

جدال باغول کش لیگ

سوت شروع هفته سیزدهم لیگ برتر فوتبال ایران، عصر فردا با برگزاری ۳ مسابقه به صورت هم‌زمان زده خواهد شد. استقلال که هفته گذشته یک شکست بدموقع را مقابل سایپا متحمل شده است، باید در شهر اولین‌ها به مصاف نفت مسجدسلیمان برود. در دیگر بازی فردا، نارنجی پوشان سایپا برای فاصله گرفتن از نیمه پایین جدول، باید در خانه از گل گهر پذیرایی کنند. ۲ تیمی که هفته متفاوتی را پشت سر گذاشتند، سایپا یا استقلال مدعی را در ورزشگاه آزادی شکست دادند و گل گهری‌ها در یک بازی پر حاشیه در خانه به تراکتور بازی را واگذار کردند. ورزشگاه شهید وطنی قائمشهر هم میزبان سومین بازی این روز خواهد بود. جایی که ۲ تیم بحران زده نساجی و ذوب آهن در وضعیتی مشابه باید رودرو روی هم قرار بگیرند. همسایه‌های رده ۱۴ و ۱۵ جدول بی شک فردا یکی از حساس‌ترین بازی‌های هفته دوازدهم را برگزار خواهند کرد. جدالی برای فرار از منطقه سقوط و رسیدن...

۰۹

از حرف‌های آن چنانی تاماجرای «وودو»

پنتر سه‌شنبه شب در حالی موفق شد با نتیجه ۲ بر یک رقیب سنتی خود را در جام حذفی ایتالیا شکست بدهد که این بازی کاملاً تحت تأثیر دعوای لوکاکو و زلاتان...

۰۸

پرسپولیس مطالبات «والنسیا» را پرداخت کرد

باشگاه پرسپولیس از پرداخت مطالبات دستیار گابریل کالدرون، سرمربی فصل گذشته خود، خبر داد. طلب اینگو والنسیا طبق حکم صادره از سوی کمیته انضباطی فیفا و با پیگیری باشگاه برای تأمین اعتبار لازم به حساب وی واریز شد. پرونده اینگو والنسیا، یکی از دستیاران گابریل کالدرون، جزو مواردی بود که در دادگاه دآوری ورزش برای آن استیناف خواهی...

۰۸

همه در گروه مرگ، پرسپولیس در گروه زندگی

قرعه سخت استقلال، فولاد و تراکتور در گروه پندی لیگ قهرمانان آسیا فصل ۲۰۲۱

۰۸



بازگشت مشهد به رینگ

بوکس خراسان رضوی پس از یک دهه غیبت، دوباره به سطح اول باشگاه‌های ایران برمی‌گردد

۱۰

قهرمانی دختران والیبالیست مشهدی در لیگ برتر

۲ والیبالیست مشهدی همراه با سایپا قهرمان لیگ کشور شدند. سارینا یعقوبی و مبینا غفاریان، دختران توجوان و جوان مشهدی هستند که امسال جذب تیم سایپای تهران در لیگ برتر والیبالیست شدند و توانستند همراه با این تیم تهرانی پیش از پایان لیگ، قهرمانی خود در لیگ برتر کشور را جشن بگیرند. فردا آخرین روز از رقابت‌های لیگ برتر والیبالیست بانوان است، اما پیش از پایان فصل، تیم سایپا توانست قهرمانی خود را مسجل کند. ذوب آهن نیز با پیروزی مقابل پیکان نایب قهرمانی خود را محکم کرد. امروز پیکان و سایپا به مصاف هم می‌روند و ذوب آهن و شهر داری قزوین نیز به میدان می‌آیند تا تکلیف تیم‌های دوم و سوم نیز مشخص شود.

بانوان هندبال لیست لیگ یک در ایستگاه پایانی

چهارمین روز از مسابقات هندبال بانوان در لیگ دسته یک باشگاه‌های کشور به میزبانی شاهرود پایان یافت. قرار بود مشهدی‌ها نیز نماینده‌ای از این لیگ داشته باشند، اما به علت نبود حامی مالی این اتفاق میسر نشد. در روز چهارم این رقابت‌ها که در سالن‌های فجر و حجاب دانشگاه صنعتی شاهرود برگزار شد، ۱۲ تیم حاضر در لیگ برابر حریفان خود صف‌آرایی کردند. صنعت‌مس پاریز، زغال سنگ شاهرود، شیشه قزوین، نفت‌گاز گچساران، کیهان پایش ملایر و آتریسا تهران برندگان این روز از رقابت‌ها بودند.

قهرمان فصل پیش، فردا در سالن بهشتی، رو در روی تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی قرار می‌گیرد

تیم «شریف» به زمین سفت رسید

بهتری به میدان بیایند. در مقابل، مس رفسنجان در هفته اول لیگ بازی نداشت و هفته گذشته نیز در اولین بازی خود به‌سختی پیروز شد. مسی‌ها موفق شدند ۲-۰ رهیاب تهران را شکست دهند. میزبانی از بهترین‌های فوتسال دنیا باشگاه مس رفسنجان و بازیکنان و مربی آن در بین ۱۰ نامزد بهترین‌های دنیا در سال ۲۰۲۰ قرار گرفتند؛ هر چند روز قبل نتایج نهایی مشخص شد و باشگاه مس همراه با عاطفه رضایی، سرمربی تیم، و زینب کرمی، دروازه‌بان مسی‌ها، هشتم جهان شدند. فاطمه اعتدادی، بازیکن مس رفسنجان، هم به‌عنوان پنجمین بازیکن برتر جهان در سال گذشته شناخته شد. البته محدثه محمدی، بازیکن فصل قبل هیئت خراسان رضوی، هم امسال به مس



سرمربی تیم ملی توکوندو بانوان: توکوندو کار ملی پوش سنگین وزن کم داریم

اردوی تیم ملی توکوندو بانوان در یکی دو ماه اخیر به علت آزمایش مثبت بازیکنان و مربی تیم لغو شد، اما حالا دوباره تمرینات توکوندو کاران برای رسیدن به سهمیه المپیک آغاز شده است. مهرو کمرانی که همه این نام را با کیمیا علیزاده به خاطر دارند، این دوره نیز هدایت تیم ملی دختران توکوندو کار را بر عهده دارد تا شاید بتوانند در المپیک توکیو کمک‌مدال علیزاده را ارتقا بخشند. در جدیدترین تصمیم کمرانی، ۲ بازیکن سنگین وزن نیز به اردو دعوت شده‌اند. اتفاقی که پیش از این نیفتاده بود. حالا اکرم خداینده و ملیکا میرحسینی پس از دعوت به اردوی تیم ملی، به دنبال اثبات شایستگی هایشان هستند. مهرو کمرانی، سرمربی تیم ملی توکوندو بانوان، درباره اینکه آیا این دعوت حاکی از احتمال اعزام نماینده سنگین وزن به رقابت‌های کسب سهمیه المپیک است یا خیر، اظهار کرد: ما در اوزان ۲ و ۴ پنجاه پنجاه هستیم و هنوز برای اعزام یکی از این ۲ وزن به جمع پندی نهایی نرسیده‌ایم. در مجموع می‌خواهیم هر وزن ۴ المپیک نظر کوچکی داشته باشیم تا خدایی ناکرده برای اعزام ۲ نماینده به رقابت‌های آسیایی کسب سهمیه المپیک، توکوندو کار شایسته‌ای از قلم نیفتد. او ادامه داد: ملیکا میرحسینی چندسال در اردوی تیم ملی حضور داشته و در برخی رقابت‌های خارجی نیز مبارزه کرده و توانسته است نمایش خوبی داشته باشد؛ هر چند ممکن است یک ورزش کار در وضعیتی قرار گیرد که نتواند نمایش خوبی داشته باشد. عملکرد میرحسینی در لیگ را زیر نظر گرفتیم و او توانست مبارزات خوبی را به نمایش بگذارد. دوست داشتیم او را به اردو دعوت کنیم، ما در مجموع در وزن‌های سنگین در ایران مشکل داریم و تعداد نفراتمان کم است. کمرانی خاطرنشان کرد: اکرم خداینده نیز تجربه زیادی دارد و سال‌ها عضو تیم ملی بوده است. از اینکه او توانست با عملکرد خود فرصت حضور در تیم ملی را به‌دست بیاورد، خوش‌حالم و امیدوارم بتواند با جدیت و انگیزه زیاد به تیم ملی کمک کند. دوست داشتم که او بار دیگر این فرصت را به‌دست بیاورد تا خودش را محک بزند. خیلی دوست دارم او با انگیزه زیاد در توکوندو کار کند.

که مقابل تیمی قوی به میدان برویم. البته برخی از نقاط ضعف تیم را در ۲ بازی نخست شناسایی و برطرف کردیم. مصدومیتی در ۲ بازی نخست نداشته‌ایم. او درباره آمار خوب سال قبل تیم خراسان رضوی هیچ‌گاه در همه بازیکنان تیم بازی دادیم. تعداد گل‌زنان به قدری زیاد است که نشان می‌دهد همه بازیکنان شانس بازی کردن داشته‌اند. هدف این بود که در ۲ بازی نخست، جوانان تیم کمی تجربه کسب کنند و به ترکیب ایده‌آل دست یابیم. جدول گل‌زنان لیگ برتر فوتسال تا به اینجای کار دیدنی است. از بین ۱۰ گل‌زن برتر لیگ، ۵ نفر شان بازیکنان تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی هستند. فاطمه حسینی با ۷ گل صدرنشین است. بعد از او ۳ بازیکن چهارگله هستند که ۲ نفر آن‌ها، فاطمه ارزنگی و مریم سلیمان‌پور، بازیکنان مشهدی هستند. مهسا ایرامنش و سارا شیربیگی هم تاکنون ۳ گل به نام خود ثبت کرده‌اند. از مسی‌ها فقط تر گرس کریمی‌نسب توانسته است با زدن ۳ گل برای تیمش در رده نهم این جدول جای بگیرد. با توجه به تجربه هر ۲ تیم، بعید است در این هفته بازی پرگلی را شاهد باشیم و تیم‌ها با احتیاط بیشتر به میدان می‌آیند. دیدار ۲ تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی و مس رفسنجان را مانده علی‌نقی، فهیمه فتاحی، محدثه میرزای عمرانی و زهرا فدایی قضاوت خواهند کرد. همچنین مریم پورجعفریان، کمک‌داور بین‌المللی مشهدی، که در ۲ سال اخیر به دلیل فرزندش از دنیای قضاوت فاصله گرفته، قرار است به‌عنوان ناظر این بازی در سالن شهید بهشتی مشهد حاضر شود.



۱ lunge step-ups
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه

۲ lunges with twist
تعداد تکرار: ۴ مرتبه

۳ balance side lunges
تعداد تکرار: ۴ مرتبه



۴ side leg raises
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه

۵ single leg deadlifts
تعداد تکرار: ۴ مرتبه

۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز

آنچه به شما امکان کنترل کامل بدن را می‌دهد، عضلات شما نیستند. بیش از آن‌ها نیز تأثیرگذارند، اما پیوندهای مختلفی در بدن تأثیرگذار هستند. به این معنی که همین حالا که در حال صحبت کردن هستیم، تاندون‌ها، رباط‌ها و هماهنگی و ارتباط گروه‌های عضلانی برای حفظ تعادل بدن، چه در حال حرکت یا ثابت، در حال کار هستند. به همین دلیل است که Total Control تمرینی است که شما باید دست‌کم یکبار در ماه انجام دهید. این تمرینات شما را خسته نمی‌کنند، اما به شما کمک می‌کنند که عملکرد زندگی روزمره و همین‌طور زندگی ورزشی خود را ارتقا دهید و انجام بسیاری از کارهای شما آسان‌تر می‌شود. این حرکات را به‌هستگی و با تمرکز انجام دهید و نیازی به سرعت نیست. اگر در ورزش مبتدی هستید، ۳ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید. اگر هم متوسط تا حرفه‌ای ورزش را دنبال می‌کنید، می‌توانید ۷ تا ۱۰ بار زنجیره را تکرار کنید. در ماه می‌توان یک تا ۴ مرتبه این تمرینات را برای تقویت بدنتان تکرار کنید.



تقویت کنترل بدن با تمرینات امروز