

شهر

۸۴۷
شنبه ۲
SHAHRARANEWS.IR
۱۳۹۹ | ۲۱ ربیع الثانی ۱۴۴۲ | 12 20

رویش گل های
ایرانی در اروپا
شب رؤیایی مهاجمان
تیم ملی در پرتغال و روسیه

ستاره های لژیونر فوتبال کشورمان
شنبه شب بار دیگر در آسمان فوتبال اروپا
درخشیدند...



مسی
ضعیف شد
بارسانا بود!

تیزمروزی های بارسانا به نظر تمامی
ندارد، شنبه شب در چارچوب
هفته یازدهم لالیگا، بارسلونا در
زمین کادیز با نتیجه ۲ بر ۱ شکست
خورد و یک امار بسیار ضعیف را به
ثبت رساند...

۰۶

فینال لیگ قهرمانان آسیا
با حضور تماشاگر

با تصمیم مشترک AFC و کمیته محلی برگزاری مسابقات لیگ قهرمانان آسیا، فینال لیگ قهرمانان آسیا در روز شنبه، ۱۹ دسامبر (۲۹ آذر) میان پرسپولیس ایران و نماینده شرق آسیا با حضور تماشاگران انجام خواهد شد. قرار است برای فینال جام امیر، چهارمین ورزشگاه جام جهانی ۲۰۲۲ افتتاح و ۵۰ درصد ظرفیت استادیوم بلیت فروشی انجام شود...

۰۷

حمله به صنعت
نفت در آزادی

آبی پوشان بالشگری از مصدومان
در پی رسیدن به صدر جدول هستند

۰۶



تحقیر کاناورو به سبک چینی
بازیکن تیم گوانگژو
مدیرعامل باشگاه شد!

۰۶

یک نفر حتمی، ۱۹ نفر احتمالی

موروا آخرین وضعیت ورزشکاران المپیک
ویارا المپیک خراسان رضوی

۰۸

من نگفتم
حمید بی غم
به قزوین نیاید

اظهار نظر جدید مهدی جاوید
درباره نیامدن
مربی مشهدی به کراپ

۰۸

حدادی هوای برگشت ندارد!

خارباشنه ای که قهرمان پرتاب دیسک
کشورمان را پاینده آلمان کرده است
یک ماه از جراحی خارباشنه احسان
حدادی در آلمان گذشته، اما ستاره
دوومیدانی کشورمان هنوز به ایران
برنگشته است. حدادی پس از
کش و قوس های فراوانی که دربارہ...

۰۷



مهر «امین»

دومین برد شهرخودرو با دومین دبل قاسمی نژاد در لیگ بیستم رقم خورد

۰۸

سیستم برگزاری لیگ برتر والیبال بانوان تغییر کرد!

با حذف یک مرحله، مسیر تعیین قهرمان مشخص شد

● پایان مرحله اول با برگزاری ۱۲ بازی
بسیستمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی
باشگاه های برتر بانوان ایران پس از کش و قوس های
زیاد با حضور ۸ تیم در ۲ گروه آغاز شد. هفته اول
دور مقدماتی لیگ برتر بانوان در گروه «الف»،
روزهای ۱۲۹، ۱۳۰ و سوم آذر با دیدار به صورت
متمم کر در تهران پیگیری شد. مسابقات هفته
نخست متمم کر گروه «ب» نیز روزهای ششم،
هشتم و نهم آذر در اصفهان برگزار شد. در
گروه «ب» تیم های ذوب آهن اصفهان، پیکان
تهران، ستارگان فارس و خجسته اسلامشهر با
برگزاری ۶ بازی در اصفهان این مرحله را پشت سر
گذاشتند که با صدرنشینی پیکان تهران به پایان
رسید. در گروه «الف» نیز بازی های تیم های سایپا
تهران، شوری شهر و شهرداری قزوین، آکسون
و سرورقاصمان بابل به میزبانی سالان فدراسیون
والیبال در تهران پیگیری شد. اکنون سایپا و پیکان
صدرنشین گروه های «الف» و «ب» هستند.



دوی ۱۰۰ متر در دره باشگاهی را که ۸ سال قبل ثبت شده بود،
ارتقا دهد و ماده ۱۰۰ متر را با زمان ۱۶.۸ ثانیه به پایان برساند.
فصیحی تصریح می کند: خیلی جدی تر از قبل دنبال کسب
سهیمیه المپیک هستم. دوست دارم رکورد ملی را جابه جا
کنم و سپس نتیجه خوبی در مسابقات قهرمانی جهان
بگیرم و صاحب سهیمیه المپیک شوم. رکورددار دوی ۶۰ متر
بانوان ایران تصریح کرد: فاق و همدلی کلید بسیاری
از مشکلات است که خوشبختانه طی ماه های
اخیر سروشکل خوبی به خود گرفته است و برای
اولین بار در تاریخ ورزش من فدراسیون، باشگاه
و هیئت کنار هم شرایط خوبی را برای کسب
بهترین نتایج به وجود آورده اند.

فرزانه فصیحی، تنها نماینده بانوان ایران در رقابت های
قهرمانی داخل سالن جهان، که اواخر سال جاری در چین
برگزار می شود، هفته جاری راهی کشور صربستان می شود تا
تمرینات خود را برای حضور هرچه قدرتمندتر در این رقابت ها
پیگیری کند. فصیحی، دهنده دوهای سرعتی ۶۰ متر و ۱۰۰ متر،
می گوید امسال برای نخستین بار رقابت های قهرمانی جهان
را تجربه می کنم و برای این رویداد بزرگ بسیار هیجان و
انگیزه دارم. امیدوارم در اولین تجربه هام حضور موفق داشته
باشم و شروع یک فصل خوب باشد. او سال گذشته ورودی
مسابقات جهانی داخل سالن را به دست آورد که به دلیل کرونا
لغو شد و حالا قرار است چند ماه دیگر برگزار شود. فصیحی
در لیگ دوومیدانی که شهر یورماه برگزار شد، توانست رکورد

فرزانه فصیحی
در صربستان
اردو می زند

اولین تجربه
حضور در دوی
قهرمانی جهان

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

مرحله سوم دور مقدماتی لیگ برتر والیبال
زنان با تصمیم مسئولان این فدراسیون
حذف شد. در واقع تیم ها در خواست کاهش
بازی ها و رفت و آمد به شهر های مختلف را داشتند تا
هر چه زودتر رقابت ها به مرحله نهایی خود نزدیک تر
شود و فدراسیون نیز از این پیشنهاد استقبال کرد.
قبلا قرار بود مرحله مقدماتی در ۳ هفته به صورت
متمم کر برگزار شود. با این تصمیم، دیگر خبری از
پلی آف و فینال نخواهد بود و مرحله نهایی لیگ برتر
بانوان نیز همچون لیگ مردان پیگیری می شود.

پیش از شروع لیگ ۲۸ مهر ماه نشست هم اندیشی
نحوه برگزاری لیگ برتر بانوان به صورت وینار
با حضور سر مربیان و مدیران عامل باشگاه های
شرکت کننده در این رقابت ها، برگزار شد و

مینیسک بانوی ملی پوش
وزنه بردار جراحی شد

ملی پوش وزنه برداری بانوان جراحی مینیسک
را با موفقیت پشت سر گذاشت. الهام حسینی
جزو اولین ملی پوشان وزنه برداری است که
توانسته است حضور در مسابقات بین المللی
را نیز تجربه کند. او در آبان با از سر گرفتن
تمرینات، از ناحیه زانو دچار آسیب شد و
بر اساس تشخیص پزشک مینیسک
داخلی پسی او دچار پارگی شده بود که با
پشت سر گذاشتن موفق جراحی اکنون دوره
فیزیوتراپی را می گذراند. حسینی می گوید:
الان تمرینات بالاتر را انجام می دهم تا
آمادگی ام کم نشود. مشکل خاصی ندارم
و هر زمان پزشک اجازه دهد، تمریناتم را
به طور کامل انجام می دهم.

فاصله زیاد دختران ایرانی
با بهترین رده ها

در تازه ترین رده بندی ورزشکاران از سوی
فدراسیون جهانی دوومیدانی در سال
جاری دختران ایرانی نتوانستند جایگاه های
در خور توجهی را به خود اختصاص دهند.
بهترین جایگاه به مهسا میرزا طیبی، ورزشکار
پرش بانیه ایران رسید که در رده ۱۴۴ ایستاد.
پس از آن در پرش طول ریحانه مبینی ۱۶۲
جهان شد، ژاله کاران در پرتاب دیسک
صدوفتادویکم دنیا شد، زینب احدی در ۱۰ هزار
متر پیاده روی در جایگاه ۱۸۴ ایستاد، فرزانه
فصیحی در ۱۰۰ متر سرعت ۲۱۳ جهان شد،
زهرار عرب رستمی و ریحانه آرانسی در پرتاب
چکش، ۲۱۷ و ۲۲۲ شدند و آیلین بابکی در
پرش ارتفاع جایگاه ۲۵۲ را به خود اختصاص داد.

روزانه

ورزش در خانه



یک ماه بدون تجهیزات
در خانه ورزش کنید

یک برنامه مناسب سی روزه و بدون تجهیزات
برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه
برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که
می خواهد برنامه های ورزشی یا تناسب اندام خود
را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال
گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند
یا آن هایی که اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه
برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما در حالی که بر
عضله سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز
کرده اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این
برنامه به صورت ایستاده انجام می شود، 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 میان سال و افرادی که از نظر حرکتی با مشکلات
مفصلی یا محدودیت رویه رو هستند، مناسب است.



knee raises
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



count balance hold
تعداد تکرار: ۶ مرتبه



count stretch
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



forward bends
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز یا نذرهم