

همه چیز در مورد ایروبیک



ادامه از شماره قبل:

باتوجه به نکات یاد شده پیشنهاد می شود تمرین های ایروبیک را آرام شروع کنید و به تدریج شدت تمرین را بیشتر کرده و دوباره آن را کاهش دهید.

اجازه دهید که پاها و مچ ها به اندازه کافی گرم شوند و در سه دقیقه اول شروع تمرین از انجام حرکات پرشی مانند حرکات پروانه - که مستلزم بلند شدن هر دو پا از زمین است - خودداری کنید.

حرکات شدید و پرشی محدوده حرکتی بزرگتری دارند و در انجام آنها از هر دو دست و پاها استفاده می شود. در چنین حرکت هایی عضلات نیاز به اکسیژن بیشتری دارند و برای اینکه ضربان قلب، حالت نسبتاً یکنواختی داشته باشد بهتر است این حرکات شدید را همراه با حرکات آرامتری انجام داده و در سه دقیقه اول ایروبیک از انجام آنها خودداری کنید.

ایروبیک چه اثرات مثبتی بر روحیه و بدن انسان دارد؟

ایروبیک به معنی هوازی است یعنی ورزشی که در آن دچار کمبود اکسیژن نمی شویم. این ورزش باعث بالا رفتن استقامت قلبی و عروقی می شود و استقامت عمومی بدن را توسعه می دهد. به طور کل ایروبیک از دسته ورزش های طولانی است که شدت آن کم است مانند راه رفتن، دوچرخه سواری، شنا کردن و کوهنوردی. در این ورزش هوازی که مدت آن طولانی و شدت آن کم است هیچ گاه دچار کمبود اکسیژن نمی شویم. در حالی که ورزش های غیر هوازی مدت شان کوتاهتر ولی دارای شدت زیادی هستند و معمولاً زمان آن زیر یک دقیقه است مثل وزنه برداری، دو سرعتی و با شنای سرعتی. در این ورزش ها که شدت آنان بالا است تقریباً ۸۵ درصد یا ۹۵ درصد انرژی مصرف می شود و باید مابین آن استراحت کرد.

ایروبیک چه ویژگی های مثبتی نسبت به ورزش های دیگر دارد؟

در کشورمان وقتی درباره ایروبیک صحبت می کنیم اکثراً تصور می کنند که ایروبیک یک ورزش انفرادی مثل دویدن و شنا کردن است ولی ایروبیک یک ورزش گروهی است که در سالی کار هوازی انجام می دهند به طوری که باعث توسعه بیشترین فاکتورهای آمادگی جسمانی در انسان می شود مثل قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، هماهنگی، چابکی، تعادل، توازن، عکس العمل و غیره. ایروبیک باعث می شود که این فاکتورها در بدن انسان زیاد شود و شخصی که در صد بالایی از این فاکتورها را برخوردار باشد می توانیم بگوییم از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار است. وقتی این ورزش را به صورت گروهی انجام می دهیم به غیر از افزایش این فاکتورها از آسردگی نیز جلوگیری می شود و باعث ترشح هورمون آندرو فین که هورمونی نشأت آور در مغز است می شود. در این ورزش حضور ذهن تقویت می شود یعنی در اصل، حافظه را ورزش می کند و دهیم و از آسردگی جلوگیری می کند و باعث می شود تا توجه خیلی خوبی بعد از انجام این ورزش پیدا کنیم. معمولاً این ورزش نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه طول می کشد.

ورزش ایروبیک برای همه گروه های سنی از جمله سالمندان، کودکان و حتی زنان باردار مناسب است. علت این که می گویند این ورزش حافظه را تقویت می کند به خاطر این است که ایروبیک از یک سری حرکات ترکیبی تشکیل شده که با موزیک همراه است و کسانی که در این کلاس ها شرکت می کنند به خاطر این که این حرکات را می بایست در ذهن خود بسیارند ناخود آگاه فکشان مشغول حفظ این حرکات می شود و از آن حالت آسردگی و ناراحتی های روحی به اجبار هم که شده حداقل برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت خارج می شوند.

ادامه دارد

هیأت پهلوانی و زورخانه ای شهرستان تبریز مقام اول استان را کسب کرد



سرویس خبری روزنامه ارک - رضا حسینی بهنام، رئیس هیأت پهلوانی و زورخانه ای آذربایجان شرقی با اعلام نتایج ارزیابی عملکرد سال ۹۵ هیأت های شهرستانها، هیأت پهلوانی و زورخانه ای شهرستان تبریز را حائز مقام اول این رده بندی دانست. با توجه به ارزیابی عملکرد سال ۹۵ هیأت های شهرستانها توسط هیأت پهلوانی و زورخانه ای آذربایجان شرقی، شهرستان تبریز رتبه اول را کسب نمود. رضا حسینی بهنام، رئیس هیأت پهلوانی و زورخانه ای آذربایجان شرقی با اعلام نتایج ارزیابی عملکرد سال ۹۵ هیأت های شهرستانها، هیأت پهلوانی و زورخانه ای شهرستان تبریز را حائز مقام اول این رده بندی دانست.

شکست تیم ملی والیبال ایران برابر روسیه



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی والیبال ایران که قبل از این نتوانسته بود مجوز حضور در مرحله فینال لیگ جهانی را کسب کند آخرین دیدار خود در این مسابقات را برابر روسیه واگذار کرد. به گزارش مهر، تیم ملی والیبال ایران در آخرین خود در مرحله گروهی به مصاف روسیه رفت و در پایان ۳ بر صفر بازی را واگذار کرد تا پرونده اش در بیست و هشتمین دوره رقابت های لیگ جهانی بسته شود.

ملی پوشان کشورمان این دیدار با با نتایج ۲۶ بر ۲۴، ۲۵ بر ۱۸ و ۲۵ بر ۱۸ واگذار کردند. تیم ملی والیبال ایران درحالی به کار خود در رقابت های لیگ جهانی پایان داد که در هفته اول به میزبانی ایتالیا برابر کشور میزبان و برزیل شکست خورد و لهستان را شکست داد. ملی پوشان کشورمان در هفته دوم که به میزبانی تهران برگزار شد برابر بلژیک و آرژانتین به پیروزی رسیدند و برابر صربستان شکست خوردند. در هفته سوم لیگ جهانی که به میزبانی لهستان برگزار شد، شاگردان کولاکوویچ برابر تیم های آمریکا، لهستان و روسیه با نتایج مشابه ۳ بر صفر شکست خوردند تا کارشان در این مسابقات با نتایجی دور از انتظار تمام شود.

تیم کشتی آزاد جوانان ایران با کسب هفت مدال رنگارنگ قهرمان آسیا شد



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی کشتی آزاد جوانان ایران با کسب ۳ مدال طلا، ۲ نقره و ۲ برنز به عنوان قهرمانی رقابت های آسیایی ۲۰۱۷ در چین تاییه رسید. به گزارش ایرنا از فدراسیون کشتی، در پایان رقابت های کشتی آزاد جوانان قهرمانی آسیا که روزهای ۲۷ و ۲۸ خردادماه در شهر تاپچونگ کشور چین تاییه (تایوان) برگزار شد، تیم ملی کشتی آزاد جوانان با ۳ مدال طلا، ۲ نقره و ۲ برنز و یک عنوان ششمی و کسب ۶۹ امتیاز عنوان قهرمانی را از آن خود کردند. پس از تیم ایران تیم های ازبکستان و قزاقستان به ترتیب با ۶۷ و ۵۳ امتیاز دوم و سوم شدند. رده بندی انفرادی و تیمی این رقابت ها به شرح زیر است:

۵۰ کیلوگرم: ۱- ناسان گویان نارمنداخ (مغولستان) ۲- دارخان کالکونوف (قزاقستان) ۳- رستم بک جورایف (ازبکستان) و اناربک سیدیکیکوف (قرقیزستان) ... ۶- علی فاتحی (ایران)

(قرقیزستان) و کاران (هند) ۷۴ کیلوگرم: ۱- محمد متقی نیا (ایران) ۲- عیسی شایف (ازبکستان) ۳- مینگ نینگ و وانگ (چین تاییه) و ژاکسیریک سلطان (قزاقستان) ۸۴ کیلوگرم: ۱- احمد بذری (ایران) ۲- دیپاک پونیا (هند) ۳- تسوکتورل مونخباتار (مغولستان) و جاواریل شایف (ازبکستان) ۹۶ کیلوگرم: ۱- دانیال شریعتی نیا (ایران) ۲- کانتورو تالانیک (قرقیزستان) ۳- ابراهیم ایلهم جانوف (ازبکستان) و سربک باکیتهانوف (قزاقستان) ۱۲۰ کیلوگرم: ۱- حسن بوی رحیم اف (ازبکستان) ۲- لخاگواکرل مونختورل (مغولستان) ۳- شایان جلیل زاده (ایران) و سینق پاشپندر (هند) ۶۰ کیلوگرم: ۱- شاروان (هند) ۲- پونس امامی (ایران) ۳- عبوس رحمان اف (ازبکستان) و سلطان بیسوف (قزاقستان) ۶۶ کیلوگرم: ۱- رومو آتراکو (ژاپن) ۲- امیرحسین حسینی (ایران) ۳- منصور سیرگاک (قزاقستان)

رونمایی از ۶ تیم مرحله نهایی لیگ جهانی والیبال



سرویس خبری روزنامه ارک - دور مقدماتی لیگ جهانی والیبال به پایان رسید و ۶ تیم صعود کننده به مرحله نهایی این رقابت ها مشخص شدند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان و به نقل از روابط عمومی فدراسیون والیبال، مرحله مقدماتی بیست و هشتمین دوره لیگ جهانی والیبال که از ۱۲ خردادماه آغاز شده بود، با دیدار دو تیم بلغارستان و آرژانتین به پایان رسید. در این مسابقه تیم ملی والیبال آرژانتین موفق به شکست سه بر یک بلغارستان شد تا تیم ملی والیبال آمریکا بیشترین سوا را از نتیجه این مسابقه به دست آورد و مسافر ششم برزیل شود.

بدین ترتیب مرحله نهایی لیگ جهانی والیبال سال ۲۰۱۷ با حضور شش تیم فرانسه، برزیل، صربستان، روسیه، کانادا و آمریکا از ۱۳ تا ۱۷ تیرماه به میزبانی برزیل برگزار می شود.

تیم های آمریکا و بلژیک با چهار برد و ۱۴ امتیاز در رتبه های ششم و هفتم دور مقدماتی قرار گرفتند اما آمریکایی ها به دلیل معدل ست بهتر به مرحله نهایی صعود کردند و بلژیک به کار خود در این دوره از رقابت ها پایان داد. با توجه به پیروزی آرژانتین مقابل بلغارستان، رتبه تیم ملی والیبال ایران نیز تغییر کرد و در جایگاه یازدهم قرار گرفت.

ملی پوشان ایران با سه پیروزی و شش شکست و کسب هفت امتیاز به کار خود در بیست و هشتمین دوره لیگ جهانی پایان دادند.

رتبه بندی نهایی دور مقدماتی سطح یک لیگ جهانی سال ۲۰۱۷ به قرار زیر است: ۱- فرانسه، ۸ برد و ۲۵ امتیاز ۲- برزیل، ۶ برد و ۱۹ امتیاز ۳- صربستان، ۶ برد و ۱۸ امتیاز ۴- روسیه، ۵ برد و ۱۴ امتیاز ۵- کانادا، ۵ برد و ۱۲ امتیاز ۶- آمریکا، ۴ برد و ۱۴ امتیاز ۷- بلژیک، ۴ برد و ۱۴ امتیاز ۸- لهستان، ۴ برد و ۱۲ امتیاز ۹- بلغارستان، ۴ برد و ۱۰ امتیاز ۱۰- آرژانتین، ۳ برد و ۱۱ امتیاز ۱۱- ایران، ۳ برد و ۱۰ امتیاز ۱۲- ایتالیا، ۲ برد و ۶ امتیاز

شیلی با شکست کامرون کام نخست را محکم برداشت



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی فوتبال شیلی با گل های دیر هنگام خود مقابل کامرون به بردی شیرین دست یافت. به گزارش مهر، رقابتهای جام کنفدراسیون ها در روسیه با برگزاری دیدار تیم های ملی شیلی و کامرون پی گرفته شد که در پایان شیلی ۲ بر صفر پیروز شد.

تساوی پرتغال و مکزیک در دیداری تماشایی



سرویس خبری روزنامه ارک - دیدار تماشایی تیم های ملی فوتبال پرتغال و مکزیک در جام کنفدراسیون ها در روسیه روز از رقابت های جام است، تیم های پرتغال و مکزیک از گروه نخست به مصاف هم رفتند. این دیدار از گروه نخست و در ورزشگاه شهرکازان برگزار شد و در پایان پرتغال و مکزیک به یک امتیاز قناعت کردند.

جوان زاده: مدال آورترین روستای استان، سالن ورزشی ندارد



مناسبی برای تمرین و ورزش کردن وجود ندارد. آیا شایسته است که این روستا فاقد ورزشگاه مناسب و استاندارد باشد. بنده به نیابت از همه ورزشکاران تیل از قهرمان قوی ترین مردان ایران، هادی طالبی قهرمان بلامنازع کیوکوشین کاراته تروکا و حسن محمد، محمد رضالو، سعید فرحود، وحید کشاورز، محمدعلی بابازاده، حمید سخندانی و... اما افسوس که با وجود این همه پتانسیل ها و استعدادها در روستای زیبای تیل، محل ورزشی

دومین شکست بسکتبالیست های ایران برابر چین



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی بسکتبال ایران در سومین دیدار دوستانه برابر چین مغلوب شد. به گزارش ایسنا، تیم ملی بسکتبال ایران که برای دیدارهای دوستانه راهی چین شده بود در سومین بازی شکارش برابر میزبان مغلوب شد. ملی پوشان ایران در این دیدار که در شهر نینگبو برگزار شد با نتیجه ۶۵ بر ۵۵ مغلوب شدند. بسکتبالیست های ایران در نخست را ۱۳ بر ۱۲ به سود خود تمام کردند و در کوارتر دوم نیز ۱۶ بر ۱۵ پیروز شدند اما از نیمه دوم همه چیز تغییر کرد و چینی ها اختلاف زیادی به وجود آوردند. کوارتر سوم با نتیجه ۲۶ بر ۹ به سود میزبان تمام شد. کوارتر پایانی هم توپ و میدان برای چین بود و میزبان توانست در کوارتر چهارم ۱۷ بر ۱۲ برنده و در نهایت ۶۵ بر ۵۵ ایران را شکست دهد. در این مسابقه روزبه ارغوان از ناحیه صورت آسیب دید و در کوارتر چهارم به میدان نرفت.



شفیعی که امیدوارم قرارداد خود را تمدید کند تا حدودی می توانم بگویم که می توانم تمرینات تیم را با نفرت کامل برگزار کنیم. سرمربی تیم تراکتورسازی در پاسخ به این سوال که چقدر امیدوار است تا خالد شفعی قرار داد خود را تمدید کند گفت: خالد شفعی یک پیشنهاد خارجی دارد که می خواهد به این پیشنهاد فکر کند، فکر می کنم اگر با آن باشگاه به توافق نرسد دوباره این بازیکن را در جمع خود خواهیم دید. البته این را بگویم که من به باشگاه اعلام کرده ام که این بازیکن را می خواهیم. سرمربی تیم تراکتورسازی در رابطه با کادر فنی تیم تراکتورسازی و

تیم سابر دختران ایران به مقام نهم آسیا رسید



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی شمشیربازی سابر دختران ایران با پیروزی متوالی مقابل هند و سنگاپور به مقام نهم آسیا دست پیدا کرد. به گزارش مهر، تیم ملی شمشیربازی سابر دختران ایران با ترکیب کیانا باقرزاده، نجمه سازنجیان، پریماه برزگر و فائزه رفیعی به مقام نهمی رقابتهای قهرمانی آسیا دست پیدا کرد. این تیم در جدول ۱۶ تیمی نتیجه را ۴۵ به ۳۶ به تایلد و انگلار کرد و در ادامه برای کسب بهترین جایگاه رتبه نهم به بعد این مسابقات ابتدا به مصاف تیم هند رفت و موفق شد با نتیجه ۴۵ به ۳۰ این تیم را شکست دهد. ملی پوشان بانوی سابر ایران در گام بعدی مقابل سنگاپور ۴۵ به ۴۴ به پیروزی رسیدند و مقام نهمی آسیا را از آن خود کردند. تیم های چین، کره و ژاپن هم به ترتیب عناوین اول تا سوم این دوره از رقابت ها را به خود اختصاص دادند.

ریسک سرمربیگری در تراکتور را دوست دارم

سرویس خبری روزنامه ارک - سرمربی تیم فوتبال تراکتورسازی گفت: ریسک سرمربیگری در تراکتورسازی با توجه به شرایطی که دارد بالا است اما من این ریسک را دوست دارم. به گزارش آنا، یحیی گل محمدی سرمربی تیم تراکتورسازی تبریز در خصوص شرایط این تیم در نقل و انتقالات گفت: شرایط سختی را پشت سر می گذاریم. به هر حال این مشکلات بدلیل محرومیت باشگاه از نقل و انتقالات به وجود آمده است و این مورد را قبل از حضور در

ساعت دیدار شاگردان کیروش مقابل کره جنوبی و سوریه در مقدماتی جام جهانی مشخص شد

سرویس خبری روزنامه ارک - ساعت دیدار ایران و کره جنوبی در مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه مشخص شد. به گزارش فارس، تیم ملی فوتبال ایران در ادامه رقابت های مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه ۹ شهریور ماه سال جاری در کره جنوبی به مصاف این کشور خواهد رفت. ساعت این دیدار از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا ساعت ۲۰ به وقت محلی (۱۵:۳۰) به وقت ایران اعلام شده است. این در حالیست که مکان این دیدار هنوز مشخص نیست هرچند که از سوون به عنوان شهر احتمالی میزبان این دیدار نام برده می شود. در ادامه همچنین شاگردان کیروش در آخرین دیدار خود در این رقابت ها ۱۴ شهریورماه در تهران به مصاف سوریه خواهند رفت. این دیدار نیز از ساعت ۲۰:۳۰ در ورزشگاه آزادی تهران برگزار می شود. تیم ملی ایران در گروه اول مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه در آسیا تا پایان هفته هشتم این رقابت ها صعود خود به عنوان تیم اول گروه به جام جهانی را قطعی کرده است.

حذف ناباورانه کاراته کای نامدار ایران

سرویس خبری روزنامه ارک - کاراته کای سنگین وزن و پرافتخار ایران با شکست دور از انتظار برابر نماینده گمنام لهستان از گردونه لیگ جهانی اسپانیا کنار رفت. به گزارش ایرنا، در ادامه پنجمین مرحله لیگ جهانی سال ۲۰۱۷ که با حضور بیش از ۸۰۰ کاراته کا از ۶۷ کشور جهان به میزبانی شهر تولدو اسپانیا در حال برگزاری است، بهمن عسگری و سجاد گنج زاده به عنوان نمایندگان تیم ملی ایران روی تاممی رفتند. در وزن به اضافه ۸۴ کیلوگرم، سجاد گنج زاده قهرمان جهان، دارنده مدال طلای بازی های کشورهای اسلامی که چند مدال رنگارنگ از مراحل مختلف لیگ جهانی در کارنامه دارد، برابر کاراته کای گمنام لهستانی متحمل شکست ناباورانه دو بر یک شد. وی کار خود را با برتری دو بر صفر برابر یوردان کنوف از بلغارستان آغاز کرد و در دور دوم برابر سرجیو گومز از اسپانیا به برتری پنج بر صفر دست یافت و به مرحله بعدی رسید. گنج زاده که با امید کسب یک مدال خوش رنگ دیگر به اسپانیا سفر کرده است در دور سوم مقابل میشل بابوس لهستانی متحمل شکست دور از انتظار دو بر یک شد. این کاراته کای ناشناخته لهستانی در ادامه برابر گوگیتا از گرجستان شکست خورد تا با راه نیافتن به فینال، گنج زاده نیز از رسیدن به جدول شانس مجدد بازمانده و حذف شود.