

سر مربی تیم کشتی آزاد استقلال معتقد است تیم «ایران مال» با حمایت فدراسیون کشتی قهرمان لیگ شده است. رضا یزدانی با اشاره به اتفاقات دیدار فینال لیگ و اعتراض تیم استقلال گفت: تیم ایران مال وابسته به فدراسیون است و نفرات فدراسیون، کادر فنی این تیم هستند. حالا بحث های دیگر را در جریان نیست؛ اما این تیم از طرف فدراسیون حمایت شد. اساسنامه را به خاطر این تیم از صبح تا بعداز ظهر تغییر دادند و استفاده از ۲ ملی پوش را به ۳ ملی پوش تغییر دادند تا این تیم راحت تر قهرمان...



هدایای عجیب مسی برای کریسمس
لیونل مسی چند روز پس از شکستن رکورد پله برای ثبت ۶۴۴ گل در یک تیم باشگاهی (بارسلونا) و نیز عید کریسمس، تصمیم گرفت به ۲ تن از بزرگ ترین دروازه بان هایی...

پدافند به هدف زد
نماینده نظامی مشهد در هفته پنجم لیگ برتر بسکتبال سرانجام پیروز شد هفته پنجم و ششم رقابت های لیگ برتر در گروه «الف» پیگیری شد و تیم بسکتبال رعد پدافند هوایی مشهد، در ۲ دیدار آسان و سخت به ترتیب به یک پیروزی و یک شکست دست یافت، شاگردان جمال سیفی که در ۴ دیدار قبلی موفق به کسب پیروزی نشده بودند، در نخستین دیدار هفته چهارم مقابل خانه بسکتبال خوزستان به میدان رفتند؛ دیداری که برای ۲ تیم پایین نشین جدول این گروه از حساسیت خاصی برخوردار بود...

فرار از باتلاق در دقیقه ۸۵

پرسپولیس در بادو باران از شکست گریخت



پوچتینو در یک قدمی پاریس
مربی آرژانتینی امروز یافردا جایگزین توماس توخل می شود

پیشنهاد تمدید قطری ها برای کریمی

حضور کاپیتان استقلال در کلاس مربیگری
وریاغفوری برای بالا بردن دانش مربیگری خود در کلاس های جلال چراغپور حاضر شد

روانخواه در حوالی نیمکت شهر خودرو
شاید همه چیز از ضربه غافل گیر کننده علی اصغر قربانعلی پور، یکی از دستیاران کلیدی سیدمهدی رحمتی در شهر خودرو، به توپ بازی شهر خودرو و الومینیوم اراک شروع شد؛ ضربه ای که آن قدر شوکه کننده بود...



۲۳۵۸ ناجی غریق در خراسان رضوی نزدیک به ۱۳۰ روز است که بیکارند

تیم بدمینتون شهید فخر همچنان در حسرت برد

نماینده مشهد در لیگ بدمینتون دوباره شکست را تجربه کرد. از این هفته دور برگشت و در واقع هفته ششم مسابقات به میزبانی شاهرود و زنجان برگزار شد. تیم شهید فخر مشهد همچون هفته های گذشته باز هم دستش از رسیدن به پیروزی کوتاه ماند. در این مسابقات ۴ تیم با هم به رقابت پرداختند که شهر داری شاهرود به برتری ۴ بر ۱ برابر شهید فخر مشهد دست یافت.

درخشش تیراندازان اشتادسازه مشهد در شروع لیگ

باشگاه ورزشی اشتادسازه که بیشتر با نام رشته هندبال آن را می شناسیم و بعد از آن به والیبالی و تیم ملی هندبال هم کشیده شد، حالا این بار این باشگاه حمایت از تیم تیرو کمان بانوان مشهد را برعهده گرفته است. هفته اول و دوم رقابت های لیگ برتر تیراندازی با کمان با عنوان یادواره شهدای سلامت در بخش زنان برگزار شد و تیم های برتر معرفی شدند. در این فصل مشهد یک نماینده در بخش ریکو دارد که با نام اشتادسازه در مسابقات شرکت کرده است. در هفته اول و در رشته ریکو زنان، تیم اشتادسازه ۱ برابر مقابل دانشگاه آزاد به پیروزی رسید. تیم فولاد مکران با همین نتیجه مقابل هیئت عاشورای آذربایجان شرقی پیروز شد. همچنین در مسابقات هفته دوم ریکو تیم اشتادسازه مشهد با نتیجه ۳ بر ۲ مقابل آکادمی راد به پیروزی رسید و تیم دانشگاه آزاد هم ۴ بر ۱ مقابل فولاد مکران پیروز شد.

فینال تمام مشهدی در لیگ دسته یک والیبال کشور

در آخرین روز مسابقات امروز تیم های اشتادسازه و آریا مقام پارس به روبرویی یکدیگر می روند

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

دور رفت و برگشت لیگ دسته یک بانوان در گروه «الف» رقابت ها به ایستگاه حساس و پایانی خود رسید. تا به حال ۴ روز از این رقابت ها به میزبانی مشهد پشت سر گذاشته شده است. در گروه «الف» این دوره از مسابقات ۴ تیم مشهدی و یک تیم گرگانی حضور دارند که هر روز ۲ دیدار برگزار شده و قرار است امروز شنبه ۲ دیدار نهایی و سرنوشت ساز برگزار شود. پنجشنبه و جمعه ادامه رقابت های والیبالی بانوان پیگیری شد. در روز پنجشنبه اشتادسازه و تیم گرگان برابر هم صفارایی کردند که این دیدار با پیروزی مشهدی ها همراه بود. در واقع این اولین دیدار در این گروه بود.

در هفته دهم لیگ برتر بانوان تیم سینام مشهد که بازی سختی برابر یکی از غول های لیگ برتر بسکتبال داشت، باز هم شکست خورد و تنها نکته مثبت این بازی، بهتر باختن مشهدی ها در بازی برگشت بود! این هفته بازی های گروه «الف» لیگ برتر بسکتبال بانوان برگزار شد و تیم مشهدی این گروه که بین تیم های مطرح تهرانی محاصره شده، با وجود تلاش زیاد در ۸ هفته فقط توانسته است به یک پیروزی دست پیدا کند. سینام این هفته فقط یک بازی در روز جمعه داشت که آن هم برابر مدعی قهرمانی لیگ بود. مشهدی ها این فصل یکی از بدترین شکست های خود را در هفته سوم بازی های دور رفت برابر مهرام تجربه کردند. آن ها

که کار به گیم چهارم کشیده شد. اشتادسازه دو دست اول را ۲۵ بر ۱۵ برنده شد؛ اما در گیم سوم پاس گرگان ۲۵ بر ۲۱ پیروز شد تا به این شکل کار به گیم بعدی کشیده شود. ولی اشتادسازه با نتیجه قاطع ۲۵ بر ۱۲ حریف را پشت سر گذاشت تا دومین پیروزی را تجربه کند. در بازی دوم روز پنجشنبه استعداد پویا برابر ابومسلم شهر بهشت به میدان رفت که این بازی با نتیجه ۳۰ بر ۰ پیروزی ابومسلمی ها به پایان رسید. ۲۵ بر ۱۲ و ۲۶ بر ۲۴ نتیجه ۳ گیم این بازی بود.

پایان کار استعدادها بدون هیچ بردی اما در روز جمعه و روز چهارم بازی ها، دیدار اشتادسازه تیم مدعی گروه و استعداد پویا با بیشترین باخت برگزار شد که در این بازی اشتادسازه حریف جوان و کم تجربه خود را ۳ بر ۰ شکست داد.

۲۵ بر ۱۵ و ۲۵ بر ۱۴ نتایج این ۳ ست بود. اما در بازی آخر این روز آریا مقام پارس، یکی دیگر از مدعیان صعود از این گروه برابر تیم غیر مشهدی به میدان رفت و این تیم مشهدی بود که به پیروزی رسید. ۲۵ بر ۱۴ و ۲۵ بر ۲۰ امتیازات این ۲ تیم در بازی بود. همچنین در بازی های گذشته و در روز نخست بازی ها آریا مقام پارس مشهد ۳۰ بر ۰ ابومسلم شهر بهشت را شکست داد. پس از آن پلاس گرگان ۳۰ بر ۰ برابر استعداد پویا مشهد به پیروزی رسید. در روز دوم هم فقط مشهدی ها به میدان رفتند که آریا مقام پارس مقابل استعداد پویا یک پیروزی قاطع را کسب کرد و در بازی دوم اشتادسازه توانست ابومسلم را ۳ بر ۰ شکست دهد.

دیدار حساس و نهایی به این ترتیب تا به اینجای کار آریا مقام پارس و

را غافل گیر کرد و ۲۲ بازی پیش رفت؛ اما سینام باز هم باخت. در واقع موتور سینام کمی دیر روشن شد. این در حالی رقم خورده که روز پیش از این بازی، مهرام بازی مهم و حساسی برابر رقیب خود یعنی گروه بهمن داشت که توانست سر بلند از آن بازی بیرون بیاید و پیروز شود؛ البته حضور مربی یونانی و بازیکن خارجی جدید مهرام نیز یکی از نقاط قوت این تیم در این هفته بود و آن ها با انگیزه و اعتماد به نفس بیشتری پایه میدان گذاشته بودند. سینام در گروه هفت تیمی خود ششم است و ۲ هفته بعد باید دوباره در تهران به میدان برود. دیگر نماینده مشهد، مولتی کافه است که این تیم در گروه «ب» قرار دارد و هفته بعدی باید برابر حریفان خود بازی کند.

«سینام» کمی بهتر باخت!

در لیگ برتر بسکتبال، تیم مشهدی باز هم حریف مهرام نشد

در یک بازی کاملاً یک طرفه ۱۱ بر ۲۸ نتیجه را به حریف خود واگذار کرده بودند. در واقع تیم سینام در هر کوآرت کمترین امتیاز را گرفته و در بهترین حالت موفق شده بود ۹ امتیاز در یک کوآرت کسب کند. تیم بومی سمانه سقا فرصت داشت در این چند هفته با اتکا به افزایش آمادگی و تجربه بازیکنانش در این فصل نمایش بهتری برابر این رقیب قدر داشته باشد. قطعاً پیش بینی پیروزی مشهدی ها در این دیدار، دور از واقعیت بود؛ اما احتمال داده می شد که این دیدار دیگر

بعد از تعویق لیگ برتر هندبال بانوان صورت گرفت اعلام زمان بازی «اشتادسازه» و «کربنات»

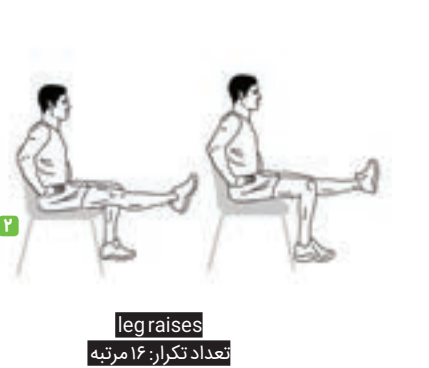
لیگ برتر هندبال بانوان باز هم چند روز به تعویق افتاد، اما تکلیف بازی های معوقه گروه «الف» مشخص شد. در حالی که قرار بود ۱۲ دی بازی های دور برگشت مردان برگزار شود و پس از آن از شانزدهم این ماه مرحله بعدی لیگ بانوان پیگیری شود، اما برنامه ریزی ها کمی تغییر کرد و لیگ مردان به ۱۶ تا ۱۹ دی موکول شد تا به این ترتیب بازی های بانوان نیز به تعویق بیفتد. باین حال کمیته مسابقات فدراسیون ۳ دیدار معوقه از مرحله برگشت لیگ بانوان در گروه «الف» را اعلام کرد.

در دور برگشت تیم کربنات سدیم استان فارس، هم گروه اشتادسازه، در مسابقات که به میزبانی مشهد برگزار شد، غایب بود. آن ها 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 روبه رو کرد. در نهایت کمیته انضباطی رأی خود را صادر کرد و قرار شد تیم کربنات با هزینه خود و پرداخت هزینه تیم های هم گروه، بازی های معوقه را برگزار کند. براساس برنامه بازی ها، روز سه شنبه ۹ دی، تیم کربنات باید راهی بهمن شود تا برابر پرسپولیس این شهر به میدان برود. روز جمعه ۱۲ دی بازی بعدی کربنات در اصفهان مقابل فولاد مبارک که سیاهان برگزار می شود و در آخرین بازی دوشنبه ۱۵ دی این تیم باید به مشهد سفر کند و به صاف اشتادسازه مشهد برود.

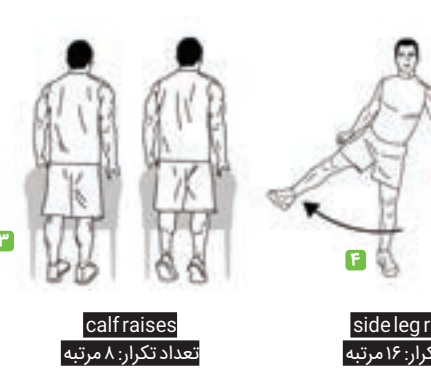
تیم فولاد مبارک که اصفهان و اشتادسازه مشهد با امتیاز مساوی ۸ به ترتیب در رتبه های اول و دوم گروه اول لیگ برتر هندبال بانوان قرار گرفته اند و پرسپولیس بهمن و کربنات سدیم فیروز آباد نیز در رده های سوم و چهارم قرار دارند. این دیدارها از آن جهت اهمیت دارند که تکلیف دیدار های ضربدری مرحله بعدی لیگ برتر بانوان مشخص می شود و می تواند بازی حساسی برای مشهدی ها باشد تا بتوانند با ارتقای تفاضل گل های خود در این بازی حتی به صدر جدول برسند.



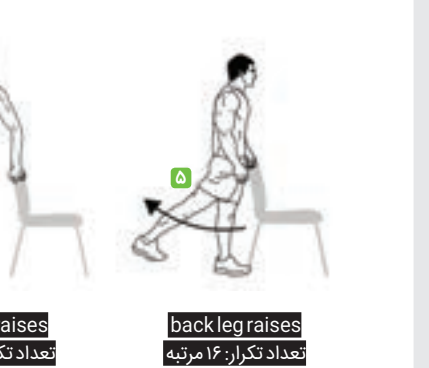
sit to stand
تعداد تکرار: ۸ مرتبه



leg raises
تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه



calf raises
تعداد تکرار: ۸ مرتبه



side leg raises
تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه



back leg raises
تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز نیست و هشتم



یک ماه بدون تجهیزات
در خانه ورزش کنید

یک برنامه مناسب سی روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می خواهد برنامه های ورزشی یا تناسب اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن هایی که اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما در حالی که بر عضله سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت استاندارد انجام می شود. هیچ پرشی 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 میان سال و افرادی که از نظر حرکتی با مشکلات مفصلی یا محدودیت رویه رو هستند، مناسب است.