

شهریار

۷۹۹
شنبه ۳
SHAHRARANEWS.IR
۱۳۹۹ | ۱۸ صفر ۱۴۴۲ | ۱۰ ۲۰ ۰۶

گزارش روز

التهاب پس از افتخارا

کاروان پرسپولیس شامگاه یکشنبه و در میان استقبال پر شور هواداران و پیشکسوتان این باشگاه، به ایران بازگشت. سرخپوشان کشورمان که حالا یک پای فینال لیگ قهرمانان آسیا را تشکیل می دهند، بعد از آنکه با اقدام عجیب AFC عیسی ال کثیر را برای ۶ ماه از دست دادند، یک بار دیگر باید استرس اقدامات این نهاد پر حاشیه را داشته باشند. بعد از شکست النصر عربستان برابر نماینده کشورمان، خبری در رسانه ها منتشر شد مبنی بر اینکه سعودی ها بابت استفاده پرسپولیس از بازیکنان غیرمجاز به کنفدراسیون فوتبال آسیا شکایت کرده اند. به کنفدراسیون فوتبال آسیا شکایت کرده اند. شاید در ابتدا کسی این خبر را جدی نگرفت، اما رفته رفته به نظر می رسد این خبر چندان هم بی خطر نیست؛ به ویژه بعد از اینکه افشین پیروانی در پاسخ به سوآلی که از او در این رابطه پرسیده شد، گفت: ان شاء... که مشکلی پیش نمی آید مدیر تیم فوتبال...

۰۹

با پاداش قهرمانی
آسیا ۲ شانه تخم مرغ
هم نمی توان خرید!

بنا: طرف حساب من در فدراسیون
حمید سوریان است نه دبیر
محمد بنادر باره زمان از سرگیری
تمر بنات ملی پوشان کشتی فرنگی ایران
پس از تعطیلی چند ماهه به دلیل...

۰۸



۱۰ آبان شروع رسمی
لیگ برتر فوتبال

سازمان لیگ فوتبال ایران اعلام کرد که لیگ بیستم از روز ۱۰ آبان آغاز خواهد شد. دیدار تیم های پرسپولیس و تراکتور پنج روز پیش از شروع لیگ در چار چوب سوپر جام به انجام می رسد و سپس نوبت به شروع لیگ بیستم خواهد رسید، لیگی که برای اولین بار در تاریخ فوتبال حرفه ای ایران، از آبان ماه آغاز خواهد شد. سازمان لیگ در نامه جدید خود به باشگاه ها...

۰۸

همای سعادت بر سر
محمودنشست

اجماع هیئت مدیره استقلال بر سرنامی که
از مدت ها قبل گزینه اصلی سرمربیگری این تیم بود

۰۸

برکناری قاطع!

رای منفی همه اعضای مجمع فوق العاده هیئت جانبازان و معلولین خراسان رضوی به ادامه کار رئیس هیئت

۱۰



تریپل دبل «باتلر» علیه لیکرز
بامداد دیروز اولین شکست لیکرز
در بازی سوم فینال NBA رقم خورد

۰۸

امتیاز لیگ دسته اول فوتسال
استان روی هوا ماند!

۱۰

پای در دلدل های علی عرفان
پیشکسوت فوتبال شهرمان
فوتبال مشهد
اتفاق خوش حال کننده ای ندارد

۱۰

مهاجم مشهدی پیکان
سر از تبریز در می آورد؟

سعید واسعی

در نزدیکی تراکتور

مهاجم مشهدی تیم فوتبال
پیکان که فصل نقل و انتقالاتی
پر حاشیه ای را سپری می کند،
بعد از آنکه نتوانست به مراد دلش
یعنی استقلال برسد، حالا گویا...

۱۰

مدال ها به نام مشهدی ها اما به کام خرم آباد

در پایان لیگ برتر دوومیدانی تیم پلیمر با مربی و دوندگان مشهدی سوم شد

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

دوندگان مشهدی به کار خود با پیراهن استان های دیگر در آخرین مرحله از لیگ برتر دوومیدانی بانوان پایان دادند. پرونده رقابت های دوومیدانی بانوان باشگاه های کشور در ورزشگاه آفتاب انقلاب تهران و پس از پشت سر گذاشتن ۳ مرحله بسته شد و سپاهان اصفهان برای نخستین بار قهرمانی این مسابقات را جشن گرفت.

در این رقابت ها سپاهان توانست گوی سبقت را از دانشگاه آزاد و پلیمر خلیج فارس خرم آباد برآید، پایانی بر روند قهرمانی های پیاپی دانشگاه آزاد در دوومیدانی زنان ایران بود. امسال در حالی که نماینده مشهد در بین مدعیان عنوان قهرمانی حضور نداشت، اما سرمربی فصل قبل تیم مشهد و دوندگان بومی راهی استان های دیگر شدند تا بتوانند در لیگ عملکرد خود را محک بزنند و البته بعد از ماه ها تعطیلی، کسب درآمد کنند. حمیده جوان به همراه چند ورزشکار خود در تیم پلیمر خلیج فارس برای استان لرستان به میدان رفتند که در پایان این تیم سکوی سومی مسابقات را از آن خود کرد. در مراسم پایانی این رقابت ها که ۱۷ تیم و ۲۵۰ ورزشکار در آن شرکت داشتند، جام قهرمانی و جوایز تیم های برتر با حضور دوومیدانی کاران حاضر در لیگ اهدا شد. سپاهان اصفهان با ۱۷۰۴ امتیاز قهرمان و

دانشگاه آزاد با ۶۱۵ امتیاز نایب قهرمان شدند. پلیمر خلیج فارس خرم آباد نیز با ۵۷۹ امتیاز بر سکوی سوم ایستاد. هیئت تهران با ۲۳۴ امتیاز، سلکتور با ۱۸۶ امتیاز، خراسان شمالی با ۱۵۴ امتیاز، هرمزگان با ۴۶ امتیاز و اصفهان با ۲۶ امتیاز نیز مقام های چهارم تا هشتم را کسب کردند.



۷ نقره و ۶ برنز، حاصل تلاش مشهدی ها در مرحله سوم غیبت معنادار حمیده اسماعیل نژاد، دونده استان، که برای سپاهان اصفهان به میدان می رفت، غافل گیر کننده بود و در غیاب او دیگر حریفان توانستند بعد از فصحی عناوین دوم و سوم را کسب کنند. زهرا مرادی از تیم خلیج فارس در ۴۰۰ متر نایب قهرمان شد. تکتم دستاربندان و حدیث رفوف در ۱۵۰۰ متر دوم و سوم شدند. بهاره جهان تیغ، دیگر مشهدی لیگ در تیم سیستان، در این ماده ششم شد. سمیرا خداترس و فاطمه سیماشادکام در ۵ هزار متر به ترتیب سوم و چهارم شدند. در ۸۰۰ متر تکتم دستاربندان، نایب قهرمان شد و حدیث رفوف نیز سوم شد و ساجده فانی، یکی از دوندگان بومی، نیز از هیئت تهران هفتمی این ماده را به دست آورد. در ماده ۴۰۰ متر امدادی پلیمر خلیج فارس توانست جایگاه خود را ارتقا دهد و نایب قهرمان این رقابت شود.

در ۲۰۰ متر زهرا مرادی از پلیمر سوم شد و فائزه آشورپور که برای اصفهانی ها به میدان می رفت، هشتم شد. در ۳ هزار متر نیز فاطمه سیماشادکام دوم شد و سمیرا خداترس عنوان سومی را کسب کرد. در ۴۰۰ متر امدادی نیز دونده های تیم پلیمر، سکوی دوم را به دست آوردند. در ادامه مدال هایی که مشهدی ها کسب کردند، نرگس رستگار از تیم هیئت تهران در ۱۰۰ متر بامانع نایب قهرمان شد و الهه سیفی در ۴۰۰ متر سوم شد.



staggered plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



archer plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



one-arm plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



knee-to-the-side plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



raised leg plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



trucked-in side plank hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه

یک تاسه مرتبه تکرار زنجیره امروز

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. تمرینات امروز کمی حرفه ای و سخت تر است و برای انجام این حرکات نیاز است تا بدن از آمادگی جسمانی متوسطی برخوردار باشد. در این حرکات عضلات میان تنه شامل شکم، کمر و نیز سرشانه هدف هستند و از طریق وزن بدن این عضلات تقویت می شوند. حرکات را آرام و با دقت انجام دهید. به خاطر داشته باشید که حرکات را برای هر دو سمت بدن انجام دهید. با توجه به آمادگی بدنی خود می توانید از یک بار تا سه مرتبه این زنجیره را تکرار کنید. انجام مداوم این تمرینات می تواند به از دست دادن چربی های ناحیه شکمی کمک کند.



کتابخانه
تقویت کننده
عضلات میان تنه

ورزش در خانه