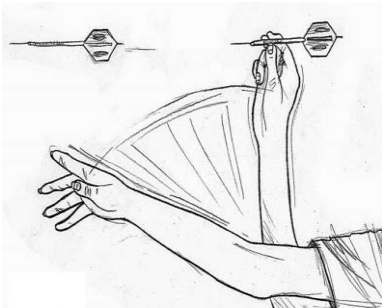
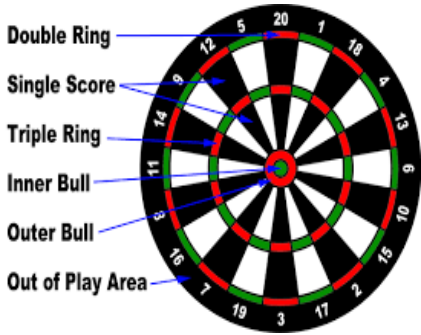
تخته دارت پس برخلاف آنچه که اکثریت افراد تصور می کنند و برخلاف ورزش هایی مانند تیراندازی و تیر و کمان، خانه مرکزی دارت دارای بالاترین امتیاز در بازی نیست و از این لحاظ در رتبه ی پنجم قرار می گیرد. این یکی از جالب ترین قوانین بازی دارت بوده که اکثرا توسط بازیکن های آماتور رعایت نمی شود. بیشترین امتیاز را در این بازی به ترتیب خانه تریپل ۲۰ با امتیاز ۶۰، خانه تریپل ۱۹ با امتیاز ۵۷، خانه تریپل ۱۸ با امتیاز ۵۴، خانه تریپل ۱۷ با امتیاز ۵۱ و بعد از آن میان خال با امتیاز ۵۰ دارند. در مواردی مانند اصابت نکردن دارت با تخته، افتادن دارت پس از اصابت با تخته و قرار گرفتن دارتی بر روی دارت دیگر که گاهی اوقات در مسابقات حرفه ای اتفاق می افتد، امتیازی برای بازیکن در نظر گرفته نمی شود.

آموزش دارت و نحوه پرتاب تیر

به چند روش می توان پشت خط مشخص شده برای پرتاب دارت ایستاد. این روش ها مانند روش های ایستادن برای هدف گیری در تیراندازی هستند. قانون مشخصی برای نحوه ایستادن پشت خط وجود ندارد و هر کس می تواند به صورتی که راحت تر است پشت خط بایستد اما بهترین روش ایستادن که در آن احتمال گرفتن امتیازات بیشتر، بالاتر است، روش ایستادن ۴۵ درجه است. در این حالت باید همان پایی که دست پرتاب کننده در سمت آن قرار دارد، جلو قرار گیرد و تمام وزن ورزشکار بر روی آن بیفتد. پای دیگر نیز روی پنجه قرار می گیرد و تعادل بازیکن را حفظ میکند. در نظر داشته باشید که امتداد وسط تخته دارت بهترین مکان برای قرار گیری دست پرتاب کننده است. نحوه پرتاب دارت نحوه گرفتن تیر بازی دارت نیز به این صورت است که باید بول آن با ۳ انگشت شست، اشاره و میانی گرفته شود. در پرتاب نیز باید ابتدا هدف گیری انجام شود، سپس دست با یک قوس تیر را پرتاب کند و کشیدن دست هم به سمت تخته تا زمان رهایی کامل تیر ادامه یابد. پرتاب باید از آرنج و مچ انجام شود و نباید برای پرتاب از کتف کمک گرفت چون دقت پرتاب را کاهش می دهد.

فواید بازی دارت

یکی از اصلی ترین مزایای این بازی این است که بر خلاف بسیاری از ورزش های گروهی، به فضای چندانی برای بازی احتیاج ندارد. همین طور لوازمی که برای بازی دارت باید تهیه شوند چندان هزینه بالایی را در بر نمی گیرند. از دیگر مزایای این بازی این است که هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی قابل انجام است و هیچگونه محدودیتی هم برای بازی کردن آن وجود ندارد، به طوری که حتی افراد مسن نیز میتوانند آن را به صورت حرفه ای بازی کنند. شاید این ورزش تحرک چندانی نداشته باشد اما با این حال به مواردی مانند بالا بردن قدرت محاسبه، بالا بردن اعتماد به نفس، بالا بردن تمرکز، و جلوگیری از بیماری های روحی، کمک بسیاری می کند. امروزه دارت فراتر از یک بازی سرگرم کننده و تفریحی است و مسابقات مختلفی در سطح جهانی برای آن برگزار می شود که بینندگان زیادی را هم به خود جذب می کند.



ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی

چگونه می توانید از پایداری تان به برنامه ورزشی اطمینان حاصل کنید؟

یکی از راه های اطمینان حاصل کردن از اینکه همیشه وقت برای تمرینات ورزشی هست، ترکیب آنها با کارهای خانه داری است. اگر از افرادی هستید که از زندگی در فضاهای سالم لذت می برند، همیشه می توانید برای نظافت منزل و ورزش وقت پیدا کنید. حتما پیش از شروع فعالیت های ورزشی، با پزشک تان مشورت کنید.

روش هایی برای ورزش کردن همراه با نظافت منزل:

در قدم اول یک آهنگ انرژی بخش انتخاب کنید. سپس لباسی بپوشید که برای خم شدن، کشیدگی و عرق کردن مناسب باشد. حالا از این چهار روش برای تلفیق ورزش و نظافت منزل استفاده کنید.

بالا رفتن از پله: وسایل خانه اصولا باید از اتاقی به اتاقی دیگر جابجا شوند. در خیلی مواقع برای این جابجا کردن ها باید چندباری از پله ها بالا و پایین رفت. سعی کنید پله ها را سریع تر طی کنید تا ضربان قلب تان افزایش پیدا کند. یک تایمر سه دقیقه ای تنظیم کرده و شروع به حرکت کنید. در هر رفت و برگشت وسیله ای حمل کرده و از پله ها بالا ببرید.

اسکات رفتن موقع تمیز کردن سطوحی مثل توالت: موقع تمیز کردن سرویس بهداشتی حرکات مختلف اسکات را امتحان کنید. پایتان را دو طرف کاسه ی توالت قرار دهید و طوری قرار بگیرید که انگار یک صندلی خیلی کوتاه زیرتان قرار دارد. مطمئن شوید زانوهایتان با فاصله مختصری نسبت به انگشت پایتان قرار بگیرند. بعد از ده اسکات به منظور شستن توالت تمرین را متوقف کنید و بعد از اتمام کارتان یک بار دیگر این تمرین را تکرار کنید.

انجام حرکات بازو با قوطی های کنسرو: یک قوطی ۸۰۰ گرمی رب به دست بگیرید و دست هایتان را صاف کرده و تا سرتان بالا بیاورید. سپس دستتان را پایین بیاورید و برای یک حرکت جلو باز و دوباره بالا ببرید. این کار را دوازده بار تکرار کنید و دقت کنید شانه هایتان صاف را نگه دارید. استراحت کنید و ظرف ها را بشویید؛ بعد دوازده حرکت دیگر انجام دهید.

حرکات پلانک و پایک موقع شستن کف پوش ها: با قرار گرفتن در حالت پلانک کف خانه را برق بیاورید. بازوها را باز کنید و دستها را در زیر شانه ها قرار دهید و هر بار با کمک یک دست، حرکات دایره وار انجام دهید. به طور متناوب می توانید تمرین پایک را انجام دهید، برای این کار، این بار پایتان را زیر شانه ها قرار دهید. تمرین را با قرار گرفتن در پوزیشن پلانک آغاز و آرنج هایتان را روی کف زمین بگذارید، سپس باسن خود را بالا برده و چند لحظه در همان وضعیت بمانید، سپس به حالت

زمانی که غذا درست می کنید نیز تحرک داشته باشید

زمانی که آشپزی می کنید کمی هم ماهیچه های خود را درگیر کنید. «کریستین مک گی» مربی یوگای سلبریتی ها و نویسنده کتاب «صندلی یوگا» می گوید در هنگام آشپزی کردن لگن خود را تکان دهید.

یکی از پاها را از پشت بالا بیاورید. ۲۰ بار این کار را با بالا و پایین آوردن پای خود تکرار کنید و سپس با طرف دیگر همین کار را تکرار کنید. در هر طرف دو یا سه بار این کار را انجام دهید. این کار برای پشت، باسن و عضلات دیگر بدن مفید است.



سرانه ورزشی مراکز استان مرکزی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

سرانه استاندارد متر مربع	جمع سرانه متر مربع	سرانه ورزشی سروشیده چند منظوره متر مربع	سرانه ورزشی رو باز متر مربع	فضای سروشیده چندمنظوره متر مربع	فضای روباز متر مربع	تعداد دانشجو در سال جاری	دانشکده/آموزشکده
۲	۱۰۵۹	۰۰۶۹	۰۰۹۰	۱۳۰۰	۱۷۰۰	۱۸۹۰	دانشکده امیر کبیر
۲	۰۰۷۳	۰۰۶۳	۰۰۱۰	۹۸۰	۱۵۰	۱۵۵۰	دختران اراک - اظهر
۲	۲۰۰۰	۱۰۸۲	۱۸۰۱۸	۲۰۰	۲۰۰۰	۱۱۰	دکتر حسینی خمین
۲	۲۰۲۶	۰۰۳۶	۱۰۹۰	۱۵۰	۸۰۰	۴۲۰	جراحی زاده ساوه
۲	۱۰۸۳	۰۰۶۶	۱۰۱۷	۲۶۳۰	۴۶۵۰	۳۹۷۰	مجموع استان