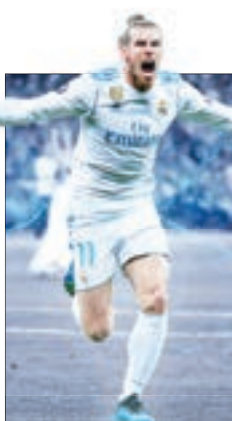


فیفا با ارسال نامه‌ای به فدراسیون فوتبال اعلام کرد باشگاه پرسپولیس از ۲ پنجره نقل وانتقالاتی محروم شد. این باشگاه یک ماه فرصت دارد برای فرار از جرائم بعدی و باز کردن پنجره خود، مطالبات برانکو را پرداخت کند. پرسپولیس که پیش از این با توجه به پایان مهلت خود درباره پرداخت مطالبات سرمربی کروات سابق خود با جریمه نقدی و مهلت یک ماهه فیفا همراه شده بود، طی این مدت نیز نتوانست با برانکو تسویه حساب کند و باوجود پیگیری‌هایی که توسط افراد مختلف برای دریافت مهلت از برانکو صورت گرفت، اما این مربی کروات با این مسئله موافقت نکرد تا پنجره نقل وانتقالاتی پرسپولیس تا پرداخت کامل مطالبات برانکو بسته شود. در این حکم آمده با توجه به پایان مهلت برای تسویه حساب با برانکو، این موضوع نهایی نشده و توافقی نیز صورت نگرفته است...

بازگشت ستاره به خانه!

پایان کابوس رئالی‌ها
بارفتن ستاره ولزی

ستاره ولزی رئال به روزهای آخر حضورش در مادرید نزدیک شده است. گرت بیل که تا سال ۲۰۱۸ روند بسیار خوبی در رئال داشت و مهاجمی کاملاً تعیین کننده بود...



حمله تند تفتیان به فدراسیون دوومیدانی

غرض ورزشانه قصد تخریب را دارند

سریع‌ترین مرد ایران با انتقاد از فدراسیون دوومیدانی مدعی شد که فدراسیون نه تنها نگاه حمایتی ندارد، بلکه قصد تخریب او را دارد. حسن تفتیان که مدتی در اردوی فرانسه به سر می‌برد، درباره وضعیت تمریناتش در این کشور گفت: اردویی یک ماهه در فرانسه داشتم...

ماجرای وینار ونگر

در کلاس استادفرانسوی فوتبال

از سؤال عجیب ژنرال تاجاماندن بچی



بخت آخر!

شهر خودرو امروز در چهارمین نبرد آسیایی خود برای حذف‌شدن محکوم به پیروزی است

شهادت چند ایرانی علیه جودوی ایران!

روزهای صمیمی فوتبال مشهد در دهه ۶۰

درباره مربیان، بازیکنان و هواداران بی‌مزد و منتی که فقط عاشق خود فوتبال بودند

زنوزی بلیت تبریز منصوریان را اوکی کرد

حمیداوی

استطاعت

گذشته را ندارد

مردم مشهد

باید انتظار آتشان

را از شهر خود رد

پایین بیاورند

رقابت مربیان برای هدایت تیم کبدی بانوان

بازی‌های ساحلی آسیا فروردین ۱۴۰۰ در سانیای چین برگزار می‌شود و تیم ملی کبدی ساحلی بانوان برای نخستین بار در این رقابت‌ها شرکت می‌کند؛ اما هنوز تیم ملی بانوان سرمربی ندارد و فردا نامزدهای هدایت تیم ملی کبدی ساحلی ایران از برنامه‌های خود در کمیته فنی دفاع می‌کنند. در این جلسه ۱۱ مربی زن و مرد نامزد هستند.

اعلام محل و زمان مسابقات پینگ‌پنگ انتخابی المپیک

کنفدراسیون تنیس روی میز آسیا زمان و محل برگزاری مسابقات قهرمانی آسیا و رقابت‌های گزینشی المپیک در این قاره را مشخص کرد. ندا شهسواری و شیماسفایی، ۲ دختر پینگ‌پنگ‌باز هستند که در مسابقات انتخابی المپیک شرکت خواهند کرد. این رقابت‌ها از دیهشت در تایلند برگزار می‌شود.

ادامه تمرین‌های انفرادی زهرا نعمتی

سرمربی ریکو ایران درباره غیبت زهرا نعمتی در اردوی کیش در کنار دیگر کمان‌داران ملی پوش می‌گوید: مربی پارالمپیک با او کار می‌کند و نعمتی هم به من گزارش می‌دهد. حضور او در اردوی بعد در تبریز نیز بستگی به شرایط اردو دارد. اگر از نظر خوابگاه شرایط مناسب نباشد، او در باشگاه ایاف که مختص معلولان است، تمریناتش را ادامه می‌دهد.

انتظار پاییز شلوغ پس از یک تابستان سوت و کور

دختران ورزشکار مشهدی باید پس از ماه‌ها تعطیلی، خود را برای شروع لیگ‌ها آماده کنند

نبود اسپانسر غایب این مسابقات هستند؛ هر چند ورزشکاران و مربیان مشهدی راهی استان‌های دیگر شدند و پیراهن تیم‌های دیگر را می‌پوشند. بدمینتون‌بازان نیز در همین ماه همچون سال قبل به میدان رفتند، اما دیگر مشهدی‌ها ۲ نماینده نداشتند و یکی از تیم‌ها به خاطر کرونا از میدان بیرون رفتند. پونا امسال قید لیگ را زد، اما تیم شهید فخر مشهد با حمایت استان راهی لیگ شد و تا به حال یک مرحله را پشت سر گذاشته است.

● فرصت باقی‌مانده برای تویپ‌ها

بسکتبال و هندبال سال گذشته از آبان آغاز شدند و مسئولان قول داده‌اند امسال هم این رقابت‌ها به موقع و در همین حوالی برگزار شود. در بسکتبال تیم بانوان با حمایت آویزه صنعت تا بهمن به میدان رفت. در هندبال نیز ۲ نماینده داشتیم، اشتادساز و ارشاشید که یکی از آن‌ها به قهرمانی رسید و دیگری بدون کسب پیروزی در پایان نیم فصل شریط متفاوتی دارند. در بسکتبال ۲ سهمیه لیگ برتری داریم. مولتی کافه که از لیگ یک صعود کرده و این روزها تمرینات خود را آغاز می‌کند، اما خبری جدی از تیم دیگر نیست و احتمال دارد در صورت پیداشدن حامی مالی فقط یک نماینده در لیگ برتر داشته باشیم. در هندبال اما همچنان اشتادساز حضور دارد و با هدف تکرار قهرمانی قرار است به میدان برود و دیگر تیم دومی در کار نیست.

ممکن بود آن‌ها را به لیگ برتر برساند که این اتفاق نیفتاد. ● به موقع‌ترین‌ها تنهارشته‌هایی که درست همچون تقویم سال قبل توانستند رقابت‌های خود را حتی باوجود محدودیت‌های کرونا برگزار کنند، لیگ‌های برتر دوومیدانی و بدمینتون بودند. هر دو رقابت در شهریور امسال استارت خورد، اما نسبت به فصل گذشته برای مشهدی‌ها تغییرات زیادی به همراه داشت. در دوومیدانی تیم باشگاه «شهر ما» از مشهد در لیگ حاضر شده بود و در روزهای پایانی شهریور مرحله دوم را با حضور دوومیدانی کاران مشهدی تجربه می‌کرد، اما امسال دیگر خبری از نماینده مشهد در لیگ برتر نبود و به خاطر



حالت، احتمال می‌رود در آبان یا آذر لیگ جدید برگزار شود. اما سال قبل، این روزها لیگ برتر فوتسال بانوان آغاز شده و ششمین هفته خود را پشت سر گذاشته بود، تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی در کورس بالای جدول بود و بازی‌های حساسی با حضور پر تعداد هواداران دختر در سالن شهید بهشتی برگزار می‌شد. فوتبالی‌ها نیز در لیگ برتر آماده شروع رقابت‌ها می‌شدند، قرعه کشی انجام شده بود و حتی صحبت‌هایی درباره حضور مشهدی‌ها برای اولین بار در لیگ برتر شنیده می‌شد. نماینده مشهد در لیگ یک با بدشانسی در روزهای تابستان از صعود به لیگ برتر بازماند، اما احتمال کناره‌گیری یک تیم اهوازی

● مژده رنگیان
m.rangian@shahraraneews.ir
● امسال، ورزش سوت و کورترین روزها و ماه‌ها را پشت سر می‌گذارد. همیشه شش ماهه نخست سال، بهترین زمان‌ها برای برگزاری رقابت‌های مختلف ورزشی است؛ اما در سالی که شیوع یک ویروس عجیب و غریب همه چیز را به تعطیلی کشاند، ورزشی‌ها بیشترین ضربه را خوردند. سال گذشته در همین روزها، بانوان ورزشکار مشهدی حساسی درگیر مسابقات مختلف بودند، از رقابت‌های قهرمانی کشور تا لیگ‌های برتر اما در شش ماهه گذشته، دختران مشهدی و تیم‌های شهر فقط در ۲ رویداد کشوری شرکت کرده‌اند. نسبت به سال قبل، برخی حامیان مالی دیگر حضور ندارند و نمایندگان مشهد نیز قید لیگ‌ها را زده‌اند.

● فوتسال نصفه نیمه
اولین مسابقه رسمی مشهدی‌ها در سال ۹۹ در رشته فوتسال بود. جایی که لیگ برتر فوتسال به تعویق‌های چندین باره فرسایشی شده و تیم‌ها را از ادامه مسابقات ناامید کرده بود؛ اما برای تعیین تکلیف قهرمان بالاخره مسابقات در مردادماه برگزار شد. تیم هیئت فوتبال خراسان پس از ماه‌های تمرینی، ۲ بازی را پشت سر گذاشت و در نهایت، به فینال رسید. لیگ فصل قبل یک سال طول کشید و در ادامه نیز فدراسیون برنامه‌ای برای شروع فصل جدید نداشت. با این حال در خوش‌بینانه‌ترین

روایت حمیده عباسعلی از عمل متفاوت و شرایط خاص

امکانات عمل جراحی بایم در خاورمیانه وجود نداشت

المپیک بانوان کاراته ایران که این روزها با جراحی پایش و سفر دوباره به آلمان خبرساز شده است، می‌گوید: امکانات این عمل جراحی در خاورمیانه و ایران وجود نداشت؛ از همین رو باید زیر نظر پزشک متخصص این عمل جراحی متفاوت را انجام بدهم. حمیده عباسعلی درباره عمل جراحی مجدد که در آلمان انجام خواهد داد، اظهار کرد: ۶ ماه از عمل جراحی‌ام گذشته است. هفته آینده دوباره راهی آلمان خواهم شد تا زیر نظر پزشک این عمل جراحی را انجام دهم. داخل پایم پلانتین نیست و مصدومیتم شکستگی نبود. این وسیله که در پایم کار گذاشته‌اند، رابط مرا به هم جوش داده است. امکانات این عمل جراحی در خاورمیانه و ایران وجود نداشت؛ از همین رو باید زیر نظر پزشک متخصص این عمل جراحی متفاوت را انجام دهم. به گفته پایش این عمل در حدود ۲۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد و سطحی است.

او ادامه داد: فقط بخیه روی پایم می‌خورد و دوره نقاهت طولانی ندارد و بعد از یک استراحت کوتاه می‌توانم با مشاوره پزشک و کادر فنی تیم ملی کاراته بانوان آغاز کنم. باید به محض اینکه از آلمان بازگشتم، با سمانه خوشقدم، سرمربی تیم ملی کاراته بانوان، برنامه‌ریزی داشته باشم و تمرینات را از سر می‌گیرم. عباسعلی درباره تاریخ دقیق سفر به آلمان برای درمان نهایی پای آسیب‌دیده‌اش، عنوان کرد: به خاطر این روزهای کرونایی، گرفتن ویزا برای سفر به آلمان کمی با مشکل مواجه شد و هنوز تاریخ دقیقی برای سفرم مشخص نشده است. کمیته ملی المپیک تلاش دارد تا هر چه زودتر این مشکل را حل کند؛ چون سفر برای کار پزشکی است، زیاد سخت نگرفته‌اند و اذیت نمی‌شوم. اولین المپیک بانوان کشورمان درباره اینکه تمام هزینه‌ها را کمیته ملی المپیک تقبل کرد، گفت: تمام هزینه‌ها از قبیل عمل جراحی، اسکان در آلمان و پول بلیت هواپیما و دیگر اتفاقات را کمیته ملی المپیک پرداخت کرد و فدراسیون نیز برای این عمل جراحی به من کمک کرد.



warrior I
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هری



warrior II
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هری



lunge
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هری



lunge with twist
زمان انجام: ۲۰ ثانیه
هری



downward dog
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



child pose
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



reclining hero
زمان انجام: ۲۰ ثانیه

بدون تکرار زنجیره روز بیست و دوم

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، راه رفتن یا دویدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند این کارها را راحت‌تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم‌تحریکی دارید یا ساعات‌های 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 نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز کششی هستند و در هر حرکت ۲۰ ثانیه ثابت بمانید و سپس پای خود را عوض کنید. این زنجیره را فقط یک بار تکرار کنید.



تمرینات سی‌روزه
تقویت عضلات کمر و شکم