

رقابت‌های اوتومبیل رانی سرعت به‌مناسبت هفته دفاع مقدس در حالی روز گذشته در مجموعه ورزشی ناخن‌الانمه مشهد برگزار شد که برگزاری این رقابت‌ها بدون حاشیه نبود. پیکارهایی که در ۵ کلاس پراید آما تور، پراید حرفه‌ای، پژو ۴۰۵، پژو ۲۰۶ و کلاس آزاد برگزار شد و ۴۰ شرکت‌کننده با یکدیگر پیکار کردند. در پایان این مسابقات در کلاس پراید آما تور فرود شعراب، فرید کنعانی و محمدحسین معتمدی، در کلاس پراید حرفه‌ای هاشم علما، فرود شعراب و فرید کنعانی، در کلاس ۴۰۵ جواد لشگری، داریوش رحیمزاده و یاشسار وثیق‌مقدم، در کلاس پژو ۲۰۶ دانیال حسینی، محمد رضا همتیان و حمید زنده‌دلان و بالاخره در کلاس آزاد سجاد علما، پویا پیوندی و محسن مسیحا به ترتیب عناوین اول تا سوم را به خود اختصاص دادند. گفتنی است...

۱۵ ←

داستان ازبکستان

استقلال در ادامه مسیر خود در آسیا امشب به مصاف پاختاکور می‌رود

مرحله حذفی رقابت‌های فوتبال لیگ قهرمانان آسیا از امروز در قطر آغاز می‌شود که در یکی از حساس‌ترین...



۵۸

اکثر تیم‌های آسیا در حد تیم نهم جدول ایران هستند!

قلعه‌نویی: تنها مربی در تاریخ جام باشگاه‌های آسیا هستم که با ۲ تیم مختلف صعود کردم

امیر قلعه‌نویی، سرمربی تیم فوتبال گل گهر سیرجان، روز گذشته در خصوص آخرین وضعیت خودش و تیم فوتبال گل گهر گفت: درباره گل گهر باید بگویم که بسیار تیم خوبی است و من با مطالعه این تیم را انتخاب کردم. امسال هم به دنبال این هستیم که این تیم ثبات پیدا کند...

۱۵

گفتند ماندنم به ضرر مسی است

سوارز:



عبور بایرن از رکورد رئال ونزدیک شدن به رکورد بارسا تیم هانسی فلیک با قهرمانی در سوپر کاپ اروپا به چهارمین جام پیاپی خود دست یافت

۵۸

متهمان پرونده ویلموتس ممنوع معامله شدند

۵۸

هندبال خراسان زیر خط فقر

۱۵

دفاع خلتبری از عملکرد شهر خود در آسیا دستمان بسته بود

وینگر سرعتی مشهدی‌ها بعد از ناکامی بزرگ شهر خود در آسیا اذعان کرد که این تیم توانایی و شایستگی بالایی داشت و می‌توانست نتایج بهتری را هم به دست آورد. محمدرضا خلتبری، بازیکن باتجربه عثایی‌های شهر مشهد، که موفقیت‌های زیادی را در بازی با پاختاکور از دست داد...



نامه اعمال شهر خود رو در آسیا

آنچه گذشت، داستان اولین حضور نماینده‌ای از خراسان رضوی در سطح اول فوتبال باشگاهی قاره زرد

۱۵ ←

باشگاه ملوان انحلال تیم بانوان را تکذیب کرد

باشگاه ملوان نسبت به خبر انحلال تیم فوتبال بانوان واکنش نشان داد. در حالی که بلا تکلیفی سرمربی و فوتبالیست‌های تیم بانوان ملوان باعث شده بود تا دوباره شائبه انحلال این تیم به گوش برسد، اما مدیرمسئله‌ای ملوان، انحلال تیم بانوان را تکذیب کرده و اعلام کرد به تیم زنان به‌عنوان بار اضافه نگاه نمی‌کند. گفته شده قرار است از هفته آینده فرایند جذب بازیکن و تمرینات آغاز شود.

اعتراض نافر جام پلیمر خلیج فارس به قهرمانی سپاهان

در جریان رقابت ۴۰۰ متر امدادی مرحله دوم مسابقات دو میدانی بانوان باشگاه سپاهان در حالی رکورد شکنی کرد که پلیمر خلیج فارس به قهرمانی معترض بود. اعتراض حمیده جوان، سرمربی مشهدی تیم پلیمر خلیج فارس، به دویدن چندمتری یکی از اعضای تیم سپاهان در امتداد مسیر حرکت هم تیمی خود و نیز اعتراض به مسیر حرکت دو دهنده سپاهان بود و معتقد بودند تیم اصفهانی مرتکب خطا شده و باید از مسابقه کنار گذاشته شود که از سوی داوران، پذیرفته نشد و در نهایت ترکیب زهرا مرادی، تکتم دستاربندان، حدیسه روف و محدثه ابراهیم پور شکست را پذیرفت.

خوشبختی در آسمان آبی مشهد

رکاب‌زن مشهدی در مرحله اول لیگ باشگاه‌های دوچرخه‌سواری بانوان رکورد شکنی کرد

سنی جوانان و در ۵۰۰ متر لیلیا حیدری از تیم آسمان آبی مشهد توانست با زمان ۵۰/۳۸ ثانیه علاوه بر کسب قهرمانی، رکورد مسابقات را نیز جابه‌جا کند. دیگر هم تیمی مشهدی او یکتا غلام‌رضایی از آسمان آبی نیز دوم شد و فاطمه دادگر از هیئت قزوین توانست بر سکوی سوم قرار بگیرد. موضوع جالب توجه تکرار همین نتایج در مسابقات استانی بود که هفته گذشته در مشهد برگزار شد و در ۵۰۰ متر استان، حیدری قهرمان و یکتا غلام‌رضایی نایب‌قهرمان شد. همچنین در ادامه رقابت‌ها خواهر دیگر مشهدی یعنی یگانه غلام‌رضایی در ۵۰۰ متر بزرگسالان لیگ کشور عنوان سومی این ماده را از آن خود کرد.



مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

دوچرخه‌سواران مشهدی در لیگ بانوان کشور درخشیدند و رکورد شکنی کردند.

مرحله نخست لیگ دوچرخه‌سواری پیست و جاده بانوان با حضور ۱۳ تیم و ۵۵ دختر دوچرخه‌سوار از سراسر کشور در تهران آغاز شد. این رقابت‌ها در قالب ۱۰ ماده و با حضور ۲۰۰ سنی جوانان و بزرگسالان از صبح پنجشنبه آغاز شده و تا صبح امروز شنبه پیگیری می‌شود. تیم‌ها در بخش‌های استقامت جاده، تیم اسپرینت، اسکرچ، کاپرین، ۲۰۰ متر، ۵۰۰ متر، ۲ کیلومتر، ۳ کیلومتر، دور امتیازی و تایم تریل رقابت می‌کنند.

در ابتدا رقابت‌های جاده بانوان در پارک جنگلی چیتگر تهران با قهرمانی ماندانا دهقان بالاتر از مریم جلالیه و ساجده سیاحیان همراه بود. دهقان پس از حضور در کشورهای خارجی در سال‌های اخیر این بار در لیگ داخلی ظاهر شد و توانست بالاتر از مریم جلالیه، دوچرخه‌سوار ملی پوش و ساجده سیاحیان، رکاب‌زن تیم ملی جوانان بایستد. جلالیه و سیاحیان برای تیم هیئت دوچرخه‌سواری اصفهان رکاب می‌زنند. در این بخش مشهدی‌ها به عناوین برتری نرسیدند، اما در بخش دختر رکاب‌زن مشهد تمام نگاه‌ها را به پیست جلب کرد.

امسال نماینده شهر با نام باشگاهی آسمان آبی مشهد با ورزشکارانی بومی راهی مسابقات شده است. در مسابقات پیست سرعت بانوان در رده

در تمریناتم بارها رکورد ۵۰/۳۸ از زده بودم، اما به هر حال هر مسابقه‌ای شرایط خودش را دارد و امروز خیلی خوش حالم که توانستم این رکورد شکنی را داشته باشم.

رکاب‌زن مشهدی در مرحله اول لیگ باشگاه‌های دوچرخه‌سواری بانوان رکورد شکنی کرد

کرد که معتقد است در تمرینات بارها به این رکورد دست یافته است. این جوان قهرمان مشهدی در این دوره از رقابت‌های پیست پس از کسب این عنوان گفت: من ۴ سال است که به‌طور حرفه‌ای رکاب می‌زنم. در این مدت در مسابقات زیادی حضور داشتم، اما واقعا این مسابقات یکی از سخت‌ترین مسابقاتی بود که انجام دادم و خیلی خوش حالم که توانستم عنوان قهرمانی را کسب کنم.

او ادامه داد: من سال گذشته در همین مسابقات رکورد ۳۹ از زده بودم و امسال با توجه به تمرینات و مسابقه‌ای که چند وقت پیش در بزرگسالان تیم آسمان آبی مشهد قهرمانی را از دست داد، اما به‌عنوان تیم نایب‌قهرمان خط زده شهد بر گزار شد و باز هم رکورد خوبی زده بودم، تصور می‌کردم که بتوانم عنوان قهرمانی و رکورد شکنی این مسابقات را داشته باشم. من

دوم شدند.

رقابت‌های اسکرچ رده جوانان نیز برگزار شد که باز هم دوچرخه‌سواری از آسمان آبی مشهد توانست سکوی اول را به خود اختصاص دهد. سناناز ایرانمنش قهرمان شد و پس از او دوچرخه‌سوارانی از تیم هیئت قزوین دوم و سوم شدند. در رده بزرگسالان اسکرچ مشهدی‌ها عنوان برتری کسب نکردند.

در بخش دوچرخه‌سواری تعقیبی انفرادی جوانان نیز ۲ عنوان دیگر برای تیم آسمان آبی مشهد کسب شد. پس از اینکه حنا دادگر از تیم هیئت قزوین به مقام قهرمانی رسید، یکتا غلام‌رضایی از تیم آسمان آبی دوم شد و عنوان سوم را نیز سناناز ایرانمنش از تیم آسمان آبی کسب کرد.

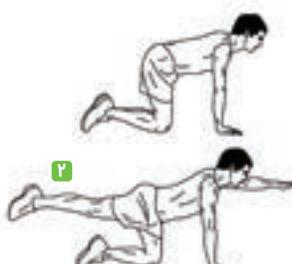
شکست دوباره نماینده استان در هفته سوم لیگ برتر بدمینتون بانوان

تکرار دقیق نتیجه هفته قبل!

هفته سوم لیگ برتر بدمینتون بانوان در حالی برگزار شد که مشهدی‌های لیگ بازم دستشان از پیروزی کوتاه ماند. تیم شهیدفخر مشهد که هفته گذشته را با قرعه استراحت گذرانده بود، این هفته راهی تبریز شد تا به مصاف تیم میلاد تیمی که مطرح‌ترین چهره بدمینتون بانوان ایران را در ترکیب خود دارد. ثریا آقایی، ستاره لیگ و تیم ملی، به‌همراه دیگر بازیکنان مطرح تیم توانستند تیم جوان مشهد را شکست دهند. در سالن امام‌علی (ع) تبریز، تیم میلاد در نخستین تجربه میزبانی خود در لیگ برتر ۹۸ با حساب ۴ بریک از سد شهیدفخر مشهد عبور کرد. نماینده استان در هفته اول لیگ نیز دقیقا همین نتیجه را کسب کرده بود. شاگردان اقبال همگی بومی و جوان هستند و به گفته او، آن‌ها برای بالابردن تجارب بازیکنان و استعداد‌های مشهد امسال در لیگ حضور دارند. در نخستین مسابقه انفرادی، ثریا آقایی، چهره بین‌المللی بدمینتون ایران، در یک بازی آسان برابر فرناز گل‌کمانی ۲ بر صفر پیروز شد. در مسابقه یک‌نفره دوم، نسیم صفایی از میلاد تبریز در رقابت با شیوا پذیرفکار از شهیدفخر مشهد پیروزی ثریا آقایی را تکرار کرد و با امتیازات ۲۱ بر ۱۲ و ۲۱ بر ۱۵ میزبان را در استانه پیروزی در این بازی قرار داد. میلاد تبریز در نخستین مسابقه دوپل، کار را تمام کرد. زوج رومینا تاجیک و نسیم صفایی توانستند برابر شیوا پذیرفکار و مهروروشنایی به پیروزی قاطع ۲۱ بر ۶ و ۲۱ بر ۷ برسند. تهاپرد فخر مشهد در این هفته در مسابقه دونفره دوم رقم خورد؛ جایی که شیرین حسینی و فاطمه بقایری شکست ۱۳ بر ۲۱ در گیم اول را برگرداندند و با ۲ بر ۲۱ و ۲۱ بر ۱۴ تیم دوپل فاطمه مونس خواه و ساقی محمدپور را از پیش رو برداشتند. در اختتامیه این بازی و در سومین مسابقه انفرادی، رومینا تاجیک توانست با امتیازات ۲۱ بر ۱۵ و ۲۱ بر ۹ برابر شیرین حسینی از شهیدفخر مشهد به برتری برسد و بدین ترتیب میلاد را ۴ بریک برنده این بازی کند. تیم شاهرود نیز در رقابت‌های هفته سوم، با نتیجه ۴ بریک ذوب‌روی صبا زنجان را شکست داد.



bottom to heels stretch
تعداد تکرار: ۶ مرتبه



opposite arm / leg raises
تعداد تکرار: ۲۴ مرتبه



back extensions
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



knee rolls
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و نهم



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 مردرد 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 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 کوششی هستند و تعداد هر بار انجام هر حرکت زیر تصویر نوشته شده است. پس از یک دور انجام ۴ حرکت ذکر شده، ۴ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید.