

تصمیم خوب پس از مدیریت بد

همه چیز تا دقیقه ۲۴ به خوبی و خوشی پیش می‌رفت تا اینکه پاس روبه عقب مدافع سپاهان همچون بمبی وسط قضاوت داور مشهدی میدان افتاد! پاسی که سنگربان بیرون آمده سپاهان از سنگرش را مجبور کرد با دست مانع ورود توپ به دروازه اش شود؛ اتفاقی که با سوت مهدی مرجان‌زاده، قاضی مشهدی دیدار، به نشانه خطای گلر و دادن یک ضربه ایستگاهی دو ضرب درون محوطه جریمه سپاهان به سود مس، همراه شد. سوتی که سرآغاز کلکسیون...



برد ۳۰۰ سیمئونه در اتلتیکو

پیروزی اتلتیکومادرید در زمین سوسیداد برای دیه‌گو سیمئونه طعم ویژه‌ای داشت. سه‌شنبه شب دیه‌گو سیمئونه، سرمربی ارژانتینی، با شکست رئال سوسیداد به رکورد ۳۰۰ پیروزی با اتلتیکومادرید رسید.



شکست لیکرز در افتتاحیه NBA

لیگ بسکتبال حرفه‌ای آمریکا با توقف قهرمان فصل پیش شروع شد

فصل جدید لیگ NBA با سداد دیروز با برگزاری ۲ دیدار آغاز شد که عجیب‌ترین نتیجه شکست قهرمان فصل قبل در همان گام نخست بود. در دیگر بازی دیروز، گلدن استیتس نیز فصل را با یک شکست...

۰۴

«مهربان» ناجی «رحمتی» شد

گل مهاجم مشهدی شهر خودرو

این تیم را از تحمل پنجمین شکست فصل نجات داد

۰۸



حرکت عجیب قربانعلی



گلدرن - محسن پاشنده - شهریار

مارادونا پیش از مرگ ۸ ساعت درد کشید

جسد دیه‌گو مارادونا کالبدشکافی شد و مشخص شد که مرگ و سریع و ناگهانی نبوده است. به گزارش موندو دیورتیوو، نتایج کالبدشکافی جسد دیه‌گو مارادونا نشان می‌دهد که هیچ ردی از الکل یا مواد مخدر در بدن او وجود نداشته است. اثر چندین داروی روان‌گردان و آرام‌بخش در بدن او پیدا شد؛ اما اثری از مواد مخدر...



پرسپولیس برگشت

شروع بازی‌های عقب‌افتاده نایب‌قهرمان آسیادار لیگ برتر ایران از فردا

۰۴

نبردهای سخت و آسان رعد پدافند در لیگ بسکتبال

۰۸

اعلام رقم دقیق طلب استراماچونی از استقلال

مربی ایتالیایی بارآی فیفا یک میلیون و ۳۰۰ هزار یورو از استقلال می‌خواهد

۰۷

رامین دوباره در رادار پرسپولیس قرار گرفت

مدافع سابق سرخ‌پوشان یک بار دیگر در رادار این تیم قرار گرفت. شنیده می‌شود رامین رضاییان که احتمالاً در پایان فصل جایی در الدحیل نداشته باشد، با توجه به مشکلات پرسپولیس در دفاع راست...



۰۷

رقابت سخت «سینام» با «مهرام» در تهران

هفته نهم و دهم لیگ برتر بسکتبال بانوان امروز و فردا پیگیری می‌شود

مژده رنگیان
 m.rangian@shahrarnews.ir

تیم سینام مشهد فردا بازی سختی برابر یکی از غول‌های لیگ برتر بسکتبال خواهد داشت. در هفته‌ای که مهرام قرار است از مربی و بازیکن خارجی خود رونمایی کند. این هفته به بازی‌های گروه «الف» لیگ برتر بسکتبال بانوان اختصاص دارد؛ جایی که تیم سینام، نماینده مشهد، با تیم‌های پرتعداد تهرانی هم‌گروه است و به نوعی در گروه مرگ قرار دارد. زیرا دست کم ۳ مدعی قهرمانی در این گروه هفت‌تیمی حضور دارند و همین موضوع، کار را برای مشهدی‌ها سخت کرده است. سینام در هفته گذشته ۷ مرتبه به میدان رفته که از این میان تنها موفق به کسب یک پیروزی شده است و همین یک برد، آن‌ها را از قعر جدول جدا کرد و حالا تیم شرت‌گاز تهرانی در رده هفتم این گروه قرار دارد و سینام با امتیاز ششم است.

روزهای اول و دوم رقابت‌های لیگ دسته یک والیبال بانوان پیگیری شد. مشهد میزبان گروه «الف» این دوره از مسابقات است که ۴ تیم مشهدی و یک تیم گرگانی در این گروه حضور دارند.

در بازی نخست روز اول که دوم دی برگزار شد، تیم آریامقام پارس مشهد و ابومسلم شهر بهشت در سالن مهران به میدان رفتند که این دیدار با پیروزی آریا همراه بود. دو دست اول بازی بسیار نزدیک پیش رفت؛ به شکلی که ابومسلم هر ۲ گیم را با نتیجه مشابه ۲۵ بر ۲۳ به حریف همشهری خود

یک برنامه مناسب سی‌روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه می‌خواهد برنامه‌های ورزشی یا تناسب‌اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که درحال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌هایی که اضافه‌وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما درحالی که بر عضله‌سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت استاندارد انجام می‌شود. هیچ پرسی یا حرکتی با ضربه زیاد وجود ندارد. شما باید بتوانید چیزی را نگه دارید و بتوانید تمرین «نشستن و ایستادن» را انجام دهید. این نوع تمرینات برای افراد مسن یا میان‌سال و افرادی که از نظر حرکتی با مشکلات مفصلی یا محدودیت رویه‌رو هستند، مناسب است.



یک ماه بدون تجهیزات

حکم فدراسیون برای هم‌گروه اشتادساز مشهد صادر شد

تکلیف دور بعدی لیگ هندیال در ابهام

کمیته انضباطی فدراسیون هندبال با حضور اعضا و نمایندگان وزارت ورزش و جوانان تشکیل جلسه داد و آرای خود را درباره ۴ پرونده اعلام کرد که یکی از این پرونده‌ها به لیگ بانوان اختصاص داشت؛ البته این رأی ابهاماتی دارد که احتمالاً طی یکی دو روز آینده مشخص شود. دور رفت دور گشت شانزدهمین دوره از مسابقات لیگ برتر هندبال زنان نیز با حضور ۸ تیم و در ۲ گروه به صورت متمرکز در تهران و مشهد انجام شد؛ اما یکی از تیم‌ها باعث شد تا برنامه‌ریزی جدول مسابقات به هم بریزد. در دور برگشت تیم کرینات‌سدیم استان فارس در مسابقات که به میزبانی مشهد برگزار شد، غایب بود. آن‌ها اعلام کردند بیش از ۲۵ درصد تیم به کرونا مبتلا شده و به همین دلیل در مشهد حاضر نشدند. این غیبت، کار گروه «الف» را با مشکل روبه‌رو کرد. قرار شد جلسه کمیته انضباطی برای تعیین تکلیف این تیم برگزار شود. در این جلسه عنوان شد: «با توجه به ارائه مستندات و تأییدیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مبنی بر مثبت بودن تست کرونای ۱۱ نفر از اعضای این تیم، مقرر شد مسابقه‌هایی که تیم کرینات‌سدیم فیروزآباد مقابل تیم‌های هم‌گروه خود در مرحله برگشت لیگ برتر بانوان کشور در مشهد حاضر نشده، بنابر صلاحدید کمیته مسابقات فدراسیون در هر زمانی که تعیین گردد، منوط به پرداخت تمامی هزینه‌های جانبی تیم‌های هم‌گروه توسط تیم کرینات‌سدیم، برگزار شود.» تیم کرینات‌سدیم باید ۳ بازی برابر سپاهان، اشتادساز و پرسپولیس بهیجان برگزار کند تا نتیجه به دست آمده و رده‌بندی جدول، تکلیف بازی‌ها در دور بعدی را مشخص کند؛ اما دور بعدی لیگ برتر هندبال بانوان حدود ۱۰ روز دیگر آغاز می‌شود و هنوز باشگاه کرینات درباره این حکم اظهار نظر نکرده است. طبیعتاً تیم‌های حریف باید آماده دیدار معوقه نیز باشند و از سوی دیگر هزینه زیادی به باشگاه تازه‌وارد کرینات وارد می‌شود. تیم اشتادساز مشهد در پایان مرحله مقدماتی تنها با اختلاف چند گل نسبت به تیم سپاهان در رده دوم جدول گروه خود ایستاد.

بین تیم‌های مهرام و گروه بهمن برگزار می‌شود. تیم گروه بهمن در دور رفت برابر این تیم شکست خورده و برای جبران به مصاف مهرام می‌رود. از طرف مقابل مهرامی‌ها برای ماندن در کورس جدید یونانی خود رونمایی کردند. نیکا بیگلریکلی قرار است از این مربی خارجی که در ۵ سال اخیر در ترکیه مربیگری کرده، در کنار خود استفاده کند. بازیکن جدیدی که در ۳ سال اخیر برای تیم المپیکوس بسازی کرده نیز قرار است به میدان برود. خبر خوب برای مهرام نیز این است که شادی عبدالوند، مهره کلیدی این تیم، بعد از آسیب‌دیدگی به بازی برگشته است و وضعیت متفاوتی را برای تیش به وجود خواهد آورد. البته همه این اخبار برای تیم سینام خوش نیست و کار آن‌ها را از دور رفت هم سخت‌تر می‌کند. اما شاید بازی سخت و دشوار امروز مهرام باعث شود آن‌ها روز جمعه با خستگی بیشتری برابر سینام به میدان بروند، مهم‌ترین دیدار هفته امروز پنجشنبه

پارس برابر استعدادپویا مشهد به میدان رفت. تیم استعداد که روز قبل نیز شکست خورده بود، در این بازی نتوانست از پس حریف قدرتمند خود برآید و ۳۰ بر ۲۵ شکست خورد. آریامقام پارس ۳ ست بازی ۲۵ بر ۱۵، ۲۵ بر ۲۰ و ۲۵ بر ۲۰ پیروز شد. آریا به این شکل دومین پیروزی خود برابر تیم‌های همشهری را جشن گرفت. اما اشتادساز که اولین بازی خود را در این فصل تجربه می‌کرد، برابر ابومسلم صفارآبی کرد و توانست ابومسلم را شکست دهد. اشتادساز با نتایج ۲۵ بر ۱۹، ۲۵ بر ۱۹ و ۲۵ بر ۱۲ به پیروزی رسید.

در ادامه لیگ دسته اول والیبال کشور در سالن مهران مشهد ۲ تیم مشهدی پشت‌بازی می‌کنند

واگذار کرد. اما آریامقام در دست سوم کار سختی پیش و نداشت و با نتیجه ۲۵ بر ۱۲ به پیروزی رسید تا به این ترتیب اولین پیروزی خود را ۳۰ بر ۲۵ جشن بگیرد. بازی دوم از ساعت ۱۴ در مهران برگزار شد که این دیدار با باخت تیم مشهدی همراه بود و استعداد پویا مشهد ۳۰ مغلوب تیم

پاس گرگان شد. گرگانی‌ها ۲۵ بر ۱۶، ۲۵ بر ۲۲ و ۲۵ بر ۱۴ برابر حریف خود پیروز شدند. اشتادساز مشهد در روز اول استراحت داشت. اما در روز دوم مسابقات که در مهران پیگیری شد، فقط مشهدی‌ها به میدان رفتند و تیم گرگان استراحت کرد. در بازی اول تیم مدعی مشهد یعنی آریامقام



kneeraises
تعداد تکرار: ۸ مرتبه



count stretch
تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه



hip rotations
تعداد تکرار: ۸ مرتبه



forward bends
تعداد تکرار: ۸ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز دوازدهم