

همه چیز در مورد  
ایروبیک Aerobic



ادامه از شماره قبل:

چه نوع تغذیه ای و یا چه میزان کالری در زمان انجام این ورزش و یا پس از آن مناسب است؟ همان شعار کم بخور همیشه بخور در روز هایی که به این ورزش می پردازیم بسیار مناسب است. اگر هر کس بداند که هر نوع غذا و یا میوه چه میزان کالری دارد و با ورزش چند کالری از دست می دهد برقراری تناسب بین این دو مقوله باعث می شود وزن در حد متعادل باقی بماند و سوخت و ساز بدن با میزان کالری هماهنگ باشد. این ورزش در چه سالی و توسط چه کسی ابداع و از چه سالی مردم در ایران با این ورزش آشنا شدند؟ در سال ۱۹۶۹ میلادی شخصی به نام Jacki sorehsoh در آمریکا این ورزش را ابداع کرد. او عقیده داشت این ورزش هوازی بهترین روش برای دستیابی به آمادگی جسمانی مطلوب است.

ایروبیک به سه گروه تقسیم می شود ایروبیک با شدت بالا High impact، ایروبیک با شدت پایین Low impact، ایروبیک با شدت متوسط plyometrics. کلمه impact یعنی تماس با زمین. در اینجا لازم است عنوان کنم که ایروبیک با شدت بالا رد شده و معمولاً در جایی این روش کار نمی شود و چون کلاس ها به صورت عمومی است بهتر است از این روش استفاده نشود. روش های دوم و سوم همیشه مورد پسند بوده است. کلمه Low یعنی اینکه یک پا روی زمین تماس دارد و پرش ندارد و حرکات پایه است. در روش سوم همین حرکات با قدرت بیشتر انجام می شود. در زمینه قدرت یادآوری این نکته ضروری است که امروزه در همه دنیا قدرت را در ورزش در درجه اول می دانند چرا که ثابت شده ورزش های قدرتی در سن های بالا از پوکی استخوان بخصوص در سالمندان جلوگیری می کند. در کشور ایران از سالیان قدیم مردم ورزش ایروبیک را انجام می دادند ولی به صورت ترکیبی و همراه با موزیک نبود بلکه به صورت انفرادی مانند پیاده روی و ورزش های سبک دیگر بود. من به مدت ۱۵۵ سال ایروبیک را به صورت علمی و همراه با موزیک و حرکات ترکیبی به مربیان زیادی آموزش داده ام و در همه استانها مربیان خوبی در این زمینه تربیت کرده ام به طوری که امروزه ایروبیک ما از کشورهای دیگر هیچ چیز کم ندارد و ما با آنها در این زمینه برابری می کنیم. برای موفقیت در این ورزش چند روز و چند ساعت باید تمرین کرد؟

اگر کسی بخواهد در این ورزش نتیجه بگیرد باید به مدت ۸ هفته و در هر هفته ۳ الی ۵ جلسه به مدت یک ساعت ایروبیک کار کند تا اثرات جسمانی و روانی مطلوب آن را مشاهده کند. یکی از این اثرات مطلوب افزایش تحمل انسان است به طوری که دیگر در کارهای روزانه خسته نمی شود و نفس کم نمی آورد. سبب این تغییر می کند و با کاهش وزن مطلوب احساس شادابی و قدرت بدنی زیادی می کند. مشکلی که بسیاری از جمله زنان ما با آن روبرو هستند نبودن یک روش مناسب برای کاهش وزن است...

ادامه دارد

دبیری: به لیگ دسته یک سقوط می کنیم

سرویس خبری روزنامه ارک - مالک باشگاه دبیری تبریز گفت: با توجه به شرایط موجود دیگر نمی توانیم در لیگ برتر شرکت کنیم و طبق قانون اگر تیم لیگ برتری تحت هر شرایطی از حضور در لیگ برتر انصراف دهد آن تیم یک رده به دسته پایین تر سقوط می کند.

به گزارش ایرنا، افشین دبیری در مورد آخرین وضعیت تیم فوتسال دبیری تبریز، اظهار کرد: کاش تاج زودتر با دکتر دبیری صحبت کرده بود و اگر این کار زودتر انجام شده بود ما می توانستیم بهتر خود را آماده کنیم؛ واقعا بعد از صحبت تاج قصد حضور در لیگ را داشتیم ولی شرایط مهیا نشد. وی افزود: چند تن از بازیکنان دبیری به تیم مس سونگون پیوستند و طبق توافق مدیران دو باشگاه در صورت نیاز تیم دبیری به بازیکنانش، باشگاه مس باید رضایت نامه این بازیکنان را صادر کند؛ البته در جلسات اخیر این دو باشگاه و صحبت های مدیر عامل مس ما از تصمیم خود منصرف شدیم.

مالک باشگاه دبیری خاطر نشان کرد: با این شرایط ما دیگر نمی توانیم در لیگ برتر شرکت کنیم و با توجه به قانون اگر تیم لیگ برتری تحت هر شرایطی از حضور در لیگ انصراف دهد به یک رده پایین تر سقوط می کند، یعنی اینکه از لیگ برتر به لیگ دسته اول فوتسال باشگاه های کشور سقوط می کنیم.

حضور چهار بازیکن آذربایجان شرقی در اردوی تیم ملی فوتبال زیر ۱۶ سال



سرویس خبری روزنامه ارک - چهار بازیکن آذربایجان شرقی به اردوی استعدادیابی تیم فوتبال زیر ۱۶ سال کشور دعوت شدند. به گزارش خبرنگار مهر، کادر فنی تیم فوتبال زیر ۱۶ سال کشورمان اسامی بازیکنان دعوت شده به اردوی استعدادیابی این تیم را اعلام کردند که بر این اساس نام چهار بازیکن از استان آذربایجان شرقی در این لیست دیده می شود. بابک عزیزاده (نوجوان دبیری)، پویا بهشتی و مهدی سیدی (نوجوانان تراکتورسازی - بازیکنان سابق دبیری) و سعید کریمی آذر (ملی پوشان)

بازیکنانی هستند که به این اردو دعوت شده اند. اردوی استعدادیابی تیم فوتبال زیر ۱۶ سال کشورمان در دو مرحله برگزار خواهد شد که در مرحله اول بابک عزیزاده و پویا بهشتی از روز سوم تا پنجم تیر و مهدی سیدی و کریمی آذر بعد از پایان مرحله اول در این اردو حضور خواهند داشت. این اردو در حالی در کمپ تیم های ملی برگزار خواهد شد که حدود یک ماه پیش نیز عزیزاده، بهشتی، سیدی و کریمی به اردوی تیم زیر ۱۶ سال دعوت شده بودند و حالا باید در دومین اردوی این تیم حضور پیدا کنند. گفتنی است حضور دو سال پیش مهدی سیدی از تیم نونهالان دبیری تبریز در رقابت های قهرمانی غرب آسیا به همراه تیم ملی زیر ۱۴ سال، حضور پویا بهشتی از تیم نونهالان دبیری تبریز در اردوهای تیم ملی زیر ۱۴ سال در همان سال و همچنین حضور امیر ابراهیم زاده در اردوی تیم ملی زیر ۱۳ سال در سال گذشته حاصل فعالیت باشگاه دبیری در فوتبال پایه در چند سال گذشته بوده است.

رتبه اول هیأت شنا، شیرجه و واترپلو در ارزیابی عملکرد سال ۹۵

سرویس خبری روزنامه ارک - طبق اعلام نتایج ارزیابی عملکرد سال ۹۵ هیأت های استان از سوی فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو جمهوری اسلامی ایران، آذربایجان شرقی رتبه اول را کسب نمود.

طبق اعلام نتایج ارزیابی عملکرد سال ۹۵ هیأت های استان از سوی فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو جمهوری اسلامی ایران، آذربایجان شرقی رتبه اول را کسب نمود.

ابراهیم فیروزی رئیس هیأت شنا، شیرجه و واترپلو استان گفت: ارزیابی عملکرد هیأت های شنا، شیرجه و واترپلو سی و یک استان کشور مورد بررسی قرار گرفته و بدین ترتیب آذربایجان شرقی رتبه اول، خراسان رضوی رتبه دوم و اصفهان رتبه سوم این رده بندی را کسب نمودند. وی افزود: هیأت شنا، شیرجه و واترپلو آذربایجان شرقی ۶۵۳ امتیاز، خراسان رضوی ۶۳۲ امتیاز و اصفهان ۶۲۵ امتیاز اخذ نمودند. گفتنی است شناگران و شیرجه روهای استان در تورنمنت های بین المللی اخیر صاحب مدال های رنگین شده و رکوردهای کشور و جهان را جابجا کردند.



افتتاح نخستین باشگاه آموزشی تخصصی پینگ پنگ در اهر



سرویس خبری روزنامه ارک - نخستین باشگاه آموزشی (آکادمی) تخصصی پینگ پنگ منطقه ارسباران (خانه پینگ پنگ) در اهر افتتاح شد. به گزارش ایرنا، رئیس اداره ورزش و جوانان شامگاه دوشنبه در این آئین گفت: ورزشکاران رشته پینگ پنگ این شهرستان استعداد بالقوه ای در این رشته ورزشی دارند. جلیل علیچایپور، افزود: باشگاه آموزشی این شهرستان با همت دوچندان اعضای هیات پینگ پنگ راه اندازی شده است. وی یادآوری کرد: این شهرستان چندین بار میزبان مسابقه های استانی در رشته پینگ پنگ بوده و همین مسابقه ها استعداد ورزشکاران رشد یافته است. رئیس اداره ورزش و جوانان اهر اظهار کرد: در صورتی که از ورزشکاران رشته پینگ پنگ حمایت های خوبی انجام شود آن ها استعداد حضور در مسابقات بین المللی و کسب مقام برای کشور را دارند. رئیس هیات پینگ پنگ اهر نیز در این آئین گفت: در دهه های ۶۰ تا ۷۰ ورزش پینگ پنگ این

شهرستان نه تنها در سطح استان بلکه در کشور نیز عرض اندام می کرد و گاهی ۲ نفر از پنج نفر تیم پینگ پنگ استان از این شهرستان بودند. جواد محمودپور افزود: دو نفر از ورزشکاران رشته پینگ پنگ بزرگسالان استان اهری هستند و اکنون در مسابقات جام رمضان آذربایجان شرقی حضور یافته اند. در این آئین از صمد فعالیان، وحید طاهری فر، عادل سربازی، ایرج محبوب و بهزاد ذوالفقاری توسط هیات پینگ پنگ تجلیل شد.

آلمان به سختی برابر استرالیا پیروز شد



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی فوتبال آلمان نخستین بازی خود در جام کنفدراسیون ها را با پیروزی برابر استرالیا پشت سر گذاشت. به گزارش مهر، تیم های ملی فوتبال آلمان و استرالیا روز دوشنبه دیدار خود را در رقابت های جام کنفدراسیون ها برگزار کردند که در پایان تیم آلمان با نتیجه ۳ بر ۲ پیروز شد.

روسیه - پرتغال؛ دوئل میزبان با قهرمان اروپا



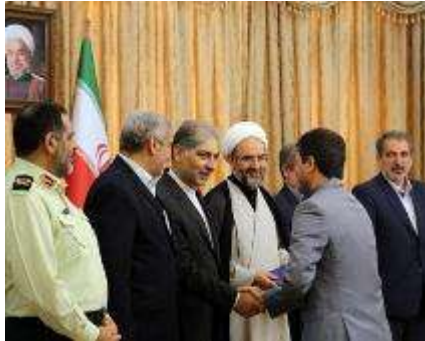
سرویس خبری روزنامه ارک - دور دوم رقابت های جام کنفدراسیون ها آغاز می شود که روسیه حریفی سرسخت به اسم پرتغال، قهرمان اروپا را برابر خویش خواهد دید. به گزارش فارس، از فردا دور دوم مرحله گروهی جام کنفدراسیون ها در روسیه، میزبان بازی ها آغاز می شود. مطابق برنامه ۲ دیدار از گروه اول انجام خواهد شد. ابتدا میزبان با پرتغال دیدار می کند. این دیدار در ورزشگاه اوکریته مسکو انجام می گیرد. سپس مکزیک با نیوزیلند در ورزشگاه المپیک سوچی روبرو خواهد شد.

تجلیل نماینده مجلس از قهرمان کاراته استان



خانم دکتر آقاپور نماینده مردم شیبستر در مجلس از هادی طالبی قهرمان ارزنده کاراته استان و کشور تجلیل به عمل آورد.

تجلیل استاندار آذربایجان شرقی از معاون فرهنگی و امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان استان



سرویس خبری روزنامه ارک - اسماعیل جبارزاده استاندار آذربایجان شرقی در جلسه شورای مبارزه با مواد مخدر استان از امیر تقی زاده معاون فرهنگی و امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان استان در راستای مبارزه با مواد مخدر و اجرای برنامه های فرهنگی و پیشگیری تجلیل و قدردانی کرد. جلسه شورای مبارزه با مواد مخدر با حضور دکتر اسماعیل جبارزاده استاندار آذربایجان شرقی روز یکشنبه مورخ بیست و هشتم خرداد ماه برگزار گردید.

جبارزاده گفت: مبارزه بی امان با سوداگران مرگ و کسانی که جوانان را نشانه گرفته اند در اولویت

کاری مسئولان و دستگاه های مختلف استان قرار دارد. وی اظهار کرد: در عین حال که با توزیع کنندگان و قاچاقچیان مواد مخدر مبارزه می کنیم، آگاهی بخشی به خانواده ها از اولویت های دیگر این شورا است و همه دستگاه های فرهنگی و آموزشی ما پیشگیری را در اولویت کاری خود قرار داده اند. در حاشیه این جلسه، از امیر تقی زاده جهت برگزاری برنامه های فرهنگی در راستای تحقق اهداف شورای مبارزه با مواد مخدر استان تجلیل به عمل آمد.

دو سهمیه بازیهای پارالمپیک زمستانی به ایران رسید



سرویس خبری روزنامه ارک - رئیس انجمن اسکی فدراسیون جانبازان و معلولان از تعلق گرفتن دو سهمیه بازی های پارالمپیک زمستانی به اسکی آلپاین خبر داد. به گزارش ایسنا، عیسی ساوه شمشکی در این باره گفت: پس از برگزاری مسابقات بین المللی اسکی که سال گذشته به میزبانی کشورمان برگزار شد به یک زن و یک مرد اسکی باز، سهمیه بازی های پارالمپیک زمستانی تعلق گرفت.

وی درباره نام ورزشکارانی که سهمیه ورودی بازی های پارالمپیک را کسب کرده اند، گفت: دو سهمیه به ایران تعلق گرفته است، اما انتخاب اسکی بازان براساس امتیازاتی است که به دست می آورند.

راهیابی ۲۱ دختر ووشوکار به اردوی تیم جوانان

سرویس خبری روزنامه ارک - رقابت های انتخابی تیم ملی ووشو جوانان ایران در بخش دختران برگزار شد و در پایان ۲۱ نفر در مجموع تالو و ساندا به اردوی آماده سازی راه یافتند. به گزارش ایرنا، رقابت های ووشو قهرمانی جوانان آسیا، اواخر شهریور ماه سال جاری به میزبانی کره جنوبی برگزار می شود و تیم ایران در دو بخش تالو و ساندا دختران و پسران به مصاف حریفان می رود.

در این راستا، مسابقات انتخابی در دو بخش ساندا و تالو دختران برگزار شد تا ووشوکاران راه یافته به اردوی تیم جوانان مشخص شوند.

\*\*\*نفرات برتر ساندا: وزن منهای ۴۸ کیلوگرم: زهرا شکوهی و نرگس محمدپور وزن منهای ۵۲ کیلوگرم: فاطمه عبدالهی و فاطمه ویسی وزن منهای ۵۶ کیلوگرم: کیمیا شوشتری و دنیا شکری وزن منهای ۶۰ کیلوگرم: شقایق پاشائی و محنا رحیمی

در بسکتبال جام رمضان سراب: شیرین شهد آداش فینالیست شد



شیرین شهد آداش با بسکتبالیست های صاحب نام سراب، امیرعباس زیادخانی، سالار موسایی، آرش واصبی، مسعود مرشدی، مهدی زمانی، رضا بقایی و سهیل اقبال با مربیگری علی موسایی و به لطف حمایت های همه جانبه مدیرعامل ورزش دوست شرکت شیرین شهد آداش با پیروزی ۸۳ بر ۷۷ برابر اسفالت آلاچیق راهی دیدار فینال شد. لنیات پاستوریزه هنر ۹۵ بر ۱۰۱ مغلوب آلاچیق سازه شد. در نوجوانان تیم عمل ریزان ۳۲ بر ۵۶ و تیرجه بلوک نصیری را برد. تالار دریا ۱۳ بر ۲۰ نتیجه را به تیم لسنی لاله سیلان واگذار کرد. شایان ذکر است سالهاست جام رمضان با برنامه ریزی گسترده و مرتب در شهرستان سراب برگزار می شود اما در کلاتشهر تبریز از برگزاری جام رمضان خبری نیست.

تیم شمشیربازی اسلحه ایه به عنوان ششم دست یافت



تعیین تیم های پنجم تا هشتم به مصاف چین تاییه رفت و این تیم را ۴۵ بر ۴۲ با شکست مواجه کرد. تیم کشورمان اما نتیجه دیگر دیدار خود را ۴۵ بر ۳۷ به قزاقستان واگذار کرد و بدین ترتیب صاحب جایگاه ششم شد. تیم ملی شمشیربازی اسلحه ایه ایران به ترکیب محمداسماعیلی، طاهر عاشوری، محم رضایی و محمدعلی کیانی در رقابت های قهرمانی آسیا شرکت کرده است.

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی شمشیربازی اسلحه ایه با مجموع دو برد و دو باخت و کسب عنوان ششم به کار خود در رقابت های قهرمانی آسیا پایان داد. به گزارش مهر، رقابت های اسلحه ایه مردان مسابقات شمشیربازی قهرمانی آسیا در هنگ کنگ برگزار شد. تیم ملی اسلحه ایه ایران در اولین دیدار خود در این بخش از مسابقات، سنگاپور را شکست داد. این دیدار از مرحله یک هشتم برگزار شد و بدین ترتیب تیم ایران با کسب

روپارویی احتمالی تیم ملی فوتبال ایران با استرالیا پس از ۲۰ سال

سرویس خبری روزنامه ارک - مقامات ارشد فوتبال ایران و استرالیا در حال گفت و گو و رایزنی برای برگزاری مسابقه دوستانه بین تیم های ملی دو کشور هستند که برای نخستین بار پس از ۲۰ سال انجام می شود. به گزارش ایرنا، تارنمای سیدنی مورینگ هرالد به نقل از فدراسیون فوتبال استرالیا اعلام کرد که مذاکرات جدی با طرف های ایرانی برای بازی تیم های ملی دو کشور که پیش از این در سال ۱۹۹۷ بازی کردند، در حال انجام است. توافق برای برگزاری بازی دوستانه بین تیم های جهانی ۲۰۱۸ روسیه باشد.