

شهر

۷۸۶
شنبه ۲
SHAHRARANEWS.IR
۲۱ شهریور ۱۳۹۹ | ۰۳ صفر ۱۴۴۲ | 09 20

گزارش روز

درخشش طیبی در اولین بازی پیش فصل بنفیکا

فوتسالیست ایرانی بنفیکا در نخستین بازی برای تیم جدیدش موفق شد یک گل بزند و یک پاس گل بدهد. تیم فوتسال بنفیکا که به تازگی حسین طیبی را به خدمت گرفته و به دنبال حضور موفق در فصل جدید لیگ برتر پرتغال و لیگ قهرمانان اروپاست، تمرینات آماده سازی و بازی های تدارکاتی پیش فصل را با حضور بازیکن ایرانی اش پشت سر می گذارد. بنفیکا در سالن اختصاصی خود دیداری دوستانه مقابل دوس لومبوس برگزار کرد که در نهایت با درخشش فوتسالیست ایرانی اش موفق به کسب برتری ۴ بر ۱ شد. حسین طیبی که فقط ۲ جلسه تمرینی با بنفیکا انجام داده بود، با نظر سرمربی تیمش در این مسابقه تدارکاتی برابر دوس لومبوس به میدان رفت که توانست پاس گل دوم را به رویینهو سانتوس بدهد و گل سوم تیمش را روی پاس در عرض ...

۱۵

تأیید لباس آکروژیم بانوان از سوی فدراسیون جهانی

لباس تیم ملی آکروژیم بانوان ازسوی فدراسیون جهانی ژیمناستیک مورد تأیید قرار گرفته است و حالا این موضوع در وزارت ورزش و جوانان نیز بررسی خواهد شد. با توجه به تأیید این لباس، بانوان ورزشکار کشورمان می توانند با حفظ حجاب اسلامی در میدان بین المللی حضور داشته باشند. هفته آینده جلسه های در وزارت برای بررسی لباس ها و شرایط حضور بانوان در رقابت های بین المللی این رشته برگزار می شود. شورای لباس، این موضوع را بررسی خواهد کرد و نتیجه اعلام خواهد شد.

لغو اعزام تنهابانوی قایقران پاراالمپیک به جام جهانی

تنهابانوی قایقران پاراالمپیک به خاطر مشکلات ویزا به کاپ جهانی اعزام نمی شود. مسابقات کاپ جهانی قایقرانی معلولان، یکم تا پنجم مهر در مجارستان برگزار می شود که قرار بود شهلا بهروزی راد، تنهابانوی قایقران پاراالمپیک در این تورنمنت حضور پیدا کند که متأسفانه به دلیل تشدید بیماری کرونا ازسوی سفارت مجارستان ویزا برای اعزام او به این تورنمنت صادر نشد. باوجود هماهنگی های لازم ازسوی فدراسیون جانبازان و معلولان، کمیته ملی پاراالمپیک و شورای برون مرزی وزارت ورزش و جوانان سفارت مجارستان این اجازه را به این ورزشکار و مربی اش برای سفر به این کشور نداد.

طارمی در پورتوهم ترک عادت نکرد!

ملی پوش ایرانی برای درخشش در تیم جدیدش تنها چند دقیقه وقت می خواست

ستاره ایرانی پورتو در نخستین دقیقه بازی رسمی اش برای این تیم، توانایی های خود را به نمایش گذاشت. در یکی از مسابقات هفته اول ...

۵۹



در یوونتوس هم «پیرلو» ی تجربه را سرمربی کردند!

مربیان: نویدکیاورحمی از سال ها قبل در رختکن فرماندهی می کردند

علیرضا مرزبان که به عنوان یک مربی بین المللی، پیش تر سابقه نشستن روی نیمکت تیم های پرسپولیس، سپاهان و پدیده را در کارنامه داشت، درباره عملکرد نمایندگان ایران در لیگ قهرمانان آسیا گفت: پرسپولیس در نتیجه گیری بهترین نماینده ایران بوده و این تیم با حفظ ...

۵۸

رؤیای صعود

پرسپولیس در سخت ترین و حساس ترین بازی خود، امشب به مصاف الدحیل می رود

۵۸



بارتو متوول کن ریاست نیست!

بی اعتنایی رئیس بارسلونا به جمع شدن ۲۰ هزار امضای مخالفان

۵۸

شریتی در تیررس مهاجری

۱۵

سعادت مند به دنبال تأمین منابع مالی

۵۸

چمنیان: باخت های شهر خود را تا حد زیادی به خاطر کم تجربه گی رحمتی بود

فوتبالی بودن

حمید اوی، هم

تهدید است هم

فرصت!

۱۵



اولین امتیاز مقابل نصف هلال!

شهر خود را اولین امتیاز خود در آسیا را از مدافع کرونا زده عنوان قهرمانی گرفت

۱۵

بلا تکلیفی در لیگ بسکتبال به اوج رسید

باتعویق قرعه کشی و نبود مجوز برگزاری مسابقات، وضعیت حضور ۲ نماینده مشهد نیز نامعلوم است

بسکتبال زنان مانده ایم، اما قرار شد قرعه کشی این مسابقات نهم یا پانزدهم مهر ماه برگزار شود. فریده شجاعی تصریح کرد: ۱۵ تیم تاکنون برای حضور در لیگ برتر اعلام آمادگی کرده اند. هر مزگان ۲ تیم داده بود و چون بازیکنان خوب یکی از این تیم ها به تهران آمدند، مجبور شدند تا در چارچوب یک تیم در لیگ حضور داشته باشند. او تأکید کرد: برای تیم ها شرط گذاشتیم تا اول مهر هر تیمی که مبلغ ورودی لیگ را واریز کند، حضور آن در مسابقات قطعی خواهد شد.

● شروع رقابت ها شاید یک ماه دیگر

نایب رئیس بانوان فدراسیون بسکتبال در پاسخ به این سؤال که آیا لیگ از اول آبان آغاز می شود، عنوان کرد: برنامه ما همین است، اما هنوز مجوز هم نگرفته ایم. اگر حضور ۱۲ تیم هم در لیگ



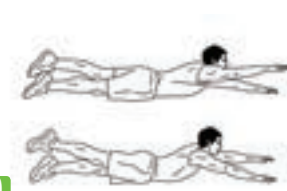
که هزینه ها پایین بیاید. نایب رئیس فدراسیون بسکتبال درباره اسکان بازیکنان در تهران عنوان کرد: باید حتما همه تیم های تهرانی و شهرستانی شرایط اسکان را برای خود فراهم کنند، تست کرونا بدهند و پروتکل های بهداشتی را که وزارت ورزش و فدراسیون پزشکی ورزشی وضع کرده اند، رعایت کنند. برنامه ریزی ما با توجه به شرایط کرونا پیش می رود. دست ما نیست و اگر شرایط بحرانی شود، مجبوریم مسابقات لیگ را متوقف کنیم و در صورت بهبود شرایط مسابقات راحت تر برگزار می شود.

نایب رئیس فدراسیون بسکتبال درباره ضرورت برگزاری در مرحله پلی آف لیگ برتر گفت: درباره برگزاری این مرحله در جلسه قرعه کشی نظر تیم ها را می پرسیم، اما ما برنامه ریزی های لازم را در این زمینه انجام داده ایم.

در فصل جدید رقابت های لیگ برتر بسکتبال، مشهدها ۲ امتیاز برای حضور در این مسابقات را در اختیار دارند. تیم دسته یکی بانوان مشهد سال قبل توانست با صعود به فینال، مجوز حضور در لیگ برتر را از آن خود کند. مولتی کافه قرار است با هدایای یک سرمربی تهرانی در رقابت ها حاضر شود؛ اما هنوز خبری از نماینده دیگر مشهد نیست، تیمی که فصل پیش با حمایت آویژه صنعت توانست عنوان ششمی لیگ را با بازیکنان بومی کسب کند. صحبت هایی از پیداشدن یک حامی مالی شنیده شده، اما از صحبت های نایب رئیس فدراسیون مشخص است این تیم به دلیل پیدانشدن اسپانسر به احتمال زیاد قیاد لیگ را می زند.

پرواز چهارمتری «مها میرزاطیبی» در پرش بانیزه رسیدن به المپیک، سخت اما شدنی است

در دومین مرحله از لیگ باشگاه های دوومیدانی بانوان یکی از رکوردهای مهم جا به جا شد؛ جایی که مها میرزاطیبی موفق شد برای نخستین بار با عبور از مانع چهارمتری رکورد ملی پرش بانیزه را بشکند. میرزاطیبی که هفته گذشته در جریان مرحله اول رقابت ها با ثبت رکورد ۳۹۱ متر به مقام اول رسید و رکورد ملی و باشگاهی این ماده را بهبود بخشید، در مرحله بعد با عبور از مانع ۴ متر برای اولین بار در این ماده یک رکورد تاریخی را برای دوومیدانی ایران به ثبت رساند. این رکورددار پرش بانیزه می گوید کسب رکورد ورودی بازی های المپیک ۲۰۲۱ توکیو دشوار است، اما شانس بیشتری برای به دست آوردن سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس دارم. میرزاطیبی ادامه می دهد: با ششوع بحران کرونا شرایط تمرین خیلی سخت شد و مدتی در منزل و پس از کاهش محدودیت ها در پارک تمرین می کردم؛ اما نمی توانستم تمرین تخصصی پرش بانیزه را انجام دهم. پس از بازشدن سالن، تمرینات را شروع کرده و در ۳ مسابقه مجازی پرش بانیزه شرکت کردم و رکوردهای خوبی زدم. او تصریح می کند: در سال ۲۰۱۸ به دلیل نداشتن تجهیزات نتوانستم این رکورد را در ایران بزنم و در ترکیه آن را ارتقا دادم. متأسفانه در آن سال به دلیل نداشتن تجهیزات لازم نتوانستم به بازی های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا اعزام شوم؛ اما اتفاقات بهتری در آینده برآیم بیفتد. میرزاطیبی در پاسخ به این پرسش که با توجه به فاصله زیادی که با رکورد المپیک ۴۷۰ متر دارد، آیا می تواند رکورد ورودی را کسب کند؟ می گوید: در ۲ سال گذشته به خاطر نداشتن تجهیزات از مسیر پیشرفت دور شدم؛ اما امسال خیلی امیدوارم تا کارهای بزرگ تری انجام دهم و حتی رکورد ورودی المپیک را کسب کنم. هرچند کار آسانی نیست، اما امیدوارم در مسابقات آسیایی رکورد خوبی بزنم و شانس مدال داشته باشم. اگر واقع بین باشم، کسب ورودی بازی های المپیک ۲۰۲۱ غیرممکن نیست، اما سخت است. در خودم می بینم که ورودی المپیک بعدی را کسب کنم اما ورزشکار باید مربی و امکانات لازم چون تشک و نیزه مناسب خود را داشته باشد.



swimmers
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
تعداد ست: ۴ ست



bottom to heels stretch
تعداد تکرار: ۵ مرتبه
تعداد ست: ۴ ست



knee in & twists
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
تعداد ست: ۴ ست



sitting twists
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
تعداد ست: ۴ ست

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و پنجم



تمرین سی روزانه
تقویت عضلات کمر و شکم

دومین برنامه سی روزه ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمر و شکم است که در کاهش گرفتگی های کمر در اثر ضعف عضلات و کمردرد تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان تنه به شما در نشستن، راه رفتن یا دویدن کمک می کنند و باعث می شوند این کارها را راحت تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم تحرکی دارید یا ساعت های زیادی را پشت میز یا دستگاهی می گذرانید یا خانه دار هستید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. در تمرینات امروز تنها ۴ حرکت را در زنجیره دارید که این سری حرکات تنها ۴ ست انجام شوند. بین انجام هر حرکت متفاوت می توانید ۲۰ ثانیه استراحت کنید و بین هر ست کامل یک دقیقه استراحت داشته باشید.

ورزش در خانه