

## روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک



\* یکشنبه

\* ۲۱ خرداد ۱۳۹۶

\* ۱۱ ژوئن ۲۰۱۷

\* سال: بیست و هفتم

\* شماره (سای): ۴۱۲۶

\* ایر می یکندیجی ایل

ورزش

\* صفحه ۱۱

## مقاله

## تمرین ورزشی برای تقویت عضلات پا

تمرین شماره ۱:

در دستگاه فشار پا، پاهایتان را روی صفحه طوری که ران ها از هم جدا باشند باز نگه دارید. پنجه ها کمی به سمت بیرون متمایل باشند. صفحه را پایین بیاورید تا جایی که زاویه زانوهایتان ۹۰ درجه شود. صفحه را دوباره به بالا بکشید تا پاهایتان تقریباً صاف شوند. زانوهایتان را قفل نکنید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. برای اینکه تاثیر بیشتری داشته باشد، سعی کنید هر پا را جداگانه انجام دهید.

تمرین شماره ۲: چمباتمه

طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشند. و پنجه ها یا به سمت جلو یا کمی به سمت بیرون متمایل باشند. وزنه را روی پشت شانه ها بگذارید. میله را طوری بگیرید که دست ها کمی بیشتر از عرض شانه باز باشد و پنجه هایان کمی صاف نگه داشته و به آرامی عقب بنشینید طوری که زانوهایتان خم شوند و ران ها با زمین موازی باشند و استفاده از پاشنه پا به حالت اولیه برگردید. این حرکت را هم برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی انجام دهید.

تمرین شماره ۳: چمباتمه سومو

در دستگاه طوری بایستید که وزنه ها پشت شانه هایان قرار گیرند نه گردناتان و پاهایتان هم کمی از عرض شانه بیشتر باز باشد و پنجه هایان کمی متمایل به بیرون باشد. به پشت بنشینید تا جایی که ران هایان با زمین موازی شود. به آرامی بلند شوید. این حرکت را در ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی انجام دهید.

عضلات کار شده: عضلات داخل ران

تمرین شماره ۴: زانوهای چمباتمه

با پاهای باز طوری که یک پا جلوی آن دیگری قرار گیرد و تقریباً به اندازه ی ۱،۵ فوت از هم فاصله دارا باشند بایستید. دمبل ها را در اطراف بدن نگه دارید. زانوهایتان را خم کرده طوری که زانوی جلویی زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشد و حتماً حواستان باشد که زانو از پنجه جلو نزنند. و زانوی پشتی باید زمین را لمس کند. دوباره خود را به حالت اولیه برگردانید و این کار را برای هر پا در ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی انجام دهید.

تمرین شماره ۵: عضلات پشت ران

روی دستگاه رفته و دستگیره ها را محکم بگیرید و یک پا را روی جای پای بگذارید. با استفاده از ماهیچه های کپل صفحه ی جای پای را تا جایی که ران ها با \*\*\* در یک خط قرار گیرند بکشید. این کار را برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید.

تمرین شماره ۶: وزنه های سنگین

طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشد. حواستان باشد که زانوهایتان قفل نباشد. وزنه ها را در دست نگه داشته به صورتی که کف دست ها به سمت پایین باشد. آرنج ها نیز نباید قفل باشد. پشتتان را صاف کرده، به جلو روی کمر خم شوید و وزنه ها را به سمت جلو آورده به قوزک پا برسانید. با استفاده از پشت زانو و \*\*\* دوباره به حالت اولیه برگردید. در اینجا لرزش را در بدنتان حس خواهید کرد.

تمرین شماره ۷: کشش پا

روی دستگاه کشش پا ننشسته، در حالیکه زانوهایتان را خم کرده اید و نوار پا روی ساق پایتان قرار گرفته است. پاهایتان را صاف کنید تا جایی که با زمین موازی باشند. و دوباره آنها را به حالت اولیه برگردانید. این حرکت را هم برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید.

تمرین شماره ۸: چرخش پا

روی دستگاه چرخش پا رفته و دستگیره ها را محکم بگیرید و نوار پا دقیقاً بالای پاشنه قرار گیرد. پاهایتان را طوری خم کنید که پاشنه برسد به \*\*\*، اما نیازی نیست که حتماً آن را لمس کند. به آرامی آن را عقب بیاورید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی انجام دهید و حواستان باشد که از وزنه های مناسب استفاده کنید.

تمرین شماره ۹: عضلات ساق پا  
روی پاشنه پا ایستاده و در حالی که دمبل ها را در اطرافتان نگه داشته اید، خود را به سمت پنجه بکشانید. و دوباره روی پاشنه بروید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی انجام دهید و اگر احساس کردید که زیاد برایتان سنگین نیست وزن دمبل ها را بالا ببرید.

تمرین شماره ۱۰: جهش به سمت جلو  
طوری بایستید که پاهایتان از وسط باز باشد و دمبل ها را در اطراف بدن نگه دارید. قدمی بلند با پای راستان به سمت جلو برداشته و وقتی پای راست به زمین نشست آن را ۹۰ درجه خم کنید به صورتی که زانو عقب تر از پنجه پا قرار گیرد. و در همین حالت پای چپ را نیز به سمت زمین خم نمایید.

## تیم فوتسال دبیری با نام هافمن در لیگ برتر شرکت می کند

سرویس خبری روزنامه ارک- قائم مقام باشگاه دبیری تبریز اعلام کرد: به احتمال زیاد تیم فوتسال این باشگاه با نام هافمن درلیگ برتر باشگاه های کشور در فصل آینده شرکت خواهد کرد.

به گزارش ایرنا، فرزین دبیری در جمع خبرنگاران با اشاره به اینکه مسئولان باشگاه دبیری پس از پایان لیگ برتر فوتسال سال ۹۵ اعلام کردند که قصد ندارند در لیگ برتر سال آینده شرکت کنند، افزود: حتی مدیرعامل باشگاه در نشست سرپرستان تیم های لیگ برتر فوتسال اعلام کرد که دبیری دیگر در فوتسال تیمداری نخواهد کرد. وی با اشاره به تشکیل جلسه هیات مدیره باشگاه دبیری پس از تماس مهدی تاج با شهرام دبیری به منظور متقاعد کردن وی برای تداوم حضور تیم فوتسال این باشگاه در لیگ برتر، گفت: از هفت نفر حاضر در نشست هیات مدیره باشگاه، ۲ نفر موافق شرکت در لیگ فوتسال بودند، رأی یک نفر ممتنع بود و چهار نفر هم مخالف بودند، اما شهرام دبیری اعلام کرد با توجه به صحبت های مهدی تاج با او، ما این کار را به شکلی دیگر ادامه می دهیم.

تیم فوتسال دبیری تبریز در فصل گذشته لیگ برتر کشور با ۵۹ امتیاز در رده دوم جدول قرار گرفت.

## ایران برنده ماراتن دشوار برابر بلژیک

سرویس خبری روزنامه ارک- به گزارش خبرنگار مهر، دیدار تیم های ملی والیبال ایران و بلژیک در هفته دوم از رقابت های لیگ جهانی سال ۲۰۱۷ از ساعت ۲۱:۱۰ امروز جمعه در سالن ۱۲ هزار نفری مجموعه ورزشی آزادی آغاز شد که در پایان تیم ایران ۳ به ۲ پیروز شد.

نتایج ست های این دیدار:

ست اول: ۲۵ بر ۲۳ - بلژیک

ست دوم: ۲۵ بر ۱۷ - ایران

ست سوم: ۲۵ بر ۲۲ - ایران

ست چهارم: ۲۵ بر ۲۳ بلژیک

ست پنجم: ۱۵ بر ۱۲

گیم نخست؛ رقابتی فشرده و پایاپای ست نخست این دیدار تحت تاثیر تشویق های تماشاگران ایران آغاز شد و ملی پوشان کشورمان از حریف پیش افتادند اما در ادامه کار



سرویس خبری روزنامه ارک- احمد حاج محمدی رئیس گروه توسعه ورزش روستایی و عشایری اداره کل ورزش و جوانان استان سر فصل برنامه های این گروه را در ادامه سال ۹۶ اعلام کرد.

احمد حاج محمدی رئیس گروه توسعه ورزش روستایی و عشایری اداره کل ورزش و جوانان استان سر فصل برنامه های این گروه را در ادامه سال ۹۶ اعلام کرد.

## مقتدری:

## روستای تیل کیوکوشین کاراته کاران مستعد دارد



اخیرا نیز نفر دوم مسابقات قهرمانی، قهرمانان ایران شد

در این خصوص به خبرنگار روزنامه ارک گفت: در سبک کیوکوشین کاراته روستای تیل جوانان پرشور و علاقمند دارد که در آینده می توانند در عرصه مسابقات استانی و کشوری مقام آور باشند. از طرف دیگر باشگاه بندرشرفخانه نیز با استقبال خوب کاراته کاران مواجه شده و این شهر نیز کاراته کاران مستعد دارد.

## مراسم تودیع و معارفه رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان هشتروند انجام گرفت



سرویس خبری روزنامه ارک-مراسم تودیع و معارفه رئیس پیشین و جدید اداره ورزش و جوانان شهرستان هشتروند با حضور مدیرکل،معاون توسعه منابع و پشتیبانی اداره کل و فرماندار هشتروند روز چهارشنبه هفدهم خردادماه در محل دفتر فرماندار برگزار شد.

مراسم تودیع و معارفه رئیس پیشین و جدید اداره

## برترین کمانداران جام رمضان معرفی شدند

سرویس خبری روزنامه ارک- مسابقات تیرو کمان داخل سالن جام رمضان با معرفی نفرات برتر شرکت کننده در دو بخش ریکرو و کامپوند مردان و زنان به پایان رسید. به گزارش مهر، مسابقات داخل سالن تیراندازی با کمان جام رمضان با حضور ۸۴ کماندار از ۱۰ استان کشور در سایت تیراندازی با کمان ورزشگاه آزادی تهران و در دو بخش کامپوند و ریکرو مردان و زنان برگزار شد. در پایان این رقابت که به مناسبت ولادت امام حسن مجتبی (ع) برگزار شد، نفرات برتر شرکت کننده به این شرح معرفی شدند: بخش مردان

## تیم فوتسال دبیری با نام هافمن در لیگ برتر شرکت می کند

سرویس خبری روزنامه ارک- قائم مقام باشگاه دبیری تبریز اعلام کرد: به احتمال زیاد تیم فوتسال این باشگاه با نام هافمن درلیگ برتر باشگاه های کشور در فصل آینده شرکت خواهد کرد.

به گزارش ایرنا، فرزین دبیری در جمع خبرنگاران با اشاره به اینکه مسئولان باشگاه دبیری پس از پایان لیگ برتر فوتسال سال ۹۵ اعلام کردند که قصد ندارند در لیگ برتر سال آینده شرکت کنند، افزود: حتی مدیرعامل باشگاه در نشست سرپرستان تیم های لیگ برتر فوتسال اعلام کرد که دبیری دیگر در فوتسال تیمداری نخواهد کرد. وی با اشاره به تشکیل جلسه هیات مدیره باشگاه دبیری پس از تماس مهدی تاج با شهرام دبیری به منظور متقاعد کردن وی برای تداوم حضور تیم فوتسال این باشگاه در لیگ برتر، گفت: از هفت نفر حاضر در نشست هیات مدیره باشگاه، ۲ نفر موافق شرکت در لیگ فوتسال بودند، رأی یک نفر ممتنع بود و چهار نفر هم مخالف بودند، اما شهرام دبیری اعلام کرد با توجه به صحبت های مهدی تاج با او، ما این کار را به شکلی دیگر ادامه می دهیم.

تیم فوتسال دبیری تبریز در فصل گذشته لیگ برتر کشور با ۵۹ امتیاز در رده دوم جدول قرار گرفت.

## ایران برنده ماراتن دشوار برابر بلژیک

سرویس خبری روزنامه ارک- به گزارش خبرنگار مهر، دیدار تیم های ملی والیبال ایران و بلژیک در هفته دوم از رقابت های لیگ جهانی سال ۲۰۱۷ از ساعت ۲۱:۱۰ امروز جمعه در سالن ۱۲ هزار نفری مجموعه ورزشی آزادی آغاز شد که در پایان تیم ایران ۳ به ۲ پیروز شد.

نتایج ست های این دیدار:

ست اول: ۲۵ بر ۲۳ - بلژیک

ست دوم: ۲۵ بر ۱۷ - ایران

ست سوم: ۲۵ بر ۲۲ - ایران

ست چهارم: ۲۵ بر ۲۳ بلژیک

ست پنجم: ۱۵ بر ۱۲

گیم نخست؛ رقابتی فشرده و پایاپای ست نخست این دیدار تحت تاثیر تشویق های تماشاگران ایران آغاز شد و ملی پوشان کشورمان از حریف پیش افتادند اما در ادامه کار

## نتایج هفته دوم چهارمین دوره مسابقات لیگ واترپلو پسران زیر ۱۴ سال آذربایجان شرقی



۲۹ بهمن ۱۲ - نیروگاه ۱

قضاوت این دو دیدار بر عهده یثربی و لطفاله پور بود.

این مسابقات از جمعه هفته گذشته آغاز شده و اختتامیه آن روز جمعه دوم تیرماه برگزار خواهد شد.

## جهان ورزش

### بلژیک صدرنشینی خود را تثبیت کرد



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتبال بلژیک صدرنشینی خود را در گروه Hرقابتهای انتخابی جام جهانی تثبیت کرد.

به گزارش مهر، تیم ملی فوتبال بلژیک با پیروزی ۲ بر صفر در خانه استونی جایگاه خود را در گروه H رقابتهای انتخابی جام جهانی در اروپا تثبیت کرد.

نتایج دیدارهای گروه Hاز این قرار است:

\* بوستنی صفر - یونان صفر

\* جبل الطارق یک - قبرس ۲

\* استونی صفر - بلژیک ۲

### برتری رویایی سوئد مقابل فرانسه



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتبال سوئد در مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ در دیدار مقابل فرانسه با گل استثنایی دقیقه ۹۳ اولا توویون به پیروزی دو بر یک دست یافت.

به گزارش ایرنا، مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه، در منطقه اروپا با برگزاری ۹ دیدار پیگیری شد و در حساس ترین دیدار که از گروه نخست برگزار شد، تیم ملی فوتبال سوئد در شهر استکهلم با حساب دو بر یک از سد فرانسه گذشت و با ۱۳ امتیاز در صدر جدول رده بندی قرار گرفت.

### روسیه و شیلی به تساوی رضایت دادند



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم های ملی فوتبال روسیه و شیلی در دیداری تدارکاتی به تساوی دست یافتند.

به گزارش مهر، تیم های ملی فوتبال روسیه و شیلی در دیداری دوستانه به مصاف هم رفتند که این بازی در پایان به تساوی یک بر یک خاتمه یافت.

روسیه میزبان رقابتهای جام جهانی ۲۰۱۸ است.

### هفته دوم لیگ جهانی والیبال؛

### پیروزی صربستان برابر آرژانتین

سرویس خبری روزنامه ارک-تیم ملی والیبال آرژانتین نخستین بازی خود در هفته دوم لیگ جهانی را به صربستان واگذار کرد.

به گزارش مهر، هفته دوم بیست و هشتمین دوره رقابت های لیگ جهانی والیبال با دیدار تیم های صربستان و آرژانتین در سالن ۱۲ هزار نفری مجموعه ورزشی آزادی آغاز شد که طی آن تیم صربستان به برتری ۳ بر صفر دست یافت.

این پایان این بازی تیم صربستان در سه ست پیاپی و با نتایج ۱۸-۲۵، ۲۲-۲۵ و ۲۳-۲۵ برابر شاگردان خولیو ولاسکو به برتری رسید. این سومین برد صربستان در لیگ جهانی ۲۰۱۷ بود که در تهران رقم خورد.

### صعود نادال به فینال این فرانسه

سرویس خبری روزنامه ارک-رافائل نادال توانست با شکست دادن دومینیک تیم در نیمه نهایی تنیس اپن فرانسه به فینال راه یابد.

این گزارش ایسنا، در آخرین بازی نیمه نهایی تنیس رولان گاروس نادال مقابل دومینیک تیم به میدان رفت و با نتیجه سه بر صفر به پیروزی رسید. نتایج سه ست این بازی ۶-۴ و ۶-۰ و ۶-۰ بود. بدین ترتیب نادال در فینال بازی ها با استن واورینکا روبه رو می شود.