

میلیچ، اولین قربانی تصمیم فکری

پستی که مدافع کروات استقلال پس از بازی با گل گهر در صفحه اینستاگرامش منتشر کرد، برای او درس ساز شد. در حالی که انتظار می رفت هروویه میلیچ، مدافع کروات استقلال، در بازی با گل گهر در ترکیب تیمش به میدان برود، اما محمود فکری ترجیح داد تا به جای او، از محمد دانشگر در پست دفاع چپ استفاده کند. اما یک روز پس از بازی استقلال و گل گهر، هروویه میلیچ با انتشار پستی در صفحه اینستاگرامش، به بازی نکردنش واکنش نشان داد. او در این پست نوشت: نیمکت نشینی بدون دلیل اشکالی ندارد. همیشه از تیم حمایت کنید، دبروز برد خوبی به دست آوردیم و هم تیمی هایم خوب کار کردند. ظاهرا این پست اینستاگرامی به مذاق محمود فکری...

دوگام عقب تراز همه آسیا!

AFC فقط به ۶ تیم فوتبال ایرانی مجوز حرفه ای داد

چند سال پیش بود که کنفدراسیون فوتبال آسیا شرط حضور تیم ها در رقابت های لیگ قهرمانان آسیا را داشتن مجوز حرفه ای دانست. امسال از ۱۸ تیم فوتبال ایران که برای گرفتن مجوز حرفه ای AFC درخواست داده بودند، مجوز تنها ۶ باشگاه تأیید شده است. براساس قوانین کنفدراسیون فوتبال آسیا باشگاه های هر کشور باید هر ساله برای دریافت مجوز حرفه ای این کنفدراسیون درخواست بدهند و مدارک، اسناد...

«استادوفرانس» در انتظار «پوچتینو»

سرمربی سابق تاتنهام، برای مضای قرار داد با پاری سن ژرمن وارد پاریس شد. مائوریتسیو پوچتینو پیش تر با مسئولان باشگاه فرانسوی به توافق رسیده بود و حالا در آغاز سال نوی میلادی باید هدایت...



دورهمی پیامی به یاد کاپیتان قدیمی

در چهل و نهمین روز درگذشت حمید شمس، پیشکسوتان پیام به مصاف منتخب کلبه بار رفتند



تساوی سخت برابر تیم آسان!
کامپک ناباورانه کوثر اصفهان
پیروزی شیرین خانگی راز فرش آرا گرفت

ثبات

نسخه عاجل شهر خودرو

ورزشگاه شیک
میزبان مقدماتی
المپیک می شود

امضای تفاهم نامه همکاری آستان
قدس و فدراسیون دوومیدانی

رضایان به جای
پرسپولیس به السلیه رفت

رامین رضاییان، مدافع الدحیل، با قرار دادی قرضی تا پایان فصل به السلیه پیوست. در حالی که شایعات و اخبار زیادی درباره انتقال رامین رضاییان به پرسپولیس شنیده می شد، این بازیکن که...



قدرت نمایی قدرت

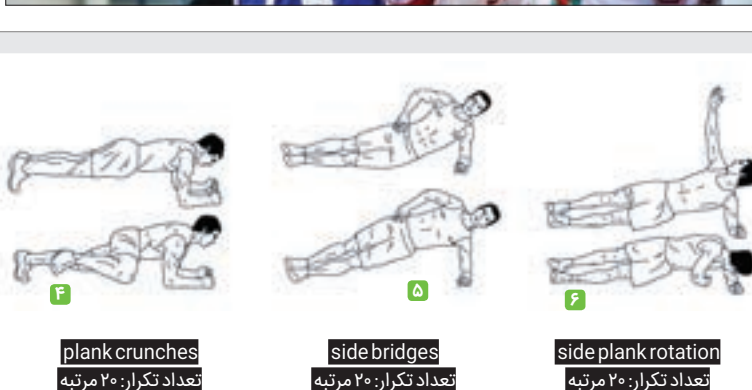
درخشش بازیکن مشهور گیتی پسند در مهم ترین بازی هفته لیگ برتر فوتسال



کام «مولتی کافه» شیرین شد

هفته هشتم لیگ برتر بسکتبال بانوان یک پیروزی برای نماینده شهر به همراه داشت

این برد داشت. به ویژه زمانی که متوجه شد سپهر داد بازی روز پنجشنبه را هم باخته است و شاید بتوانند از این فرصت برای ثبت دومین پیروزی فصل استفاده کنند. از سوی دیگر این تئوری هم وجود داشت که سپهر داد برای جبران شکست دور رفت و باخت روز گذشته خود با انرژی بیشتری به میدان بیاید.



تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه

۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز

مشهدی ها در هفته هفتم استراحت کردند

هفته هفتم از دور بر گشت لیگ برتر بدمینتون بانوان برگزار شد. در این هفته از دور بر گشت تیم شهید فخر مشهد در جدول مسابقات با استراحت روبه رو بود و در نتیجه به میدان نرفت. در این هفته ۴ تیم با هم به رقابت پرداختند که تیم آکادمی ایران زمین با نتیجه ۴ بر ۱ شهرداری شاهرود را شکست داد. دوب روی صبا صنعت زنگان نیز ۴ بر ۱ مغلوب میلاد تبریز شد. لیگ برتر بدمینتون به صورت رفت و برگشت در ۱۰ هفته برگزار خواهد شد و اکنون تیم فخر مشهد بدون پیروزی در انتهای جدول قرار دارد.

پایان مرحله مقدماتی والیبالست ها در اصفهان

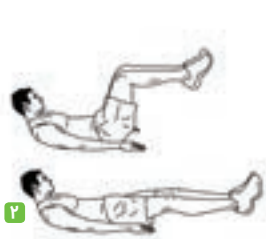
هجدهمین دوره لیگ برتر والیبال نشسته بانوان آغاز شده که تا به اینجای کار دور مقدماتی لیگ برتر والیبال نشسته بانوان در گروه «ب» به پایان رسیده است. اصفهان با داشتن ۲ تیم در این گروه توانست میزبان این مرحله از مسابقات باشد که در دیدار نخست از این گروه تیم فولاد مبارکه سپاهان با نتیجه ۳ بر ۰ مقابل تجهیزات پزشکی عمرانی آمل به برتری رسید. در ادامه این رقابت ها، تیم دوب آهن مقابل تیم تجهیزات پزشکی عمرانی آمل به میدان رفت که با نتیجه ۳ بر ۰ به پیروزی رسید. معصومه زارعی، کاپیتان مشهدی تیم ملی والیبال نشسته، در این فصل برای دوب آهن بازی می کند.

درباره ستاره این روزهای دنیای قضاوت فوتسال سومین حضور ناظمی در بین بهترین های جهان

گلاره ناظمی با اعلام سایت فوتسال بلنت در بین نامزدهای بهترین داور فوتسال جهان در سال ۲۰۲۰ قرار گرفت. سایت معتبر فوتسال بلنت که هر ساله بهترین های فوتسال جهان را انتخاب می کند و امسال نیز برای سومین بار نام داور زن ایران در بین بهترین های دنیا قرار گرفته است تا با رقابتی خود بر سر کسب عنوان بهترین داور جهان رقابت کند؛ البته این در حالی است که ۲۰۲۰ سال خوبی برای فوتسالی ها نبود و رقابتی در این رشته برگزار نشد و احتمالا نامزدها بر اساس عملکردهای گذشته خود انتخاب شده اند! ناظمی سال ۲۰۱۸ در رده چهارم جهان قرار گرفت و سال گذشته نیز ششمین داور برتر جهان در رشته فوتسال شناخته شد. در فهرست امسال، نامزدهای کشورهای روسیه، کرواسی، مصر و ایران از سال گذشته هم در این فهرست دهنفره حضور داشتند. این فهرست ترکیبی از بهترین داوران زن و مرد دنیا در رشته فوتسال است و تفاوتی بین جنسیت داوران قائل نمی شوند. گلاره ناظمی، داور زن ایرانی در فوتسال، داور است که با قضاوت های بسیار خوب خود در این چند وقت اخیر نظر کمیته داوران فیفا را به خود جلب کرده است. ناظمی علاوه بر قضاوت بازی های مهم فوتسال زنان چند باری هم برای بازی های مردان خود انتخاب شده و دیدارهای بسیار مهمی را قضاوت کرده است و اتفاقا همین دیدارها باعث شده و تبدیل به یک ستاره در دنیا داوران فوتسال شود. ناظمی همچنین در ایران مسئول برگزاری مسابقات فوتبال زنان است و در کنار آن دیدارهای لیگ فوتسال زنان را نیز قضاوت می کند. او از سال ۲۰۱۴ به عنوان داور بین المللی انتخاب شد. گلاره ناظمی داور را ابتدا با فوتسال بعد با قضاوت در لیگ برتر فوتسال بانوان آغاز کرد. اواخر سال ۹۷ ناظمی دیدار فینال جام ملت های فوتسال اروپا بین تیم های برتغال و اسپانیا را قضاوت کرد و اتفاقا قضاوت های خوب او در این رقابت ها تحسین کارشناسان داور را برانگیخته است و همین موضوع باعث شد از شانس بالایی برای قضاوت در رقابت های جام جهانی فوتسال آقایان هم برخوردار شود.



high crunches
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



crunch kicks
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



knee-to-elbow crunches
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



plank crunches
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



side bridges
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه



side plank rotation
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می کنیم تا بر اساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. انجام حرکات مربوط به شکم همیشه جزو تمرینات سخت برای افراد محسوب می شود. از سوی دیگر ورزشکاران مشکلات زیادی با چربی های ناحیه شکم دارند زیرا دیرتر از چربی دیگر اندام ها از بین می روند. مجموعه حرکات امروز به صورت اختصاصی به شکم می پردازد و با انجام روزانه این حرکات می توانید طی چند ماه به نتایج دلخواه برسید. از سوی دیگر تقویت عضلات شکم می تواند به شما در انجام کارهای روزانه مانند نشست و راه رفتن کمک کند و توانایی بدن را ارتقا دهد. این زنجیره را ۳ تا ۵ مرتبه در روز می توانید در کنار دیگر تمرینات خود تکرار کنید.



ماده شیمیایی
چگونه برای حرکت کردن شکم خود