



جهانبخش در لیست نامیدکننده‌های لیگ برتر



نام علیرضا جهانبخش در بین ۱۰ بازیکن یا تیم نامیدکننده لیگ برتر فوتبال انگلیس دیده می‌شود. رقابت‌های لیگ برتر فوتبال انگلیس به هفته نهم رسیده است و منجستریستی و لیورپول با ۲۰ امتیاز و با دلیل تفاضل در رده‌های اول تا سوم قرار دارند. سبقت فوتبال ۲۰۴۵، ۱۰ تیم یا بازیکن نامیدکننده در این مقطع را معرفی کرد که نتوانستند انتظارات را بر آورده کنند. یکی از این افراد علیرضا جهانبخش، بازیکن ایرانی است. این سایت درباره این بازیکن نوشت: انتظارات بعد از مدت‌ها روز جمعه به پایان رسید و علیرضا جهانبخش بالاخره برای اولین بار در ترکیب ثابت تیمش به میدان رفت. برایتونی‌ها می‌خواستند مطمئن شوند که جهانبخش آماده است و تأثیر خوب و مثبتی برای تیمش داشته باشد.

این بازیکن ۲۵ساله در بازی برابر وستهم نمایش خوبی داشت و فوتبال سریع و هماهنگی را به نمایش گذاشت و قابل قبول بود ولی نباید این را فراموش کرد که جهانبخش در فصل گذشته ۲۲گل به ثمر رساند و در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه حاضر بود و گران ترین خرید برایتون محسوب می‌شود. بنابراین انتظارات از او بالا است. جهانبخش در بازی برای تیمش ۹۷دقیقه به میدان رفت تا اولین حضور ثابتش را برابر وستهم تجربه کرد. لیست ۱۰ بازیکن یا تیم نامیدکننده در لیگ برتر: ۱- محمد صالح، ۲- فولام ۳- الکسیس سانچس، ۴- روبن لوفتوس چیک، ۵- سالامون روندون، ۶- جگ ویلشر، ۷- خریدهای ساوتهمپتون، ۸- کریستال پالاس، ۹- علیرضا جهانبخش، ۱۰- مسوت اوزیل

سرخپوشان و رکورد بی نظیر در داخل خانه



تیم تراکتورسازی در بازی‌های داخل خانه رکوردی فوق‌العاده از نظر نتیجه‌گیری بر جای گذاشته است. به گزارش ورزش سه با گذشت ۸هفته از رقابت‌های لیگ برتر فوتبال تراکتورسازی در بین همه تیم‌ها بهترین نتایج را داخل خانه و در ورزشگاه یادگار امام تبریز کسب کرده است.

تراکتورسازی تاکنون داخل خانه ۴مسابقه با تیم‌های نساجی مازندران، سایپای تهران، ماشین‌سازی تبریز و استقلال خوزستان انجام داده است. تراکتور در ورزشگاه خالی از تماشاگر یادگار مقابل نساجی به تساوی یک بر یک رسید اما در ۳بازی بعدی در حالی که تقریباً ورزشگاه یادگار پر از تماشاگر بود، این تیم بر یک بر صفر مقابل سایپا، پیروزی دو بر یک مقابل ماشین‌سازی و برد ۶بر صفر مقابل استقلال خوزستان را جشن گرفت.

به عبارت بهتر هروقت هواداران تراکتورسازی در ورزشگاه یادگار حضور داشتند این تیم حداکثر امتیازات را گرفته و می‌توان به شور و حال آن‌ها اشاره کرد که باعث شده تیم با روحیه بیشتری در زمین حاضر شود.

تراکتورسازی در بازی‌های خانگی ۱۰ امتیاز به‌دست آورده و اگر جدولی برای بازی‌های خانگی تیم‌های لیگ برتر تعریف کنیم، سرخپوشان تبریزی صدرنشین آن هستند. البته پیکان، پرسپولیس و سایپا نیز از بازی‌های خانگی خود ۱۰ امتیاز کسب کردند اما تفاضل گل تراکتور در خانه بهتر از آن‌ها بوده است. پارس جنوبی جم نیز از بازی‌های خانگی خود ۸امتیاز کسب کرده و در این جدول پنجم است.

حالا هواداران تبریزی امیدوارند روند نتایج خانگی شان ادامه داشته باشند و بتوانند در آینده نیز با بردهای متوالی در صدر جدول لیگ برتر قرار بگیرند.

پرسپولیس مجوز خرید «ارز ثانویه» گرفت



با تلاش‌های حمیدرضا گرشاسبی مدیرعامل باشگاه پرسپولیس این باشگاه مجوز گرفت تا بتواند با خرید ارز با تانویه به باشگاه مطالبات بازیکنان و مربیان خارجی‌اش را پرداخت کند. به گزارش ایسنا پس از مشکلاتی که در سیستم ارزی کشور به‌وجود آمد، باشگاه پرسپولیس نتوانسته بود طی پنج ماه اخیر ارزی تهیه کند تا از طریق آن دستمزد مربیان و بازیکنان خارجی‌اش را پرداخت کند اما با پیگیری‌هایی که حمیدرضا گرشاسبی طی روزهای اخیر انجام داده، مجوز خرید ارز از بازار ثانویه به باشگاه پرسپولیس داده شد تا این باشگاه بتواند علاوه بر پرداخت دستمزد مربیان و بازیکنان خارجی‌اش هزینه‌های سفرهای خارجی خود را نیز بردارد.

در حال حاضر نرخ دلار در بازار ثانویه حدود ۸۰۰۰تومان است و پرسپولیس‌ها نیز باید همین رقم را برای تهیه دلار بردارند. تیم فوتبال پرسپولیس در جریان دور برگشت مرحله نیمه‌نهایی در لیگ قهرمانان آسیا باید یکم آبان‌ماه به مصاف السد برود و وضعیت تیم که برابر این حریف قطری به برتری برسد و راهی فینال شود، پاداش قابل توجهی از سوی AFC دریافت می‌کند که از این طریق هم می‌تواند مشکلات دیگر مالی خود را حل کند.

پشت خطزن سابق تیم ملی والیبال می‌گوید اگر گرانی دلار زودتر رخ می‌داد، شاید او هم لژیونر می‌شد. به گزارش «ورزش سه»، ۲۳سال از آخرین حضور شهرام محمودی در تیم ملی والیبال می‌گذرد؛ اما هنوز هم خیلی‌ها منتظر بازگشت او هستند. این بازیکن که با وجود دور بودن از بازی‌های ملی توانسته سطح خوب خود را حفظ کند و یکی از ستاره‌های والیبال باقاسی بماند، بالاخره بعد از کش‌وقوس‌های فراوان خاتم اردکان را به عنوان تیم جدیدش انتخاب کرد. شماره یک سابق تیم ملی بعد از انحلال بانک سرمایه که ۳سال در عضویت آن بود، با درخواست مهروز عطایی به شهراداری ارومیه پیوست و با تغییرات در این تیم مجبور به جدایی شد.

شهرام محمودی در نهایت به تیمی پیوست که چندماه قبل به عنوان یار کمکی در ترکیب آن به میدان رفت و توانست قهرمان جام باشگاه‌های آسیا شود.

در فصلی که خیلی از ستاره‌های والیبال ایران لژیونر شدند و به کشورهای اروپا رفتند، شهرام محمودی یکی از ستاره‌های نقل و انتقالات نام گرفته بود و در نهایت هم آن‌طور که خودش می‌گوید با رقمی رضای‌کننده قراردادش را امضا کرده است.

به همین بهانه با شهرام محمودی، پشت خط زن سابق تیم ملی و فعلی خاتم اردکان هم‌کلام شدیم. در ادامه مشروح صحبت‌های این بازیکن را می‌خوانید.

امیدوارم از سال بعد لیگ منظم شود

شرایط در این فصل برای انتخاب تیم سخت شده بود و به همین خاطر دیر قرارداد بستم. برخی از تیم‌ها از جمله بانک سرمایه که من عضو آن بودم، منحل شدند. برخی هم رویه تیمداری خود را تغییر

دادند و تیم‌های تازه وارد هم وضع مشخصی نداشتند. امیدوارم از سال بعد همه چیز با نظم پیش برود تا هم بازیکنان زودتر تکلیف خود را بدانند.

رقم قراردادم راضی‌کننده بود
با این که سطح قراردادهام به نسبت به فصل قبل پایین آمده بود، من قرارداد امضا کردم که از آن راضی هستم. به نظرم اگر بازیکنی که از رقم‌های پیشنهادی ناراضی بود و آن را نصف سال قبل می‌داند، نباید قرارداد می‌بست. اگر بازیکنان اتحادیه داشته باشند، این اتفاقات رخ نمی‌دهد و هیچ‌کس نمی‌تواند به ما زور بگوید. متأسفانه در ایران نه اتحادیه بازیکنان داریم و نه باشگاه‌ها.

شرایط خاتم اردکان خیلی خوب نیست و با وجود تلاشی که مسئولان انجام دادند، ما دچار کمبود بازیکن هستیم. حاقل در ۳پست بازیکن جدید می‌خواهیم؛ هم سرعتی‌زن کم داریم و هم یک بازیکن دریافت‌کننده. مسئولان باشگاه هم می‌دانند و در پی رفع این مشکلات هستند. البته همین اتفاقات باعث شده تا توقع آن‌ها این نباشد که حتماً مثل سال قبل به فینال برسیم. من هم هنگام عقد قرارداد گفتم حضور در جمع ۴تیم برتر لیگ می‌تواند نتیجه خوبی برای خاتم اردکان باشد و این‌طور نیست که بگوییم ما قهرمان می‌شویم.

با بانک سرمایه در جهان کاری نکردیم؛ چه برسد به خاتم
جدا از لیگ برتر ما جام باشگاه‌های جهان را هم در پیش داریم که دیروز هم قرعه‌کشی شد. واقعاً وضعیت تیم‌های دیگر با ما قابل مقایسه نیست و آن‌ها سرمایه‌گذاری بسیار زیادی می‌کنند. ما سال

چندوس که قدرت شوت‌زنی فوق‌العاده‌های دارم اگر بخواهد در پست ۱۰ بازی کند باید جای مسعود شجاعی یا انشان را بگیرد. اگر قرار به بازی این بازیکن در پست وینگر چپ باشد قبل از جام جهانی سید جلال را خط زد و در جام جهانی هم به گویچی بازی نداد. به گزارش ورزش سه این نکته‌ای بود که کارلوس کی‌روش پیش از شروع جام جهانی هم بدان اشاره کرده بود. او گفته بود یک تیم در زمین دارم و یک تیم روی نیمکت. گاهی برای انتخاب نفرات در هر دو گزینش ترکیب تیم ساعت‌ها با هم‌کارانم بحث می‌کنیم و کار به‌جایی می‌رسد که به‌خاطر سردرد مجبور می‌شوم قرص مصرف کنم.

یکی از بازیکنان شایسته حاضر در اردوی تیم ملی مسلمان قدوس است. بازیکنی که برخی از کارشناسان معتقد بودند در جام جهانی باید بیشتر بازی می‌کرد، هر چند کارلوس کی‌روش در هر سه بازی به‌عنوان بازیکن ذخیره به او میدان داد. حکایت این‌روزهای سامان یا گذشته کمی متفاوت است. به این خاطر که از فوتبال سوئد به فرانسه آمده و بیشتر مورد نگاه‌هاست.

گل او برای تیم آمیان در هفته‌ای که گذشت یک‌بهار دیگر این بازیکن ایرانی را به سوسوزه یک رسانه‌های فرانسوی تبدیل کرد. البته سامان در تیم قبلی‌اش یعنی استرژونوس هم با همین کیفیت بازی می‌کرد. به‌طوریکه در بازی این تیم با آرسنال در فوتبال باشگاهی اروپا آرسن ونگر، مربی حرفه‌ای لب به تحسین از بازیکن تیم ملی گشود. اما همان‌طور که اشاره شد فوتبال فرانسه بیشتر از فوتبال سوئد در تیررس نگاه‌هاست و بر همین اساس خیلی‌ها می‌گویند سامان باید به ترکیب ثابت تیم ملی راه پیدا کند.

پشت خطزن سابق تیم ملی والیبال می‌گوید اگر گرانی دلار زودتر رخ می‌داد، شاید او هم لژیونر می‌شد. به گزارش «ورزش سه»، ۲۳سال از آخرین حضور شهرام محمودی در تیم ملی والیبال می‌گذرد؛ اما هنوز هم خیلی‌ها منتظر بازگشت او هستند. این بازیکن که با وجود دور بودن از بازی‌های ملی توانسته سطح خوب خود را حفظ کند و یکی از ستاره‌های والیبال باقاسی بماند، بالاخره بعد از کش‌وقوس‌های فراوان خاتم اردکان را به عنوان تیم جدیدش انتخاب کرد. شماره یک سابق تیم ملی بعد از انحلال بانک سرمایه که ۳سال در عضویت آن بود، با درخواست مهروز عطایی به شهراداری ارومیه پیوست و با تغییرات در این تیم مجبور به جدایی شد.

شهرام محمودی در نهایت به تیمی پیوست که چندماه قبل به عنوان یار کمکی در ترکیب آن به میدان رفت و توانست قهرمان جام باشگاه‌های آسیا شود.

در فصلی که خیلی از ستاره‌های والیبال ایران لژیونر شدند و به کشورهای اروپا رفتند، شهرام محمودی یکی از ستاره‌های نقل و انتقالات نام گرفته بود و در نهایت هم آن‌طور که خودش می‌گوید با رقمی رضای‌کننده قراردادش را امضا کرده است.

به همین بهانه با شهرام محمودی، پشت خط زن سابق تیم ملی و فعلی خاتم اردکان هم‌کلام شدیم. در ادامه مشروح صحبت‌های این بازیکن را می‌خوانید.

امیدوارم از سال بعد لیگ منظم شود

شرایط در این فصل برای انتخاب تیم سخت شده بود و به همین خاطر دیر قرارداد بستم. برخی از تیم‌ها از جمله بانک سرمایه که من عضو آن بودم، منحل شدند. برخی هم رویه تیمداری خود را تغییر

دادند و تیم‌های تازه وارد هم وضع مشخصی نداشتند. امیدوارم از سال بعد همه چیز با نظم پیش برود تا هم بازیکنان زودتر تکلیف خود را بدانند.

رقم قراردادم راضی‌کننده بود
با این که سطح قراردادهام به نسبت به فصل قبل پایین آمده بود، من قرارداد امضا کردم که از آن راضی هستم. به نظرم اگر بازیکنی که از رقم‌های پیشنهادی ناراضی بود و آن را نصف سال قبل می‌داند، نباید قرارداد می‌بست. اگر بازیکنان اتحادیه داشته باشند، این اتفاقات رخ نمی‌دهد و هیچ‌کس نمی‌تواند به ما زور بگوید. متأسفانه در ایران نه اتحادیه بازیکنان داریم و نه باشگاه‌ها.

شرایط خاتم اردکان خیلی خوب نیست و با وجود تلاشی که مسئولان انجام دادند، ما دچار کمبود بازیکن هستیم. حاقل در ۳پست بازیکن جدید می‌خواهیم؛ هم سرعتی‌زن کم داریم و هم یک بازیکن دریافت‌کننده. مسئولان باشگاه هم می‌دانند و در پی رفع این مشکلات هستند. البته همین اتفاقات باعث شده تا توقع آن‌ها این نباشد که حتماً مثل سال قبل به فینال برسیم. من هم هنگام عقد قرارداد گفتم حضور در جمع ۴تیم برتر لیگ می‌تواند نتیجه خوبی برای خاتم اردکان باشد و این‌طور نیست که بگوییم ما قهرمان می‌شویم.

با بانک سرمایه در جهان کاری نکردیم؛ چه برسد به خاتم
جدا از لیگ برتر ما جام باشگاه‌های جهان را هم در پیش داریم که دیروز هم قرعه‌کشی شد. واقعاً وضعیت تیم‌های دیگر با ما قابل مقایسه نیست و آن‌ها سرمایه‌گذاری بسیار زیادی می‌کنند. ما سال

چندوس که قدرت شوت‌زنی فوق‌العاده‌های دارم اگر بخواهد در پست ۱۰ بازی کند باید جای مسعود شجاعی یا انشان را بگیرد. اگر قرار به بازی این بازیکن در پست وینگر چپ باشد قبل از جام جهانی سید جلال را خط زد و در جام جهانی هم به گویچی بازی نداد. به گزارش ورزش سه این نکته‌ای بود که کارلوس کی‌روش پیش از شروع جام جهانی هم بدان اشاره کرده بود. او گفته بود یک تیم در زمین دارم و یک تیم روی نیمکت. گاهی برای انتخاب نفرات در هر دو گزینش ترکیب تیم ساعت‌ها با هم‌کارانم بحث می‌کنیم و کار به‌جایی می‌رسد که به‌خاطر سردرد مجبور می‌شوم قرص مصرف کنم.

یکی از بازیکنان شایسته حاضر در اردوی تیم ملی مسلمان قدوس است. بازیکنی که برخی از کارشناسان معتقد بودند در جام جهانی باید بیشتر بازی می‌کرد، هر چند کارلوس کی‌روش در هر سه بازی به‌عنوان بازیکن ذخیره به او میدان داد. حکایت این‌روزهای سامان یا گذشته کمی متفاوت است. به این خاطر که از فوتبال سوئد به فرانسه آمده و بیشتر مورد نگاه‌هاست.

شهرام محمودی: دلار زودتر گرانی شده بود، شاید لژیونر می‌شدم

مگر من سوپرمن هستم؟!



پشت خطزن سابق تیم ملی والیبال می‌گوید اگر گرانی دلار زودتر رخ می‌داد، شاید او هم لژیونر می‌شد. به گزارش «ورزش سه»، ۲۳سال از آخرین حضور شهرام محمودی در تیم ملی والیبال می‌گذرد؛ اما هنوز هم خیلی‌ها منتظر بازگشت او هستند. این بازیکن که با وجود دور بودن از بازی‌های ملی توانسته سطح خوب خود را حفظ کند و یکی از ستاره‌های والیبال باقاسی بماند، بالاخره بعد از کش‌وقوس‌های فراوان خاتم اردکان را به عنوان تیم جدیدش انتخاب کرد. شماره یک سابق تیم ملی بعد از انحلال بانک سرمایه که ۳سال در عضویت آن بود، با درخواست مهروز عطایی به شهراداری ارومیه پیوست و با تغییرات در این تیم مجبور به جدایی شد.

شهرام محمودی در نهایت به تیمی پیوست که چندماه قبل به عنوان یار کمکی در ترکیب آن به میدان رفت و توانست قهرمان جام باشگاه‌های آسیا شود.

در فصلی که خیلی از ستاره‌های والیبال ایران لژیونر شدند و به کشورهای اروپا رفتند، شهرام محمودی یکی از ستاره‌های نقل و انتقالات نام گرفته بود و در نهایت هم آن‌طور که خودش می‌گوید با رقمی رضای‌کننده قراردادش را امضا کرده است.

به همین بهانه با شهرام محمودی، پشت خط زن سابق تیم ملی و فعلی خاتم اردکان هم‌کلام شدیم. در ادامه مشروح صحبت‌های این بازیکن را می‌خوانید.

امیدوارم از سال بعد لیگ منظم شود

شرایط در این فصل برای انتخاب تیم سخت شده بود و به همین خاطر دیر قرارداد بستم. برخی از تیم‌ها از جمله بانک سرمایه که من عضو آن بودم، منحل شدند. برخی هم رویه تیمداری خود را تغییر

دادند و تیم‌های تازه وارد هم وضع مشخصی نداشتند. امیدوارم از سال بعد همه چیز با نظم پیش برود تا هم بازیکنان زودتر تکلیف خود را بدانند.

رقم قراردادم راضی‌کننده بود
با این که سطح قراردادهام به نسبت به فصل قبل پایین آمده بود، من قرارداد امضا کردم که از آن راضی هستم. به نظرم اگر بازیکنی که از رقم‌های پیشنهادی ناراضی بود و آن را نصف سال قبل می‌داند، نباید قرارداد می‌بست. اگر بازیکنان اتحادیه داشته باشند، این اتفاقات رخ نمی‌دهد و هیچ‌کس نمی‌تواند به ما زور بگوید. متأسفانه در ایران نه اتحادیه بازیکنان داریم و نه باشگاه‌ها.

شرایط خاتم اردکان خیلی خوب نیست و با وجود تلاشی که مسئولان انجام دادند، ما دچار کمبود بازیکن هستیم. حاقل در ۳پست بازیکن جدید می‌خواهیم؛ هم سرعتی‌زن کم داریم و هم یک بازیکن دریافت‌کننده. مسئولان باشگاه هم می‌دانند و در پی رفع این مشکلات هستند. البته همین اتفاقات باعث شده تا توقع آن‌ها این نباشد که حتماً مثل سال قبل به فینال برسیم. من هم هنگام عقد قرارداد گفتم حضور در جمع ۴تیم برتر لیگ می‌تواند نتیجه خوبی برای خاتم اردکان باشد و این‌طور نیست که بگوییم ما قهرمان می‌شویم.

با بانک سرمایه در جهان کاری نکردیم؛ چه برسد به خاتم
جدا از لیگ برتر ما جام باشگاه‌های جهان را هم در پیش داریم که دیروز هم قرعه‌کشی شد. واقعاً وضعیت تیم‌های دیگر با ما قابل مقایسه نیست و آن‌ها سرمایه‌گذاری بسیار زیادی می‌کنند. ما سال

چندوس که قدرت شوت‌زنی فوق‌العاده‌های دارم اگر بخواهد در پست ۱۰ بازی کند باید جای مسعود شجاعی یا انشان را بگیرد. اگر قرار به بازی این بازیکن در پست وینگر چپ باشد قبل از جام جهانی سید جلال را خط زد و در جام جهانی هم به گویچی بازی نداد. به گزارش ورزش سه این نکته‌ای بود که کارلوس کی‌روش پیش از شروع جام جهانی هم بدان اشاره کرده بود. او گفته بود یک تیم در زمین دارم و یک تیم روی نیمکت. گاهی برای انتخاب نفرات در هر دو گزینش ترکیب تیم ساعت‌ها با هم‌کارانم بحث می‌کنیم و کار به‌جایی می‌رسد که به‌خاطر سردرد مجبور می‌شوم قرص مصرف کنم.

یکی از بازیکنان شایسته حاضر در اردوی تیم ملی مسلمان قدوس است. بازیکنی که برخی از کارشناسان معتقد بودند در جام جهانی باید بیشتر بازی می‌کرد، هر چند کارلوس کی‌روش در هر سه بازی به‌عنوان بازیکن ذخیره به او میدان داد. حکایت این‌روزهای سامان یا گذشته کمی متفاوت است. به این خاطر که از فوتبال سوئد به فرانسه آمده و بیشتر مورد نگاه‌هاست.

ورزش را زندگی کنیم



• هومن بزرگ
متخصص رفتار حرکتی

آشنایی با دوچرخه ثابت سانی (اسپیننگ)



ورزش اسپینینگ همان رکاب زدن بر روی دوچرخه ثابت است که به‌شبهه جدید و بسیار پرطرفدار از ورزش‌های کاردیو است که یک حس متفاوت را برای شما ایجاد می‌کند. یک ورزش هوازی است که موجب ایجاد احساسات مثبت در بدن و انبساط روح می‌شود. افرادی که به دوچرخه‌سواری علاقه دارند و به‌علت در دسترس نبودن فضای مناسب نمی‌توانند در بیرون از منزل به دوچرخه‌سواری بپردازند می‌توانند به وسیله اسپینینگ این ورزش را تجربه کنند.

در حین انجام این تمرین می‌توانید به موسیقی پرانرژی و پر ضرب گوش بدهید تا رکاب زدن با سرعت بیشتری انجام بشود. گوش دادن به موسیقی می‌تواند سرعت را تا دو برابر افزایش بدهد. این ورزش علاوه‌بر این که منجر به چربی‌سوزی می‌شود وضعیت قلبی-عروقی بدن و سیستم تنفسی را بهبود می‌بخشد. وقتی ورزشکار سعی می‌کند با شنیدن موسیقی حرکات خود را با ریتم آن هماهنگ کند، سرعت و مدت تمرین افزایش می‌یابد؛ در نتیجه بدن به مرحله چربی‌سوزی می‌رسد. مهم‌ترین فایده موسیقی این است که حواس ورزشکار را از خستگی تمرین پرت می‌کند؛ بنابراین گوش دادن به موسیقی در حال تمرین با دوچرخه ثابت تا تره‌ملیک کار فائزتری نیست، بلکه یک ضرورت محسوب می‌شود. موزیک می‌تواند باعث شود فرد در حین تمرین عضلات بیشتری را به کار بگیرد. بر روی دوچرخه اسپینینگ نباید مدام بنشینید؛ گاهی ایستاده رکاب بزنید، گاهی بالا نهد تا خود را صاف کند تا ماهیچه‌های شکم نیز درگیر بشوند؛ گاهی نیز می‌توانید به‌صورت معکوس رکاب بزنید.

این ورزش موجب شدایی و نشاط شده و استرس را از بین می‌برد؛ به همین علت اگر روز خوبی نداشتید پس از گرم کردن بدن، چشمان خود را ببندید و با مقاومت کم دستگاه سرعت زیاد رکاب بزنید و بگذارید انرژی‌های منفی از بدنتان خارج شده و ذهن‌تان رها بشود. ورزش اسپینینگ موجب ساخت قدرت ذهن می‌شود.

ایسین تمرین، یک تمرین بدون برخورد محسوب می‌شود و بسیار کم خطر است؛ زیرا در حین آن پدال‌ها همواره از مفاصل و عضلات پشتیبانی می‌کنند و تک با هرگز از سطح پدال جدا نمی‌شود و با زمین برخورد نمی‌کند. در این تمرین بدن همه وزن خود را متحمل نمی‌شود و احتمال آسیب‌دیدگی ورزشی به صفر می‌رسد.

فوائد اسپینینگ

سوزاندن کالری: هر کلاس اسپینینگ به‌طور متوسط موجب سوزاندن ۵۰۰ الی ۷۰۰کالری می‌شود. در صورتی که در مراحل چالش‌برانگیز سایر رشته‌های ورزش هوازی در مدت زمان کوتاه کالری بیشتری در سطوح بالاتر نمی‌سوزانید.

بهبود سلامت سیستم قلبی-عروقی: اسپینینگ می‌تواند به‌عنوان یک ورزش هوازی (ایروبیک) انجام شود. چون در اسپینینگ انرژی را از ذخایر بدن می‌کشید و باعث ایجاد یک استقامت عضلانی در دوره زمانی مدید می‌شود. با این حال شامل تمام مزیت‌های ورزش‌های هوازی (کاردیو) نیز می‌شود.

تجربه گذر زمان: در کلاس‌های اسپینینگ (دوچرخه ثابت) مراحل و چالش‌ها به‌طور مداوم تغییر می‌کند و هر مرحله چیز جدیدی تجربه می‌شود. همین‌چنین استفاده از تکنیک‌های زبانی و تجسمی توسط مربیان اسپینینگ می‌توانند به شکل مثبت ذهن ورزشکاران را درگیر نماید که گذشت زمان را احساس نکنند.

از یک ورزش کم‌خطر به شکل مؤثر لذت می‌برید: در اطراف خود دوستان زیادی داریم که همیشه از تردمیل و الپتیکال دور می‌کنند فقط به‌خاطر این‌که به پا و زانوهایشان آسیب می‌زند. اما اسپینینگ (دوچرخه ثابت) فشار را از روی پا و زانوهای بر می‌دارد؛ و شما قادر هستید که با شدت ورزش کنید، در حالی که آسیبی به پا و زانو شما وارد نشود. همچنین دوچرخه ثابت ذهن ورزشکاران را درگیر نماید است که به دلیل بیماری ورم مفاصل قادر به استفاده از تردمیل (دوچرخه ثابت) و الپتیکال (اسکی فضایی) نیستند.

دستیابی به پاهای خوش فرم: زمان زیادی طول نمی‌کشد که یک دوچرخه‌سوار اسپینینگ، کاهش وزن خود را به رخ بکشد؛ اما فایده مهم دیگری در اسپینینگ (دوچرخه ثابت) وجود دارد این است که در دوچرخه ثابت شما از گستره بزرگی از ماهیچه‌های پای خود استفاده می‌کنید و زمان زیادی نمی‌گذرد که ماهیچه ران، عضلات پشت ران و ماهیچه ساق با شروع به شکل گرفت می‌کنند. ۳جلسه اسپینینگ یا حتی ورزش با دوچرخه ثابت در خانه، تفاوت چشمگیری را در ظاهر و زیبایی پاهای شما ایجاد میکند. یک تمرین عالی برای ماهیچه‌های شکم: علاوه بر عضلات پا، عضلات شکم نیز درگیر می‌شوند. همان‌طور که می‌راندید و پدال می‌زنید، هر خلاف دوچرخه سوار در جاده، ریتم بالای بدنتان به شما کمک می‌کند که حرکات پا بر روی یک ریتم باشد و زمانی که در حالت ایستاده یا نشسته حالت بدن را در حین پدال زدن تغییر می‌دهید، بر ماهیچه‌های شکم تأثیر به‌سزایی دارد و تکنیک افزایش ریتم به این هدف کمک بسیار می‌کند. در قسمت ناحیه شکم ممکن است که نتیجه فوری حاصل شود، اما با گذشت زمان شما احساس تغییر را در شکل و فرم اندام خود حتی در قسمت شکم احساس خواهید کرد.

یک دوچرخه‌سوار قوی‌تر: فریخی با دیگران: صرف‌نظر از سطح تناسب اندام خود، رانند با دوچرخه ثابت همه را در کنار هم قرار می‌دهد و همگی در کنار هم در سطوح مختلف سخت در تلاش خواهید بود. نکته شگفت‌انگیز این است که چگونه از انرژی سایر دوچرخه‌سواران تغذیه می‌شوید وقتی که خستگی به شما رو می‌آورد. دوچرخه سواری گروهی این فرصت را به شما می‌دهد که در حین ورزش یکدیگر را تشویق کنید، می‌توانید الهام بخش کسانی باشید که از شما عقب‌تر هستند و قوی‌ترها به شما کمک می‌کنند تا مراحل خود را پشت سر بگذارید.

مدیر دوشغله ورزشی با ۳کشته و هزار مشکل در سفر توریستی آرزانتین!



رئیس آکادمی ملی المپیک این روزها به همراه کاروان المپیک جوانان ایران به آرژانتین سفر کرده است. رضا قراخانیو رئیس اسبق کمیته ملی المپیک در حال حاضر به‌عنوان رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مشغول به کار است و این درحالی است که ریاست آکادمی ملی المپیک را هم یدک می‌کشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، قراخانیو با وجود دو شغله بودن و با وجود شرایط ارزی دشوار و هزینه‌های بالای سفر به آرژانتین، عازم این کشور شده است.

چندی قبل در یک اتفاق نادر و البته تأسفیق‌آز انفجاری در آکادمی ملی المپیک رخ داد و ۳تن از کارگران حاضر در مجموعه جان خود را از دست دادند. هنوز از ششوک این اتفاق خارج نشده‌یم که خبر می‌رسد سیستم‌های آب گرم این مجموعه دچار مشکل اساسی است و با توجه به اینکه مشرفان در روزهای اخیر مشکلاتی را برای ورزشکاران به‌وجود آورده است.

رئیس آکادمی ملی المپیک ایران به‌جای پرداختن به این مشکلات، این‌روزها پوینس آیرس را می‌گردد و بدون ایفای نقش، ارزه‌ای دولتی را خرج می‌کند. خانواده‌های داغدار این ۳کارگر هنوز تکلیفشان روشن نیست و دانشان تازه‌تر از آن‌ست که ما بتوانیم درک کنیم آقای رئیس که اتفاقاً دو

رئیس آکادمی ملی المپیک این روزها به همراه کاروان المپیک جوانان ایران به آرژانتین سفر کرده است. رضا قراخانیو رئیس اسبق کمیته ملی المپیک در حال حاضر به‌عنوان رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مشغول به کار است و این درحالی است که ریاست آکادمی ملی المپیک را هم یدک می‌کشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، قراخانیو با وجود دو شغله بودن و با وجود شرایط ارزی دشوار و هزینه‌های بالای سفر به آرژانتین، عازم این کشور شده است.

چندی قبل در یک اتفاق نادر و البته تأسفیق‌آز انفجاری در آکادمی ملی المپیک رخ داد و ۳تن از کارگران حاضر در مجموعه جان خود را از دست دادند. هنوز از ششوک این اتفاق خارج نشده‌یم که خبر می‌رسد سیستم‌های آب گرم این مجموعه دچار مشکل اساسی است و با توجه به اینکه مشرفان در روزهای اخیر مشکلاتی را برای ورزشکاران به‌وجود آورده است.

رئیس آکادمی ملی المپیک ایران به‌جای پرداختن به این مشکلات، این‌روزها پوینس آیرس را می‌گردد و بدون ایفای نقش، ارزه‌ای دولتی را خرج می‌کند. خانواده‌های داغدار این ۳کارگر هنوز تکلیفشان روشن نیست و دانشان تازه‌تر از آن‌ست که ما بتوانیم درک کنیم آقای رئیس که اتفاقاً دو

بابت برگشتن از این باشگاه به ایران باید بگوییم این خبر صحت ندارد. اگر باشگاه‌های اروپایی به‌دنبال بازگشت بازیکن به کشورش هستند هیچ‌وقت طوری برخورد نمی‌کنند که به بازیکن لطمه وارد شود و سعی می‌کنند با تعامل شرایط خوبی را مهیا کنند. شارلو تیم بزرگی است و من ارزو داشتم که در اروپا باشم. اگر روزی باز هم به گذشته برگردم همین تصمیم را می‌گیرم و به این تیم برمی‌گردم. نورافکن درباره امکانات تیم ملی بیان کرد: همان‌طور که می‌بینید امکانات و شرایط زمین تیم ملی همین است که می‌بینید. مسئولان خوبی داریم که به‌فکر هستند و باید کمک کنند تا موفق شویم. به هر حال بازیکنان تیم از جوانی‌شان می‌گذرند برای تیم ملی و تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا تیم ملی موفق شود.



بازیکن تیم ملی امید ایران می‌گوید مسئولان خوبی داریم که به فکر هستند و باید کمک کنند تا موفق شویم. امید نورافکن درباره شرایط تیم امید ایران اظهار کرد: خدا را شکر تیم خوبی هستیم. امیدوارم با بازی‌های دوستانه خوب بتوانیم آمادگی لازم را داشته باشیم. مسئولان باید حمایت کنند تا بتوانیم بعد از چندسال مثل تیم جوانان درخشش خوبی داشته باشیم و تیم ملی امید به المپیک صعود کند. به هر حال چندسالی است که تمرین می‌کنیم و امید داریم که بالاخره به المپیک صعود کنیم، امیدوارم این اتفاق بیفتد. هدف تیم امید صعود به المپیک است و برای این این که بتوانیم بعد از سال‌ها راهی المپیک شویم نیاز به امکانات و بازی‌های دوستانه خوبی است.

نورافکن: بازگشتم از شارلوا به ایران صحت ندارد

بازیکن تیم ملی امید ایران می‌گوید مسئولان خوبی داریم که به فکر هستند و باید کمک کنند تا موفق شویم. امید نورافکن درباره شرایط تیم امید ایران اظهار کرد: خدا را شکر تیم خوبی هستیم. امیدوارم با بازی‌های دوستانه خوب بتوانیم آمادگی لازم را داشته باشیم. مسئولان باید حمایت کنند تا بتوانیم بعد از چندسال مثل تیم جوانان درخشش خوبی داشته باشیم و تیم ملی امید به المپیک صعود کند. به هر حال چندسالی است که تمرین می‌کنیم و امید داریم که بالاخره به المپیک صعود کنیم، امیدوارم این اتفاق بیفتد. هدف تیم امید صعود به المپیک است و برای این این که بتوانیم بعد از سال‌ها راهی المپیک شویم نیاز به امکانات و بازی‌های دوستانه خوبی است.

بازیکن تیم ملی امید ایران می‌گوید مسئولان خوبی داریم که به فکر هستند و باید کمک کنند تا موفق شویم. امید نورافکن درباره شرایط تیم امید ایران اظهار کرد: خدا را شکر تیم خوبی هستیم. امیدوارم با بازی‌های دوستانه خوب بتوانیم آمادگی لازم را داشته باشیم. مسئولان باید حمایت کنند تا بتوانیم بعد از چندسال مثل تیم جوانان درخشش خوبی داشته باشیم و تیم ملی امید به المپیک صعود کند. به هر حال چندسالی است که تمرین می‌کنیم و امید داریم که بالاخره به المپیک صعود کنیم، امیدوارم این اتفاق بیفتد. هدف تیم امید صعود به المپیک است و برای این این که بتوانیم بعد از سال‌ها راهی المپیک شویم نیاز به امکانات و بازی‌های دوستانه خوبی است.