

شهر

مرگ دراماتیک «عنایتی»

پیرمرد روپایی زن ایرانی که توجه رسانه‌های داخلی و خارجی را به خود جلب کرده بود، چشم از جهان فرو بست. بارها شاهد بودیم که صفحات اجتماعی رسانه‌های خارجی، حرکات خاص یا تکنیکی از فوتبالیست‌ها، نوجوانان و جوانان ایرانی را منتشر کنند، اما هفته گذشته انتشار ویدئوی شگفت‌انگیز از یک پیرمرد تهرانی که در حال روپایی‌زدن بود، موجب شد تا یک کلیپ دیگر از ایران به سرعت در فضای مجازی خارجی باز نشر شود. ماجرا از این قرار است که یک جوان برنامه‌نویس تهرانی که به عکاسی و فیلم‌برداری هم علاقه‌مند است، روز جمعه ۲ هفته قبل به پارک قصر تهران می‌رود و با صحنه عجیبی از حرکات نمایشی یک پیرمرد مواجه می‌شود. پیرمرد حدود هفتادساله‌ای با تی شرت خاکستری رنگ، شلوار پارچه‌ای قهوه‌ای و کفش‌های ورزشی نبود، با یک...

چند تاکتیک دیگر را در تیم ملی پیاده می‌کنم

اسکو چیچ: هدف بزرگی داریم که برای رسیدن به آن باید چند نقشه داشته باشیم سرمربی تیم ملی فوتبال ایران با بیان اینکه در دیدار با بوسنی چند ملی‌پوش جام جهانی را در اختیار نداشته است، از تغییر دوباره در سیستم بازی ایران صحبت کرد...



رونالدو - پاریس خیلی دور - خیلی نزدیک

رفتن ستاره پرتغالی یووه به پاری سن ژرمن، پروژه‌ای که به نفع همه است. لئوناردو گفته است: امروز در فوتبال نمی‌دانیم چه اتفاقی خواهد افتاد. شاید فردا کریستیانو رونالدو از خواب بیدار شود و بگوید که می‌خواهد در باشگاه دیگری بازی کند. چه باشگاهی می‌تواند او را بخرد؟ تنها چند باشگاه، بی‌اس‌جی هم یکی از آن‌هاست. معمولاً بحث بر سر...

وضعیت قرمزعلیه تیم‌های قرمز!

شروع محدودیت‌های کرونا ای از اول آذر ممکن است بازی‌های این هفته تیم‌های پرسپولیس و شهر خودرو را لغو کند



درواز دوم مسابقات لیگ دسته اول والیبال کشور فولاد و اشتادساز ه پیروز شدند

ظاهر خانی کلاس گذاشت یحیی منصرف شد!

درباره مردی که بی‌منت به فوتبال کمک می‌کرد سلطان یاری‌گر پیام

مدیر فنی مشهور تراکتور، هنوز طرف‌دارانی در فدراسیون دارد چمنیان دوباره گزینه تیم ملی جوانان شد



توان یابان در تنگنا

ورزشکاران جانباز و معلول مشهودی بیش از ورزشکاران دیگر از بحران کرونا آسیب دیده‌اند

یک تیم مشهودی دیگر نیز ابومسلمی شد

در روند قرعه‌کشی لیگ برتر والیبال نشسته بانوان

کشیده می‌شود بازیکنان مطرح تیم مشهد به دلیل بلاتکلیفی تیم در ماه گذشته جذب تیم‌های دیگر شده‌اند و ممکن است نماینده مشهد امسال نتوانند مدعی شمار یک قهرمانی لیگ باشند.

۵ روز فرصت برای واریز ورودی در هجدهمین دوره لیگ برتر قرار است تیم‌های والیبال نشسته بانوان را داده است. پیش از این قرار شد از تیم‌های فوتسال و هندبال نیز در لیگ برتر تیم‌های بانوان حمایت داشته باشند و حتی قرعه‌کشی لیگ انجام شد. البته لیگ آقایان یک گام جلوتر بود و هفته گذشته قرعه‌کشی لیگ مردان برگزار شد؛ اما مسئولان انجمن والیبال نشسته عنوان کردند با توجه به اهمیت موضوع سلامتی جسمانی بانوان والیبال نشسته و شیوع کرونا، برگزاری جلسه قرعه‌کشی کمی به تأخیر افتاد. باین‌حال روز گذشته این جلسه با حضور نماینده ۶ تیم در محل فدراسیون برگزار شد.

● بازمردپای ابومسلم اتفاق خوبی که در ورزش جانبازان و معلولین امسال افتاده است، حمایت یک اسپانسر خصوصی از مسابقات این فدراسیون است؛ یک برند قهوه که قرار است بخشی از هزینه مسابقات را تقبل کند. سال‌های گذشته تیم مشهد با حمایت مالی هیئت استان در رقابت‌ها حاضر می‌شد، اما امسال به دلیل حاشیه‌هایی که در ماه‌های گذشته هیئت خراسان با آن مواجه بود و درآمد کم این هیئت به دلیل تعطیلی اماکن ورزشی، احتمال داشت تیم بدون حامی قید حضور در مسابقات را بزند؛ ولی نایب‌رئیس بانوان هیئت استان اعلام کرد در



کعبه‌نمیدان فیلدبانان تهران

ایران یک رشته دیگر بانوان را به بازی‌های ساحلی آسیا می‌فرستد سریع‌ترین دختر ایران مجوز گرفت

به دلیل رکورد شکنی فرزانه فصیحی در مسابقات باشگاهی کشور، دوومیدانی به عنوان سومین رشته اعزامی به بازی‌های ساحلی آسیا در بخش بانوان معرفی شد. پیش از این بازی‌های المپیک و آسیایی اعزام ۱۱ رشته به بازی‌های ساحلی آسیا را مصوب کرده بود. این مصوبه شامل ۹ رشته در بخش مردان و ۲ رشته در بخش بانوان بود. بسکتبال سه نفره و کبوتر رشته‌هایی بودند که در بخش بانوان سهمیه حضور در بازی‌های ساحلی آسیا را کسب کردند، اما با توجه به رکورد شکنی اخیر فرزانه فصیحی، دوومیدانی هم در این بخش صاحب سهمیه اعزام شده است. بازی‌های ساحلی آسیا قرار بود از تاریخ ۲۸ نوامبر تا ۶ دسامبر سال جاری میلادی یعنی ۸ تا ۱۵ آذرماه در «سانیا»ی چین برگزار شود که با تصمیم دولت چین مبنی بر لغو تمامی رویدادهای بین‌المللی ورزشی تا پایان ۲۰۲۰، این رویداد نیز ملغی شد. طبق اعلام شورای المپیک آسیا تا ۱۰ آوریل ۲۰۲۱ یعنی ۱۳ تا ۲۲ فروردین ۱۴۰۰ زمان جدید مقرر برای برگزاری این دوره از بازی‌هاست. شهر یورماه گذشته و در جریان مسابقات لیگ دوومیدانی، فرزانه فصیحی در دوی ۱۰۰ متر با زمان ۱۱ ثانیه و ۶۸ صدم ثانیه رکورد شکنی کرد و بعد از ۸ سال رکورد این ماده را که در اختیار مریم طوسی بود، از آن خود کرد. به واسطه این عملکرد دوومیدانی هم مجاز به اعزام نماینده در بخش بانوان برای بازی‌های ساحلی آسیا شده تا با اعزام فرزانه فصیحی شرایط را برای نمایش توانمندی‌های وی مهیا تر کند؛ بهویژه که فصیحی سال گذشته یک ماه پس از رکورد شکنی در مسابقات داخل سالن بلگراد (۷ ثانیه و ۲۹ صدم ثانیه) در مسابقات کاپ استانبول هم با ثبت زمان ۷ ثانیه و ۲۵ صدم ثانیه رکورد دیگری از خود به جای گذاشت.

1
sit to stand
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

2
side leg raises
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

3
calf raises
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

4
calf raise hold
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز دهم

یک ماه بدون تجهیزات
در خانه ورزش کنید

یک برنامه مناسب سی‌روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می‌خواهد برنامه‌های ورزشی یا تناسب‌اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌هایی که اضافه‌وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما درحالی‌که بر عضله‌سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت استاندارد انجام می‌شود، هیچ پرشی یا حرکتی با ضربه زیاد وجود ندارد. شما باید بتوانید چیزی را نگه دارید و بتوانید تمرین «نشستن و ایستادن» را انجام دهید. این نوع تمرینات برای افراد مسن یا میان‌سال و افرادی که از نظر حرکتی با مشکلات مفصلی یا محدودیت رویه‌رو هستند، مناسب است.