

# شهرار

۸۵۰  
شنبه ۵  
SHAHRARANNEWS.IR  
۲۴ ربيع الثاني ۱۴۴۲ | ۱۳۹۹ | ۲۰ آذر ۱۳۹۹

## بدترین استقلال سال های اخیر را گرفتیم

سر مربی استقلال روز گذشته بعد از تمرین این تیم درباره آخرین شرایط باشگاه و حواشی پیش آمده صحبت کرد. محمود فکری در ابتدای صحبت هایش گفت: اسمال بدترین استقلال را تحویل گرفتیم؛ اما بیشترین انتظار را از ما دارند. این اصلا تعادل خوبی ندارد. وقتی چیزی را می دهید، باید در همان اندازه انتظار داشته باشید. ما از هواداران انتظار...

۰۶

## شیوه گلری دخی مجرمانه بود!

اسکولز، هافبک سابق تیم فوتبال منچستر یونایتد از سنتریان فعلی این تیم بابت نمایشی که در آخرین هفته از مرحله گروهی یک قهرمانان اروپا داشت، به شدت انتقاد کرد. بل اسکولز در شکست ۳ بر ۲ تیم فوتبال...



## نقش پررنگ استقلال در لیگ یک!

شهرآورد آبی پوشان سابق در اهواز با استقلال متفاوت برگزار خواهد شد

هفته چهارم رقابت های فوتبال لیگ دسته اول ایران عصر امروز با برگزاری ۹ بازی از ساعت ۱۴ آغاز خواهد شد. در بازی های حساس این روز تیم فوتبال پارس جنوبی جم که ۳ بازی اولش را با برد پشت سر گذاشته است...

۰۷

## لیگ ستارگان

## تنها گزینه ستاره پرسپولیس

رضایت نامه بنشار رسن فقط برای لیگ قطر صادر شده است



۰۶



هدیه مادر به حشمت خان  
به مناسبت تولد پرافتخارترین مربی تاریخ تیم ملی فوتبال ایران

۰۸

## نبرد اشتادساز هوفولاد باحریفان والیبالی

۰۸

## محرومیت عجیب رحمان رضایی تا اطلاع ثانوی!

سر مربی ذوب آهن به دلیل نشر اکاذیب علیه مسئولان فدراسیون محروم شد

## چالش جدید منصوریان

کمیته داوران، مرتضی منصوریان، قاضی مشیدی، را به عنوان داور دیدار پرسپولیس در برابر ذوب آهن انتخاب کرده است. مرتضی منصوریان در هفته سوم بازی سایپا در برابر نساجی را سوت زد؛ مسابقه ای که در آن کادر فنی...

۰۸

# سراشیبی تند!

شروع هفته سوم و چهارم لیگ برتر بسکتبال برای نمایندگان مشهد در تهران

۰۸

## «سینام» در اولین بازی گرفتار «بهمن» شد

برگزاری دیدار معوقه مشهدی هادر لیگ بسکتبال بانوان

اما در هفته های نخست با کسب ۲ شکست، هواداران خود را غافل گیر کرده بود. در کوارتر اول مشهدی ها نمایش پایاپایی با حریف قدرتمند خود داشتند و با نتیجه ۲۳ بر ۱۹ از حریف شکست خوردند. در کوارتر بعدی بهمنی ها تصمیم گرفتند عملکرد بهتری داشته باشند و در نهایت با اختلاف زیاد ۲۵ بر ۱۲ تیم تهرانی پیروز شد. نتیجه ای مشابه در کوارتر سوم نیز تکرار شد و در نهایت آخرین کوارتر با نتیجه ۲۹ بر ۱۳ به سود بهمین پایان یافت. این شکستی سنگین برای مشهدی ها محسوب می شد، اما کار سخت تر این است که این تیم باید فردا جمعه نیز برابر ستاره های بهمین صفا راایی کند. شاید خستگی ۲ دیدار قبلی توانی برای سینام نگذاشته باشد، ولی ممکن است این تجربه به کمک آن ها آمده

باشد و نتیجه ای غیر قابل پیش بینی در این بازی رقم بخورد. سینام امروز از ساعت ۱۳ با شرکت ملی گاز بازی دارد؛ تیمی که تقریباً وضعیتی مشابه تیم سینام دارد. آن ها نیز هنوز برنده نشده اند! البته ۵ شکست در کارنامه دارند و با یک امتیاز بیشتر، ششم هستند و یک پله از سینام بالاتر هستند. سینام می تواند روی پیروزی در این دیدار حساب کند. تیم گاز با خورده اند که با این تفسیر اگر نارسینا بتواند بر نامی نو اصفهان غلبه کند، بدون شکست در صدر گروه اول قرار می گیرد و تعیین تیم های دوم تا چهارم با در نظر گرفتن تفاضل گل مشخص می شود. در غیر این صورت نارسینا شرایطش با نامی نو اصفهان برابر می شود و برای تعیین تیم های اول تا چهارم، تفاضل گل تعیین کننده است.

شهر بهشت نیست و احتمالاً باید یکی از گروه ها با ۸ تیم پیگیری شود. بر اساس پیشنهاد های مطرح شده در این نشست، دور مقدماتی لیگ دسته یک بانوان سال ۹۹ به صورت متمرکز و در ۲ گروه فوق انجام خواهد شد که ۲ هفته تعطیلی بین دور رفت و دور برگشت نیز لحاظ می شود. پس از پایان دور مقدماتی، از هر گروه ۴ تیم اول تا چهارم جدول به گروه برترها (۸ تیم از ۲ گروه) صعود می کنند و مسابقات خود را به شکل MW و متمرکز برای معرفی تیم های برتر مسابقات ادامه خواهند داد. همچنین تیم های پنجم تا هفتم جدول ۲ گروه مقدماتی نیز در یک گروه برای کسب عنوان های نهم تا چهاردهم لیگ دسته یک بانوان به صورت متمرکز مسابقات را ادامه خواهند داد.

## حضور ۴ تیم خراسانی در لیگ والیبال مشهد میزبان گروه «الف» لیگ دسته یک بانوان شد

مسابقات، باشگاه های استعداد پویا، آریامقام پارس، اشتادساز و ابومسلم شهر بهشت هستند. پیش از این ۳ تیم در ثبت نام اولیه تیم ها از شهر مشهد معرفی شده بودند که با پیگیری های هیئت والیبال استان، یک نماینده دیگر هم به جمع تیم های مشهدی حاضر در لیگ دسته یک افزوده شد. ۱۴ تیم در لیگ دسته یک بانوان شرکت می کنند که پس از قرعه کشی، مشخص شد این تیم ها

مژده رنگیان  
m.rangian@shahraranews.ir

تیم بسکتبال سینام مشهد بازی معوقه خود برابر قهرمان فصل پیش را شکست خورد. در حالی که امروز و فردا هفته هفتم و هشتم لیگ برتر بسکتبال بانوان در تهران پیگیری می شود، فدراسیون برگزاری دیدارهای معوقه را نیز آغاز کرده است و روز چهارشنبه دیدار لغوشده گروه بهمین و سینام مشهد در تهران برگزار شد. این بازی قرار بود هفته اول مسابقات انجام شود، اما به دلیل ابتلای ۴ بازیکن از تیم مشهد به کرونا، لغو شد. در این مسابقه شاگردان نازی طائر پور در گروه بهمین کار راحتی داشتند و ۱۰۱ بر ۵۵ به پیروزی رسیدند. گروه بهمین، مدافع عنوان قهرمانی است؛

مسابقات لیگ دسته یک بانوان کشور با حضور ۴ باشگاه مشهدی از هفته اول دی ماه در مشهد آغاز خواهد شد. مراسم قرعه کشی مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه های دسته یک بانوان، با حضور مسئولان فدراسیون و نماینده های تیم های تهرانی به صورت حضوری برگزار شد و نمایندگان دیگر استان ها نیز به صورت آنلاین و وینپار در قرعه کشی این مسابقات شرکت کردند. نکته جالب توجه حضور بر تعداد خراسانی ها در این لیگ است؛ اتفاقی که در دوسه سال اخیر نیز رقم خورده است و تیم ها در ترجیح داده اند به جای حضور در لیگ برتر در لیگ یک شرکت کنند. ۴ نماینده خراسان رضوی در این

نرسین ابادریان باسلام، این صفحه هر روز یا از ورزش بانوان چاپ می کنه یا از فوتبال! این همه رشته های ورزشی هيجانی داریم، مانند قایق رانی، اسکی و بارفیکس که این ها انواع مختلف هم داره. از ورزش

عباس آریک با اردو و سلامت به اهالی صفحه ورزش روزنامه شهرآرا، به اعتقاد من صفحات ورزش روزنامه از پر خواننده ترین و پر رونق ترین صفحه های روزنامه است. به خاطر درج مشکلات و کمبود های ورزش شهرمان و مصاحبه با پیشکسوتان ورزشی در رشته های مختلف که اکنون به آن ها کمک لطفی می شود، بهتر هست فقط روزهای سه شنبه نباشد، معرفی پیشکسوتان را بیشتر ادامه دهید.

شهروند اگر جدول مسابقات نیم فصل لیگ برتر را چاپ کنید، بهتر است. از مخاطبان هر روز روزنامه شهرآرا هستم. شهروند درباره موضوع صحبت های فروغی، مدیر شبکه ۳ سیما درباره عادل فردوسی پور، فروغی می گه فردوسی پور رو بیرون کردن چون داشته از مدارش خارج می شده و بقیه هم یاد می گرفتن ازش و صداوسیما از هم می پاشیده. مشکل همینیه که خودتون رو مدار حق می دونید، به سلیقه میلیون ها نفر هم دهن کجی می کنید. شهروند ای کاش مثل برخی کشورهای دیگر، تعداد محدودی از تماشاچیان را برای تماشای بازی های لیگ برتر فوتبال ایران به استاد یوم ها راه می دادند. فوتبال بدون تماشاچی روی سکوها روح ندارد.

با ما در ارتباط باشید

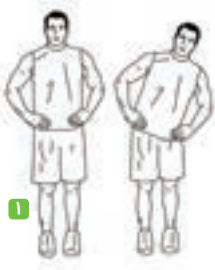
info@shahrara.com  
۳۰۰۰۷۲۸۹  
۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰  
۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵

## ورزش در خانه

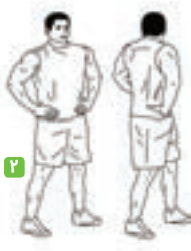


یک ماه بدون تجهیزات

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.



side bends  
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



twists  
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه



single hip rotations  
تعداد تکرار: ۶ مرتبه



shoulder shrugs  
تعداد تکرار: ۶ مرتبه



stretches  
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز هجدهم