

شهر

گزارش روز

هشتمی تفتیان در ماریس

دونده خراسانی سرعت کشورمان در رده هشتم رقابت‌های بین‌المللی دوومیدانی فرانسه قرار گرفت. رقابت‌های دوومیدانی بین‌المللی به میزبانی شهر ماریس در کشور فرانسه برگزار شد و حسن تفتیان، قهرمان دوی سرعت آسیا، نیز در آن شرکت کرد. تفتیان که با هزینه شخصی و به‌منظور پیگیری تمریناتش راهی فرانسه شده است، در مرحله مقدماتی دوی ۱۰۰ متر و در گروه اول که ۷ دونده حضور داشتند، با زمان ۱۰/۷۰ ثانیه در رده چهارم قرار گرفت و جواز صعود به فینال را کسب کرد. دونده سرعت کشورمان در فینال در کنار ۷ ورزشکار دیگر رقابت کرد و با ثبت زمان ۱۰/۶۲ ثانیه در رده هشتم ایستاد. در این رقابت ۴ دونده از فرانسه و دوندگان دیگری از آمریکا، آفریقای جنوبی و ساحل عاج حضور داشتند. تفتیان در حالی این نتیجه را در پاریس به دست آورد که در هفته‌های اخیر...

۱۵

مسی در بارسا ماندنی شد

فوق‌ستاره آرژانتینی یک فصل بعد هم در نیوکمپ بازی خواهد کرد

داستان لیونل مسی و باشگاه بارسلونا بعد از یک هفته پرفراز و نشیب، وارد مرحله‌ای شده است که هواداران...

۵۸

شهر خودرو به مصاف پرسپولیس می‌رود

تیم فوتبال شهر خودرو خراسان در دیداری دوستانه به مصاف پرسپولیس خواهد رفت. شاگردان مهدی رحمتی و یحیی گل‌محمدی که خود را برای حضور در رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا آماده می‌کنند قرار است روز سه‌شنبه در دیداری تدارکاتی در تهران به مصاف یکدیگر بروند. این اولین بازی است که مهدی رحمتی، سرمربی جدید شهر خودرو، قرار است...

۱۵

۶ مشکل سعادت‌مند ۶ روز قبل از سفر به قطر

مدیرعامل استقلال کمتر از یک هفته فرصت دارد تا کوهی از مشکلات این تیم را حل کند

۵۸



ترافیک کارناوال شادی تراکتور در تبریز

در جشن قهرمانی پرشورها خبری از نگرانی کرونا نبود!

۵۸

تاریخ احتمالی شروع لیگ برتر فوتبال مشخص شد

۵۸

اعلام نامزدهای بهترین بازیکن فصل لیگ برتر انگلیس

۵۸

ترابی در تور قطر

سفر ستاره سرخ‌ها برای عقد قرارداد با یکی از تیم‌های لیگ برتر انگلیس

هافبک تیم فوتبال پرسپولیس روز گذشته عازم قطر شد تا با تیم جدید خود قرارداد امضا کند. مهدی ترابی هفته گذشته قرارداد خود با باشگاه پرسپولیس را به‌دلیل دریافت نکردن...

۵۸



کسب شخصیت در فوتبال

خوب، بد، زشت!

همه چیز درباره کم و کیف میزبانی مشهدی‌ها از فینال جام حذفی فوتبال کشور

۱۵

«پونا» قید لیگ برتر را زد، «فخار» به میدان می‌رود

با اعلام برنامه فصل جدید لیگ برتر بدمیتون بانوان، تکلیف مشهدی‌ها مشخص شد

مژده رنگیان
m.rangian@shahraraneews.ir

فصل جدید رقابت‌های لیگ برتر بدمیتون بانوان در حالی از ۵ روز دیگر آغاز می‌شود که تغییرات بزرگی برای مشهدی‌ها به‌همراه داشته است.

باشگاه پونا، نماینده لیگ‌برتری مشهد، در سومین سال حضورش در لیگ برتر بدمیتون بانوان تصمیم گرفت غایب باشد تا دوباره با مساعده شدن شرایط از سال دیگر به لیگ برتر بازگردد و در مقابل، تیم شهید فخار مشهد به‌عنوان تنها نماینده این شهر معرفی شده است و باید از روز پنجشنبه ۲۰ شهریور ماه مقابل حریفان به میدان برود.

● غیبت پونا به‌خاطر کرونا

ماهرخ خلیقی که در دوره‌های گذشته هدایت تیم پونا را بر عهده داشته است، درباره غیبت باشگاهش در فصل جدید لیگ برتر اظهار کرد: باشگاه پونا امسال به‌دلیل شرایط شیوع بیماری و کرونا در رقابت‌ها حضور ندارد و تصمیم خود را به فدراسیون اعلام کرد. باشگاه این قول را گرفته که سال آینده بتواند با حفظ سهمیه دوباره به لیگ برتر بازگردد و ظاهر فدراسیون نیز قبول کرده است. چنین شرایطی فکر می‌کنم برای قهرمان دسته یک که به لیگ برتر صعود کرد نیز رقم خورده و آن‌ها نیز امسال غایب هستند. او ادامه داد: به‌رحال جزئیات بیشتر دلیل این تصمیم را امینان، مدیریت باشگاه، می‌تواند بیان کنند؛ اما تیم امید پونا امسال در لیگ یک مسابقات حضور پیدا می‌کند.

● مدعی و همیشه نایب قهرمان

تیم پونا مشهد با حمایت آکادمی تخصصی

صعود کند. لیلیا اقبال، نایب رئیس بانوان هیئت بدمیتون استان، سرپرست فصل گذشته این تیم در رقابت‌ها بود و آن‌ها بدون اسپانسر خصوصی راهی مسابقات شدند.

● تغییرات اساسی در لیگ جدید

با اعلام برنامه مسابقات، تکلیف تیم‌ها مشخص شد. لیگ از ۲۰ شهریور آغاز می‌شود و ۵ تیم حاضر در لیگ برتر در فصل جدید، به‌صورت دورهای و رفت و برگشت رقابت می‌کنند و مسابقات متمرکز برگزار نمی‌شود، درواقع با برنامه‌ریزی جدید، هزینه تیم‌های شرکت‌کننده بیشتر می‌شود و هر هفته تیم‌ها باید به‌صورت میهمان یا میزبان آماده رقابت شوند؛ درحالی‌که فصل گذشته ۶ تیم در لیگ حاضر بودند و در ۲ گروه سه تیمی به‌صورت متمرکز و ۲ مرحله با هم رقابت کرده و از هر گروه ۲ تیم به مرحله نهایی صعود کردند. امسال تیم‌های ذوب‌روی صبابی زنجان قهرمان فصل گذشته لیگ، شهید فخار مشهد، شهرداری شاهرود، میلاد تبریز و آکادمی ایران زمین تهران حضور دارند که آکادمی میلاد، تیم‌های تازه‌وارد لیگ بدمیتون محسوب می‌شوند. تیم شهید فخار در هفته اول مسابقات میزبان شهرداری شاهرود است. ۲۷ شهریور هفته دوم برگزار می‌شود که قرعه استراحت به مشهدی‌ها افتاده است. در سومین هفته و روز سوم مهرماه شهید فخار باید در زمین تبریز به مصاف تیم میلاد این شهر برود. ۱۰ مهرماه بازهم مشهدی‌ها خارج از خانه و برابر ذوب‌روی زنجان به میدان می‌روند. در هفته پنجم اما تیم شهید فخار باید در مشهد از آکادمی ایران زمین تهران میزبانی کند.

اماکن ورزشی و تشکیل نشدن کلاس‌ها قطعاً کار این باشگاه خصوصی را در بحث درآمدزایی سخت کرده و فرصت تیم‌داری در فصل جدید را از این تیم موفق گرفته است.

● دومین تجربه تیم شهید فخار در جمع برترین‌ها

مهرماه سال گذشته بود که مرحله مقدماتی سوپرلیگ بدمیتون بانوان کشور با حضور ۶ تیم برگزار شد که در نهایت آکادمی پونا مشهد به مرحله نهایی صعود کرد و تیم فخار مشهد در اولین تجربه خود در لیگ برتر از جمع برترین‌ها جا ماند. تیم شهید فخار مشهد سال ۹۷ در لیگ دسته یک با نام «کیهان سیاحت» حضور داشت که نتوانست نایب‌قهرمان شود و به لیگ برتر صعود کند، اما به‌دلیل نبود حامی مالی، هیئت خراسان رضوی این تیم را با نام سالن فخار هیئت استان، راهی رقابت‌ها کرد، ولی در آن سال تیم جوان و بومی مشهد نتوانست به نیمه‌نهایی



معاون وزیر با تأکید بر رعایت ملاحظات فرهنگی و عرفی دوچرخه‌سواری بانوان با عرف جامعه هر استان هماهنگ شود

موضوع دوچرخه‌سواری بانوان و حواشی آن تمامی ندارد و همچنان افراد مختلف اظهار نظرهای متفاوتی در این باره دارند که باعث بالکنگیفی بسیاری از بانوان علاقه‌مند به دوچرخه‌سواری شده است؛ به‌ویژه در مشهد که مخالفت‌ها تشدید شده است. در جدیدترین اظهار نظر معاون توسعه ورزش زنان وزیر ورزش و جوانان بر ضرورت رعایت ملاحظات فرهنگی و عرفی هر منطقه در مورد ورزش دوچرخه‌سواری بانوان تأکید دوباره کرده است. مهین فرهادی‌زاد می‌گوید: برای ایجاد ساختارهای مناسب در ترویج این ورزش، باید بتوان در استان‌های مختلف با رعایت ملاحظات فرهنگی و عرفی هر منطقه فضای حرکت و فعالیت بانوان جامعه را فراهم کرد. او ادامه می‌دهد: فراموش نکنیم که استان‌ها علاوه بر اینکه تابعی از مقررات و قوانینی که در قانون اساسی وجود دارد هستند، از عرف داخل جامعه آن منطقه هم تبعیت می‌کنند. بنابراین مسئولان هیئت‌های ورزشی استان‌ها با شناخت دقیقی که از عرف جامعه خود دارند و قوانین و مقرراتی که وجود دارد، دقیقاً می‌توانند همچون بسیاری از رشته‌های ورزشی، فضای تمرینات و فعالیت‌های وسیع را با هماهنگی وضعیت داخل شهری به‌آرامی انجام دهند. معاون توسعه ورزش زنان وزیر ورزش و جوانان با تأکید بر اینکه باید با حفظ احترام‌ها، مسئولیت‌های بخش‌های مختلف به‌خوبی شناسانده شوند، یادآور می‌شود: با این امر فضای گسترش ورزش دوچرخه‌سواری برای دختران فراهم می‌شود. او همچنین می‌گوید: علاوه بر این برای توسعه و راهاندازی پیست‌های دوچرخه‌سواری بانوان باید بتوان سرمایه‌گذاران بخش خصوصی را وارد صحنه کرد. فرهادی‌زاد درباره نحوه عملکرد پیست‌های اختصاصی برای ورزش دوچرخه‌سواری یا موتورسواری بانوان نیز اظهار می‌کند: توسعه و راهاندازی پیست‌های دوچرخه‌سواری بانوان نیازمند سرمایه‌گذاری است؛ زیرا معتقدیم فقط داشتن پیست مهم نیست، بلکه باید بتوان سرمایه‌گذاران بخش خصوصی را وارد صحنه کرد و با استفاده از امکانات آنان، برای توسعه پیست‌های اختصاصی ورزش دوچرخه‌سواری یا موتورسواری بانوان تدابیری اندیشید.



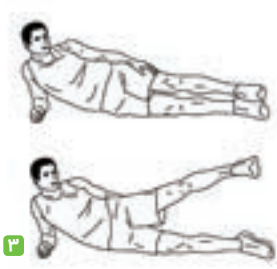
bridges

تعداد تکرار: ۱۵ مرتبه



knee-to-elbow crunches

تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



side leg raises

تعداد تکرار: ۳۰ مرتبه - هر دو طرف



windshield wipers

تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه

۴ مرتبه تکرار زنجیره روزیازدهم



تمرینات تقویت عضلات کمر و شکم

دومین برنامه سی‌روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمر و شکم است که در کاهش گرفتگی‌های کمر در اثر ضعف عضلات و کمردرد تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان‌تنه به شما در نشستن، رانرفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحرکی دارید یا ساعت‌های زیادی را پشت میز یا دستگاهی می‌گذرانید یا خانه‌دار هستید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می‌شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم‌ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز کششی هستند. این زنجیره را ۴ مرتبه تکرار کنید.

ورزش در خانه