

آخرین مربی که توانسته بود تیمش را قبل از موفقیت‌های سریالی پرسپولیس قهرمان کند، عبدا... ویسی بود. ویسی که با استقلال اهواز دست به کار بزرگی زده بود، فصل بعد از آن راهی اصفهان و تیم سپاهان شد؛ اما آنجا چندان توفیقی به دست نیاورد. حالا اما در یک اقدام غافل گیر کننده، این مربی که روزگاری عنوان گران‌ترین مربی ایران...



«هالند»
پسر طلایی اروپا
مهاجم نروژی تیم فوتبال بورتسداور تموند می گوید که هیچ‌گاه ننگفته در استانه پیوستن به یونونتوس بوده است. آرلینگ هالند پس از دریافت جایزه پسر طلایی اروپا، جایزه‌ای که هر سال تشریح «توتواسپورت»...

ذوب فولاد در تهران

شهر آورد خراسانی‌های لیگ دسته یک والیبال به نفع مشهدی‌ها به پایان رسید

تیم والیبال استادسازه مشهد در شهر آورد حساس لیگ دسته یک والیبال مردان کشور، جدال تجربه و جوانی را به سود خود به پایان برد و در کورس تیم‌های برتر گروه «الف» باقی ماند. روز گذشته در قالب هفته هشتم لیگ دسته یک والیبال باشگاه‌های کشور، تیم‌های فولاد خراسان و استادسازه مشهد رودروی یکدیگر قرار گرفتند که با نتیجه ۱ بر ۳ سود...



آخرین امید «عیسی»

پرسپولیس و مهاجم محرومش امروز در انتظار رأی نهایی دادگاه CAS هستند



فرش آرادر خط استارت

فصل جدید لیگ برتر فوتبال برای نماینده مشهد از امروز آغاز خواهد شد

شهر آورد درجه ۲ در لیگ دسته یک



منصوریان، قاضی حساس‌ترین دیدار هفته لیگ برتر

سوت بازی استقلال و ذوب آهن به داور مشهدی رسید



قرارداد

۴۰ میلیون پوندی «همیلتون» با مرسدس

مبلغ قرارداد لوئیس همیلتون با مرسدس برای سال آینده اعلام شد. صحبت‌ها حاکی از این است که قرارداد...



پارسا صدقایی نشد!

ریزودشت شکست سنگین آویزه برابر شهرداری گرگان در هفته چهارم لیگ برتر بسکتبال

کار سخت بانوان کبدی در مسابقات ساحلی آسیا

مدیر تیم ملی: با قبول کسب مدال، مجوز حضور را گرفته ایم

داریم، می‌توانیم به یک طلای دیگر نیز فکر کنیم. مدیر تیم ملی کبدی ساحلی گفت: حضور در مسابقات آسیایی را نداشته کبدی ورزشی است که شاید بتوانیم یک کار تاریخی انجام دهیم و در اولین حضور به قهرمانی برسیم؛ البته پسران ایران در ۲ دوره رقابت‌های آسیایی به ۲ نشان طلا رسیده‌اند و این مدال‌ها را از دست آمریکا خارج کرده‌اند. رقیب اصلی ما هند است و این ورزش در هند در اهواز اظهار کرد: تاکنون ۲ اردوی تیم ملی به صورت مجازی و ۲ اردو نیز به صورت فیزیکی برگزار شده است و تیم ملی ساحلی بانوان ایران خود را برای اولین حضور در رقابت‌های آسیایی آماده می‌کند. ایران در ۲ دوره کبدی ساحلی آقایان به مدال طلا رسیده است و یکی از قدرت‌های بلامنزاع کبدی آقایان در آسیا محسوب می‌شود، اما متأسفانه تاکنون تیم ملی بانوان اجازه حضور در این مسابقات را نداشته است؛ ولی با همت فدراسیون و پیگیری کمیته ملی المپیک، با این قول که بتوانیم یک مدال طلا به کاروان تیم ایران هدیه کنیم، اجازه حضور در این مسابقات را پیدا کردیم. وی بیان کرد: امیدواریم پس از طلایی که بانوان ایران در کبدی ساحلی در مسابقات جاکارتا به دست آوردند، بتوانیم دومین طلا در کبدی را به ورزش بانوان ایران تقدیم و دینمان را به ورزش کشور ادا کنیم. پتانسیل لازم در کبدی ساحلی بانوان ایران وجود دارد و ایران در بخش بانوان نیز یکی از قدرت‌های کبدی جهان و آسیاست و از آنجا که نشان نقره، طلا و برنز رقابت‌های آسیایی را در کارنامه



رقابت بین‌المللی بدمینتون جام فجر لغو شد ضد حال کرونا به دختران بدمینتون باز

ناپیر رئیس زنان فدراسیون بدمینتون از لغو مسابقات بین‌المللی جام فجر خبر داد و گفت: به دلیل بحران کرونا این رقابت‌ها برگزار نخواهد شد. فریبا مددی بدمینتون برون‌گرا بود و مسابقات بین‌المللی بدمینتون جام فجر نیز از آن بی‌نصیب نبود و امسال برگزار نخواهد شد. وی درباره رقابت‌های پیش‌روی ملی پوشان گفت: هنوز فدراسیون جهانی بدمینتون به دلیل بحران مسابقاتی را برای بدمینتون‌بازان در نظر نگرفته است. تنها مسابقات جهانی تا بلند در گرید او ۲ برگزار می‌شود که ورزشکارانی با تکنیک بسیار بالا و دورقمی می‌توانند در این رقابت‌ها شرکت کنند. هر بدمینتون‌بازی نمی‌تواند در این مسابقات حضور یابد. مددی در ادامه افزود: اردوهای ملی پوشان به دلیل بحران کرونا برگزار نمی‌شود؛ اما آنان هفتگی در لیگ برتر شرکت می‌کنند و زیر نظر باشگاه‌ها تمرین دارند و در منزل هم به بدن‌سازی می‌پردازند. وی درباره برگزاری مسابقات لیگ برتر بدمینتون گفت: ۴ هفته از این رقابت‌ها برپا و هفته پنجم آن به خاطر کرونا تعطیل شد. اما مجدداً این مسابقات را از سر گرفتیم و از این هفته طبق جدول لیگ برتر تیم میلاد تبریز میزبان شهرداری شاهرود و مشهد نیز میزبان آکادمی تهران خواهد بود.

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 ثابت‌نگه 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 ایستاده 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 یا مشکلات مفصلی با محدودیت روبه‌رو هستند، مناسب است.

۱ sit to stand
تعداد تکرار: ۷ مرتبه

۲ leg raises
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه

۳ calf raises
تعداد تکرار: ۷ مرتبه

۴ side leg raises
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و دوم

همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

مشهد - خیابان دانشگاه - نبش دانشگاه ۱ - روزنامه شهرآرا - طبقه دوم

۳۷۲۸۸۸۸۱ - ۰۵۱ داخلی ۵۲۷

agahi.shahraranews@gmail.com

روزنامه شهر امید و زندگی