

مقاله

ایروبیگ خوب است یا بد؟



بسیاری از پزشکان دردهای ما را ناشی از بی‌ تحرکی می‌دانند بنابراین توصیه می‌کنند تا برای درمان این مریضی‌ها ورزش کنیم اما نکته مهم این است که ورزش‌ها باید به درستی و طبق نیاز بدن انجام شود در غیر این صورت عوارض جبران ناپذیری را به بدن تحمیل می‌کند.

ورزش ایروبیگ یکی از ورزش‌هایی است که توصیه‌های زیادی برای انجام آن می‌شود اما باید به عوارض درست انجام نشدن آن نیز توجه داشت. به خاطر داشته باشید در هنگام راه رفتن معمولی خود با ننگ داشتن حالت کشیده، بدن و عضله‌های باسن را منقبض کنید، این ورزش با ماهیچه‌های سراسر بدن در ارتباط است. بر این اساس مسعود غفاری مدیر فیزیوتراپ در گفت‌وگو با تسنیم با تشریح ورزش ایروبیگ به عنوان ورزشی که افراد در آن دچار کمبود اکسیژن نمی‌شوند، به فواید و همچنین مضرات آن در برخی افراد پرداخت.

ورزشی که کمبود اکسیژن ندارد

ورزش ایروبیگ هوازی یعنی ورزشی که در آن دچار کمبود اکسیژن نمی‌شویم. این ورزش به دو صورت حرفه‌ای و آماتور انجام می‌شود که برای از بین بردن بسیاری از بیماری‌ها مفید است این در حالی است که اگر این ورزش به شیوه نادرست انجام شود عوارض زیادی را به بدن تحمیل خواهد کرد.

کاهش چربی و وزن اضافی

ایروبیگ می‌تواند در کاهش وزن بدن بسیار موثر باشد و برای کسانی که به دنبال اندامی مناسب باشند این ورزش بسیار مناسب است بنابراین با انجام صحیح تمرین‌ها بدون اینکه آسیبی به بدن وارد شود، البته با تسنیم با تشریح ورزش ایروبیگ به عنوان ورزشی که افراد در آن دچار کمبود اکسیژن نمی‌شوند، به فواید و همچنین مضرات آن در برخی افراد پرداخت.

بهبود عملکرد قلب با ایروبیگ

بهبود خون‌رسانی قلبی و عملکرد بهتر تنفس و در نتیجه عملکرد بهتر عضلات، احساس داخلی (کبد، کلیه، طحال و...) و گوارش می‌شود. بهبود جریان گوارشی و عملکرد کبد و کلیه از عوامل کنترل قند خون، کاهش وزن و دفع سموم از بدن است. ورزش ایروبیگ یکی از ورزش‌هایی است که توصیه‌های زیادی برای انجام آن می‌شود ایروبیگ ورزشی مفید برای همه سنین ایروبیگ از تمرین‌های ملایم شروع می‌شود و به تدریج شدیدتر می‌شود. این ورزش برای بهبود تناسب و اندازه دست‌ها، پاها و دیگر اعضای بدن مثل قفسه سینه و باسن طراحی شده‌اند.

ورزشی برای اعتماد به نفس

تمرین‌های ایروبیگ با افزایش اعتماد به نفس از طریق کاهش وزن موثر و به تحرک واداشتن بدن به سلامتی روحی کمک می‌کند. این موضوع موجب کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود و علاوه بر آن احساس شاد کامی را افزایش می‌دهد.

زنگ خطر ایروبیگ برای بیماران آرتروزی

باید توجه داشته باشید که این نوع ورزش‌ها در افرادی که دچار آرتروز مفصل اندام تحتانی، شلی غضروف کشکک یا شلی بیش از حد لیگامان‌ها هستند به شدت خطرناک و آسیب‌رسان است.

ورزشی برای تقویت بینایی و شنوایی

همچنین سلامتی و کارکرد بهتر سیستم عصبی مرکزی و نباتی (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) از دیگر نتایج ورزش‌های ایروبیگ است. کارکرد مناسب این سیستم در بهتر دیدن و بهتر فهمیدن فرد موثر است.

خانم‌ها تصور می‌کنند اگر با دستگاه، تمرین بدنسازی کنند، بدن آنها عضلانی می‌شود، در این رابطه باید گفت که میزان عضلاتی شدن و جدابیت به این رشته، بین خانم‌ها و آقایان و افراد مختلف تفاوت دارد. زیرا بدن خانم‌ها به علت اختلاف هورمونی با آقایان واکنش متفاوت به این تمرین‌ها نشان می‌دهند.

۴ طلا و ۳ نقره برای کشتی گیران ساحلی ایران

سرویس خبری روزنامه ارک - نمایندگان ایران در نخستین روز از رقابت‌های کشتی ساحلی قهرمانی جهان در ترکیه به ۸ مدال طلا، نقره و برنز دست یافتند.



به گزارش مهر، در روز نخست رقابت‌های کشتی ساحلی قهرمانی جهان که به میزبانی شهر دالیان ترکیه برگزار شد، تیم ایران توسط رضا مقدسی در وزن ۶۰ کیلوگرم نوجوانان، رضا شیرازی در وزن ۶۰ کیلوگرم جوانان، سید جعفر قاسمی در وزن ۸۰ کیلوگرم بزرگسالان به مدال طلا، امیرحسین هادی پور در وزن ۷۰ کیلوگرم نوجوانان، محمدرضا پاکپور در وزن ۸۰ کیلوگرم جوانان، محمد نادری در وزن ۷۰ کیلوگرم بزرگسالان و امید حسن تبار در وزن ۸۰ کیلوگرم بزرگسالان به مدال نقره و امیرحسین اسماعیلی در وزن ۷۰ کیلوگرم نوجوانان به مدال برنز دست یافتند.



شهرداری تبریز قهرمان تور بین المللی دوچرخه سواری آذربایجان شد

برگزار شد، دوچرخه سوار استرالیایی زودتر از همه از خط پایان گذشت. پس از تودور یاتس از دراپاک استرالیا با زمان ۲ ساعت و ۴ دقیقه و ۳۲ ثانیه، محمد گنج خانلو از پیشگامان کویر یزد با زمان ۲ ساعت و ۴ دقیقه و ۳۲ ثانیه و مارکو دوتس از بیبی دامپ هلند با زمان ۲ ساعت و ۴ دقیقه و ۳۲ ثانیه از خط پایان گذشتند. پیراهن طلایی این مرحله را راب رویخ از تارتلتو بلژیک، پیراهن کوهستان را ایلینا داویدنوک از شهرداری تبریز و پیراهن سبز نیز را مارکو دوتس از بیبی دامپ هلند برتن کردند.



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم دوچرخه سواری شهرداری تبریز در پایان ۶ مرحله سی و دومین تور بین المللی ایران - آذربایجان با زمان ۶۹ ساعت و ۲۷ دقیقه و ۱۵ ثانیه در جایگاه نخست قرار گرفت. به گزارش شهریار، تیم پیشگامان کویر یزد با ۶۹ ساعت و ۳۸ دقیقه و ۵۸ ثانیه دوم شد و تیم تارتلتو از بلژیک با ۶۹ ساعت و ۵۳ دقیقه و ۴۰ ثانیه در رده سوم قرار گرفت. در نتایج انفرادی مرحله ششم این تور که امروز جمعه در داخل شهر تبریز و در مسیری ۱۱۴ کیلومتری

سومین پیروزی یوزهای نوجوان برابر کاستاریکا

صفر مقابل حریف خود به پیروزی رسیدند. دو گل از سه گل ایران در نیمه اول و از روی نقطه پنالتی به دست آمد. محمد غبیشاوی و طاهای شریعی در دقایق ۲۵ و ۲۹ زنده این دو گل از روی نقطه پنالتی بودند. هر دو پنالتی حاصل تلاش یونس دلفی و خطاهایی بود که درون محوطه جریمه روی او صورت گرفت. سومین گل تیم نوجوانان ایران در دقیقه ۸۹ بازی توسط محمد سرداری به ثمر رسید.

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال نوجوانان ایران که در دو دیدار ابتدایی توانسته بود گینه و آلمان را شکست دهد، در سومین بازی مرحله مقدماتی جام جهانی کاستاریکا را هم شکست داد. به گزارش مهر، تیم فوتبال نوجوانان کشورمان در سومین دیدار خود در مرحله گروهی جام جهانی نوجوانان ۲۰۱۷ هند، مقابل کاستاریکا به پیروزی ۳ بر صفر رسید تا این پیروزی ۹ امتیازی شده و بعنوان تیم اول گروه صعودی مقتدرانه را به مرحله بعدی این مسابقات داشته باشد. شاگردان عباس چمیان در این بازی با نتیجه سه بر

کسب ۳ مدال رنگارنگ و اولین سهمیه المپیک جوانان برای روئینگ ایران



سرویس خبری روزنامه ارک - مسابقات روئینگ قهرمانی جوانان آسیا صبح امروز در سنگاپور با برگزاری رقابت‌های فینال ادامه پیدا کرد. به گزارش فارس و به نقل از فدراسیون قایقرانی، در ادامه مسابقات روئینگ قهرمانی جوانان آسیا در سنگاپور قایقرانان ایران موفق به کسب یک مدال طلا و دو مدال برنز شدند. هانیه بیداد در رقابت فینال روئینگ تک نفره بانوان پس از نمایندگان چین و چین تایپه مدال برنز کسب کرد و موفق به دریافت جواز حضور در بازیهای المپیک جوانان شد. تیم روئینگ دونفره جفت پاروی مردان با ترکیب رضا قهرمانی و میلاد اله وردیان موفق به کسب مدال طلا شد. در این رقابت نمایندگان ژاپن و هند دوم و سوم شدند.

ناکامی تراکتورسازی از کسب سه امتیاز مقابل صدرنشین



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال تراکتورسازی در مصاف با تیم پارس جنوبی جم صدرنشین لیگ برتر به تساوی یک بر یک دست یافت. به گزارش ایرنا، دیدار دو تیم تراکتورسازی و پارس جنوبی جم از سری مسابقات هفته نهم لیگ برتر در ورزشگاه یادگار امام (ره) تبریز برگزار شد. نیمه اول بازی تیم مهمان چند موقعیت بدست آورد که نتوانست به گل تبدیل کند و تیم تراکتورسازی توپ و بازی را در اختیار داشت و در نهایت هر دو تیم بدون گل به رختکن



را با نتیجه ۴ بر صفر در هم کوبیدند. این سومین پیروزی تیم نوجوانان کشورمان در این مسابقات بود. تیم نوجوانان با ۳ پیروزی از ۳ مسابقه، ۹ امتیاز، ۱۰ گل زده و تنها ۱ گل خورده بعنوان صدرنشین گروه C راهی مرحله بعدی مسابقات شد.

رده بندی جدید FIBA



سرویس خبری روزنامه ارک - در رده بندی جدید فدراسیون جهانی بسکتبال ایران همچنان در رده ۲۲ است اما بالاتر از چین قرار دارد. به گزارش ایسنا، فدراسیون جهانی بسکتبال رنکنگ جدید خود در سال ۲۰۱۷ را اعلام کرد که تیم ملی ایران بدون تغییر و بالاتر از چین در رده بیست و دوم جهان قرار گرفت. ایران که در کاپ آسیا فینالیست شد و با قبول شکست برابر استرالیا به مقام نایب قهرمانی رسید پس از استرالیا دومین تیم منطقه نیز معرفی شده است. استرالیا قهرمان کاپ آسیا و تیم تازه وارد به قاره کهن با یک پله صعود در رده نهم رنکنگ جهانی قرار گرفته است و تیم اول منطقه نیز به حساب می‌آید. اما چین که در سال‌های گذشته بهترین تیم قاره در رنکنگ جهانی بود، با ۱۰ پله سقوط در رده بیست و چهارم جهان قرار گرفته است و برای نخستین بار پایین‌تر از ایران در رده بندی جهانی ایستاده است. چین رده اول خود در قاره رانیز از دست داده و پایین‌تر از ایران در مکان سوم قرار دارد. نیوزیلند دیگر تیم تازه وارد به قاره آسیا در رده بندی جهانی هفت پله صعود کرده و در جایگاه بیست و هفتم جهان ایستاده است. در رده بندی جدید فدراسیون جهانی آمریکا همچنان صدرنشین است و اسپانیا، صربستان و فرانسه در رده‌های دوم و چهارم قرار دارند. آرژانتین با یک پله صعود جای لیوتونی را در رده پنجم جهان گرفته است و لیوتونی ششم است. اسلونی، کرواسی، استرالیا و برزیل نیز تیم‌های هفتم تا دهم جهان هستند.

تغییر نام لیگ جهانی به «لیگ ملت‌های والیبال»

سرویس خبری روزنامه ارک - اجلاس دپارتمان لیگ جهانی در پاریس برگزار شد و نام این رقابت‌ها از سال ۲۰۱۸ به لیگ ملت‌های والیبال تغییر یافت. به گزارش ایسنا به نقل از فدراسیون والیبال، شورای دپارتمان لیگ جهانی نشستی یک روزه در پاریس برای بررسی برنامه‌های این مسابقات در سال ۲۰۱۸ برگزار کرد که محمدرضا داورزنی عضو هیات رئیسه فدراسیون جهانی والیبال (FIVB) و سرپرست فدراسیون ایران نیز در آن شرکت داشت. این نشست هم‌زمان با جشن هفتادمین سالروز تاسیس

تغییر نام لیگ جهانی به «لیگ ملت‌های والیبال»

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال نوجوانان ایران که در دو دیدار ابتدایی توانسته بود گینه و آلمان را شکست دهد، در سومین بازی مرحله مقدماتی جام جهانی کاستاریکا را هم شکست داد. به گزارش مهر، تیم فوتبال نوجوانان کشورمان در سومین دیدار خود در مرحله گروهی جام جهانی نوجوانان ۲۰۱۷ هند، مقابل کاستاریکا به پیروزی ۳ بر صفر رسید تا این پیروزی ۹ امتیازی شده و بعنوان تیم اول گروه صعودی مقتدرانه را به مرحله بعدی این مسابقات داشته باشد. شاگردان عباس چمیان در این بازی با نتیجه سه بر

صفر مقابل حریف خود به پیروزی رسیدند. دو گل از سه گل ایران در نیمه اول و از روی نقطه پنالتی به دست آمد. محمد غبیشاوی و طاهای شریعی در دقایق ۲۵ و ۲۹ زنده این دو گل از روی نقطه پنالتی بودند. هر دو پنالتی حاصل تلاش یونس دلفی و خطاهایی بود که درون محوطه جریمه روی او صورت گرفت. سومین گل تیم نوجوانان ایران در دقیقه ۸۹ بازی توسط محمد سرداری به ثمر رسید.

صعود نادال به نیمه نهایی

سرویس خبری روزنامه ارک - تنیسور شماره یک جهان با پیروزی مقابل دمیتروف به مرحله نیمه‌نهایی تنیس مسترز شانگهای راه پیدا کرد. به گزارش آنا در ادامه رقابت‌های تنیس مسترز شانگهای، امروز رافائل نادال تنیسور شماره یک جهان با پیروزی مقابل دمیتروف با امتیازهای ۶-۴، ۶-۷ و ۶-۳ به مرحله نیمه‌نهایی راه پیدا کرد. این تنیسور اسپانیایی تاکنون هیچ وقت نتوانسته عنوان قهرمانی مسابقات مسترز شانگهای را به دست آورد. نادال در این مرحله باید مقابل مارین چیلیچ دارای رنک ۴ جهان به میدان برود.

صعود نادال به نیمه نهایی

سرویس خبری روزنامه ارک - تنیسور شماره یک جهان با پیروزی مقابل دمیتروف به مرحله نیمه‌نهایی تنیس مسترز شانگهای راه پیدا کرد. به گزارش آنا در ادامه رقابت‌های تنیس مسترز شانگهای، امروز رافائل نادال تنیسور شماره یک جهان با پیروزی مقابل دمیتروف با امتیازهای ۶-۴، ۶-۷ و ۶-۳ به مرحله نیمه‌نهایی راه پیدا کرد. این تنیسور اسپانیایی تاکنون هیچ وقت نتوانسته عنوان قهرمانی مسابقات مسترز شانگهای را به دست آورد. نادال در این مرحله باید مقابل مارین چیلیچ دارای رنک ۴ جهان به میدان برود.

پیروزی آلمان مقابل کینه

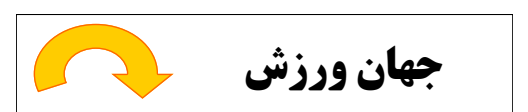
سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی آلمان با غلبه بر کینه به عنوان تیم دوم از گروه صعود کرد. به گزارش فارس، در چارچوب مرحله گروهی جام جهانی زیر ۱۷ از ساعت ۱۵ آلمان محکوم کشورمان به مصاف کینه رفت. این دیدار با نتیجه ۳ بر یک به سود ژرمن‌ها خاتمه یافت تا آلمان‌ها بعد از از تیم ملی کشورمان راهی مرحله یک هشتم شوند. تیم ملی کشورمان با ۹ امتیاز و آلمان با ۶ امتیاز راهی یک هشتم نهایی شدند. آلمان در بازی گذشته با نتیجه ۴ بر صفر مغلوب شاگردان چمیان شده بود.

شکست موناکو در آغاز هفته نهم

سرویس خبری روزنامه ارک - موناکو در آغاز هفته نهم رقابت‌های لیگ فرانسه سه امتیاز حساس را از دست داد و در خانه لیون با نتیجه سه بر دو تن به شکست داد. به گزارش ایسنا، هفته نهم رقابت‌های لیگ فرانسه با انجام یک دیدار آغاز شد. در این دیدار که حساس‌ترین بازی هفته نهم است لیون در ورزشگاه خانگی خود از موناکو مدافع عنوان قهرمانی پذیرایی کرد. موناکو با پیروزی در این دیدار می‌توانست موقتا به صدر جدول رده بندی صعود کند اما شکست باعث شد تا این تیم با وجود یک بازی بیشتر نسبت به پاری سن ژرمن با سه کمتر در رده دوم باقی بماند.

تساوی اسپانیول و لوانته

سرویس خبری روزنامه ارک - دیدار آغازین هفته هشتم لیگ فوتبال باشگاه‌های اسپانیا با تساوی بدون گل اسپانیول و لوانته همراه شد. به گزارش ایرنا، این دیدار به میزبانی اسپانیول در ایالت کاتالان برگزار شد و تیم‌های اسپانیول و لوانته که در جدول رده بندی همسایه هستند به مصاف رفتند. تلاش دو تیم در پایان این دیدار گلی در برداشت و اسپانیول که با از حمایت هوادارانش سود می‌برد با وجود حملات متعدد راهی به دروازه لوانته پیدا نکرد تا بازی با تساوی صفر بر صفر به پایان رسید.



جهان ورزش

۳ امتیاز ارزشمند برای اشتوتگارت

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال اشتوتگارت در دیدار برابر کلن به ۳ امتیاز ارزشمند دست یافت. به گزارش مهر، این دو تیم در چارچوب هفته هشتم رقابت‌های بوندس لیگا برابر هم قرار گرفتند که طی آن اشتوتگارت برابر حریف خود ۲ بر یک پیروز شد. دونیس (۳۸) و آکولو (۹۴) برای اشتوتگارت گلزنی کردند. دومینگو هایتز (۷۷) نیز زنده گل تیم کلن بود. این تیم با بردی که کسب کرد ۱۰ امتیازی شد و اوضاع بهتری پیدا کرد. کلن اما با یک امتیاز قهرنشین است.

تغییر نام لیگ جهانی به «لیگ ملت‌های والیبال»

سرویس خبری روزنامه ارک - اجلاس دپارتمان لیگ جهانی در پاریس برگزار شد و نام این رقابت‌ها از سال ۲۰۱۸ به لیگ ملت‌های والیبال تغییر یافت. به گزارش ایسنا به نقل از فدراسیون والیبال، شورای دپارتمان لیگ جهانی نشستی یک روزه در پاریس برای بررسی برنامه‌های این مسابقات در سال ۲۰۱۸ برگزار کرد که محمدرضا داورزنی عضو هیات رئیسه فدراسیون جهانی والیبال (FIVB) و سرپرست فدراسیون ایران نیز در آن شرکت داشت. این نشست هم‌زمان با جشن هفتادمین سالروز تاسیس

تغییر نام لیگ جهانی به «لیگ ملت‌های والیبال»

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال نوجوانان ایران که در دو دیدار ابتدایی توانسته بود گینه و آلمان را شکست دهد، در سومین بازی مرحله مقدماتی جام جهانی کاستاریکا را هم شکست داد. به گزارش مهر، تیم فوتبال نوجوانان کشورمان در سومین دیدار خود در مرحله گروهی جام جهانی نوجوانان ۲۰۱۷ هند، مقابل کاستاریکا به پیروزی ۳ بر صفر رسید تا این پیروزی ۹ امتیازی شده و بعنوان تیم اول گروه صعودی مقتدرانه را به مرحله بعدی این مسابقات داشته باشد. شاگردان عباس چمیان در این بازی با نتیجه سه بر

تغییر نام لیگ جهانی به «لیگ ملت‌های والیبال»

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال نوجوانان ایران که در دو دیدار ابتدایی توانسته بود گینه و آلمان را شکست دهد، در سومین بازی مرحله مقدماتی جام جهانی کاستاریکا را هم شکست داد. به گزارش مهر، تیم فوتبال نوجوانان کشورمان در سومین دیدار خود در مرحله گروهی جام جهانی نوجوانان ۲۰۱۷ هند، مقابل کاستاریکا به پیروزی ۳ بر صفر رسید تا این پیروزی ۹ امتیازی شده و بعنوان تیم اول گروه صعودی مقتدرانه را به مرحله بعدی این مسابقات داشته باشد. شاگردان عباس چمیان در این بازی با نتیجه سه بر

تغییر نام لیگ جهانی به «لیگ ملت‌های والیبال»

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال نوجوانان ایران که در دو دیدار ابتدایی توانسته بود گینه و آلمان را شکست دهد، در سومین بازی مرحله مقدماتی جام جهانی کاستاریکا را هم شکست داد. به گزارش مهر، تیم فوتبال نوجوانان کشورمان در سومین دیدار خود در مرحله گروهی جام جهانی نوجوانان ۲۰۱۷ هند، مقابل کاستاریکا به پیروزی ۳ بر صفر رسید تا این پیروزی ۹ امتیازی شده و بعنوان تیم اول گروه صعودی مقتدرانه را به مرحله بعدی این مسابقات داشته باشد. شاگردان عباس چمیان در این بازی با نتیجه سه بر