

حساب ترین مسابقه این هفته بین ۲ تیم هوادار و پارس جنوبی برگزار می شود. تیم هوادار که در رده چهارم جدول لیگ قرار دارد، در صورتی که بتواند حریفش را شکست دهد، جذابیت و هیجان جدول لیگ یک را بیشتر خواهد کرد. رضا عنایتی، مهاجم اسبق استقلال و محمد نصرتی مدافع اسبق پرسپولیس، سرمربیگری ۲ تیم را بر عهده دارند. نصرتی با پارس جنوبی خوب نتیجه گرفته و تنها تیم بدون باخت لیگ یک است. ۴ برد و ۲ تساوی حاصل کار مدافع سابق سرخ ها روی نیمکت پاری هاست که میانگین...

افزایش شمار جان باختگان کولاک در ارتفاعات تهران

مقامات امدادی و انتظامی اعلام کردند که شمار قربانیان حوادث مربوط به برف و سرما در ارتفاعات تهران به ۱۱ نفر رسیده است. حمید مساعدیان، رئیس امداد و نجات فدراسیون کوهنوردی، گفته است که پیکر ۸ نفر تحویل خانواده شان شده است، ولی پیکر ۳ نفر دیگر همچنان در ارتفاعات کلکچال و دارآباد باقی مانده است. پنجم دی ماه، حوالی ساعت ۱۳ هم زمان با وقوع برف و کولاک و سقوط بهمن، ۲ حادثه در ارتفاعات کلکچال...

سانتوس «پله» رابترین گل زن تاریخ می داند

باشگاه سانتوس برزیل قبول ندارد که لیونل مسی رکورد پله را شکسته است. بارسلونا با گل زنی مسی، وایادولید را شکست داد که گل ستاره آرژانتینی برای پارسا به رویدادی تاریخی...



دی، ماه دعوادر دربی

شهرآور دنودو چهارم پایتخت در ماهی برگزار می شود که همیشه جنجال ساز بوده است



بخت با «فرش» یار بود

نماینده استان در هفته سوم لیگ برتر فوتسال از شکست گریخت

«چیپس کامل»

تیمش را کامل می کند

پارسا در جدال با «نفت» و «مس»

نماینده استان امروز فردا

در لیگ برتر بسکتبال به میدان می رود

خاقانی را چشم زدند!

بازیکن مشهدی استقلال تصادف کرد و از ناحیه گردن مصدوم شد

هافبک جوان و مشهدی استقلال بر اثر سانحه رانندگی دچار مصدومیت شد. سبجان خاقانی از ناحیه گردن دچار مصدومیت شده است و به همین علت...



تعویض روانخواه با سامره؟

با آمدن کمک جدید رحمتی، زمزمه های جایگزینی او به جای کمک کرمانی تیم به گوش می رسد

اشتری: کرونا روی کیفیت بازیکنان تأثیر گذاشته است

روایت ملی پوش مشهدی از مسابقات لیگ برتر تنیس روی میز بانوان کشور

پادمایک اصفهان با ۹ امتیاز در رتبه چهارم جدول جای گرفت و آکادمی وفاپی را در بابل با ۶/۵ امتیاز و گلستان تجارت جنوب با ۵/۵ امتیاز در جایگاه های پنجم و ششم ایستادند. گفتنی است تیم های پادمایک اصفهان، وچان کردستان و آکادمی وفاپی را بابل برای نخستین بار لیگ تنیس روی میز را تجربه می کنند.

همه چیز بهداشتی بود

مهندسید اشتری یکی از چهره های نام آشنا و درخشان دور رفت بود. ورزش کار جوان مشهدی برای سومین سال است پیراهن



استقبال لیگ برتر بانوان کویت از فوتسالیست های ایرانی

از ابو مسلم تا العربی؛ سفرهای نافر جام اردلان

با پیوستن فرشته کریمی به تیم القادسیه و نسیمه غلامی به تیم الفتا، حالا تعداد ایرانی های شاغل در فوتسال بانوان کویت به عدد ۴ رسیده است، البته این جمع یکی دو غایب نیز دارد. از ۲ سال پیش شهرزاد مظفر، سرمربی سابق تیم ملی بانوان ایران، و زهرا باور، مربی سابق ایران، به کویت کوچ کردند و مظفر هدایت تیم ملی دختران کویتی را بر عهده گرفت. حالا این سرمربی ایرانی در قامت سرمربی تیم ملی، نظارت ویژه ای به برگزاری مسابقات لیگ برتر در کشور کویت دارد و به نوعی بنیان گذار لیگ برتر برای تیم های کویتی به شمار می رود. لیگی که با حضور ۵ تیم دنبال می شود. دور برگشت لیگ برتر بانوان کویت از این هفته آغاز شده است و مظفر برای دیدن بازی شاگردان سابق خود، یعنی کریمی و غلامی، در تیم های جدیدشان به سالن مسابقات رفت. بعد از اخبار لژیونر شدن دختران ایرانی، شنیده شد سرمربی تیم ملی زیر ۲۰ سال دختران نیز قرار است در این لیگ حضور داشته باشد، اما به دلایلی این حضور منتفی شد و روند انتقال دومین سرمربی ایرانی به فوتسال کویت تا کام ماند. نیلوفر اردلان فصل گذشته در لیگ ایران در اولین سال مربیگری خود هدایت سایپا را بر عهده داشت و با وجود کسب نتایج متغیر و سینوسی، توانست خود را به فینال لیگ برساند و دوم شود. پس از آن، باشگاه احیاء شده ابو مسلم شهر بهشت مشهد از چندماه پیش مدعی شد قرار است یک تیم دیگر از مشهد راهی لیگ برتر امسال شود و برای هدایت آن در حال مذاکره با اردلان است. پس از آن هیچ خبری از نماینده دوم دختران فوتسالیست مشهد در لیگ برتر نشد، تا اینکه روز گذشته مدیر عامل جدید ابو مسلم اعلام کرد اول باید تیم آقایان را آماده کنیم، بعد به تیم های دیگر فکر می کنیم! حالا گفته می شود در این مدت باشگاه العربی با اردلان در حال مذاکره بوده است تا بتواند این مربی ایرانی را برای نیم فصل دوم رقابت های لیگ کویت جذب کند، اما ممنوعیت ها و اوضاع کرونا بی در برهای که کویتی ها در خواست جذب اردلان را داشتند، باعث شد تا روند انتقال این سرمربی که بارها اعلام کرده است دوست دارد طعم سرمربی لژیونر را بچشد، منتفی شود.

لیگ مهندسی شده است!

بیانیه تند قهرمان فوتبال بانوان علیه داوری ها

تیم فوتبال شهرداری بم در لیگ برتر فوتبال بانوان امسال با دوره های گذشته فرق های بسیاری دارد. این تیم در ۵ هفته ابتدایی لیگ یک شکست و یک تساوی بدون گل را تجربه کرده است. موضوعی که در سال های گذشته به هیچ وجه در این تیم همیشه قهرمان دیده نشده است و علت آن تغییر ترکیب تیم و ازدست دادن چند بازیکن کلیدی است. بقیه ها این هفته برابر ذوب آهن بازی را بدون گل به پایان رساندند. این در حالی است که یک گل شهرداری بم را داوود مردود اعلام کرد. پس از آن باشگاه بم بیانیه ای صادر کرده که متن آن به این شرح است: «اگر نمی خواهید بم قهرمان شود، بگوئید تا همین الان از ادامه مسابقات انصراف دهیم. تیم فوتبال شهرداری بم که پرافتخار ترین تیم لیگ برتر زنان محسوب می شود، مظلوم واقع شده است. تیمی که بدون نفوذ در فدراسیون و وزارت، کار خود را دنبال می کند، در حقش جفا می شود. تیم بم مدیر فدراسیون نشین و پول آن چنانی بیت المال هم ندارد و فقط جسورانه در زمین مسابقه می جنگد. تیم هایی که پول بیت المال را در جیب دارند، چوری ریخت و پاش کرده اند و می دهند که حق تیم های دیگر را می خورند. اگر دوستان می خواهند بم قهرمان نشود و این گونه حق تیم ما را ضایع کنند، داوود سر تیم را در زمین ببرد و به ناحق گل صحیح تیم را مردود اعلام کند، بگوئید تا ما همین الان از مسابقات مهندسی شده برای قهرمانی یک تیم مشخص انصراف دهیم.»



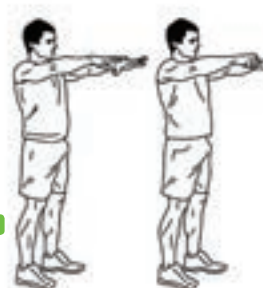
۱

bicep extensions
تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه



۲

arm circles
تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه



۳

clench / unclench
تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه



۴

clench / unclench
تعداد تکرار: ۱۶ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و نهم

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 ایستاده 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 یا مشکلات مفصلی با محدودیت رویه رو هستند، مناسب است.



یک ماه بدون تجهیزات
برنامه ورزشی مناسب