

اخبار گوناگون

فوتو کوک در راه وستهام

مهاجم ملی پوش، یوسیو پارسا در تیم فوتبال وستهام به توافق رسیده و راهی لیگ برتر انگلیس خواهد شد.

به گزارش پیام آشتاد، درخشش فوتو کوک در گوروسا در تیم فوتبال وستهام در فصل گذشته باعث شد تا باشگاه انگلیسی در نهایت به توافق با او برسد. یوسیو پارسا در فصل گذشته ۲۵ گل در ۲۴ بازی در تیم فوتبال وستهام به ثمر رساند. او در فصل گذشته ۲۵ گل در ۲۴ بازی در تیم فوتبال وستهام به ثمر رساند. او در فصل گذشته ۲۵ گل در ۲۴ بازی در تیم فوتبال وستهام به ثمر رساند.

فان خال هنوز آن شکست تلخ را فراموش نکرده است

سررمی پارسا سابق تیم ملی فوتبال هلند هنوز شکست پرلر آرژانتین در جام جهانی ۲۰۲۲ را فراموش نکرده است.

به گزارش پیام آشتاد، یکی از حساس ترین بازی های فوتبال جام جهانی ۲۰۲۲ در دیدار تیم های هلند و آرژانتین بود. این بازی جذاب و پیر پیرو در نهایت با تساوی دو بر دو به پایان رسید. در ضربات پنالتی آرژانتین با پیروزی دست پیدا کند و راهی نیمه نهایی شود.

راز موفقیت رئال بعد از جدایی رونالدو از زبان کارتنو

سررمی رئال مادرید از فلسفه آسان خود در مربیگری و راز موفقیت تیمش بعد از جدایی کریستیانو رونالدو گفت.

به گزارش پیام آشتاد، کریستیانو رونالدو یکی از بهترین بازیکنان تاریخ فوتبال جهان است. در فصل گذشته او ۲۰ گل در ۲۰ بازی در تیم فوتبال رئال مادرید به ثمر رساند. او در فصل گذشته ۲۰ گل در ۲۰ بازی در تیم فوتبال رئال مادرید به ثمر رساند.

بسیاری بر این باور بودند که رئال با جدایی کریستیانو رونالدو به مشکل در زوال احساس کند. با تغییر حامی باشگاه اسپانیایی جای خالی رونالدو در زوال احساس نشد. به نوشته روزنامه الموندو، تیم فوتبال رئال مادرید به مشکل در زوال احساس نشد. به نوشته روزنامه الموندو، تیم فوتبال رئال مادرید به مشکل در زوال احساس نشد.

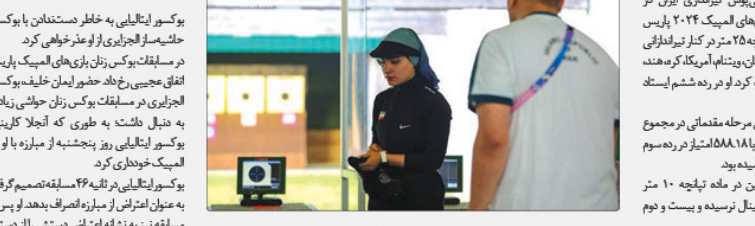
اسپانیا حریف مراکش شد

تیمهای اسپانیا، مراکش، فرانسه و مصر به مرحله نیمه نهایی فوتبال اسپانیا راه یافتند.

به گزارش پیام آشتاد، مراکش در دیدار نیمه نهایی فوتبال اسپانیا با تیم اسپانیا ۱-۰ باخت کرد. تیم فوتبال اسپانیا در دیدار نیمه نهایی فوتبال اسپانیا با تیم اسپانیا ۱-۰ باخت کرد. تیم فوتبال اسپانیا در دیدار نیمه نهایی فوتبال اسپانیا با تیم اسپانیا ۱-۰ باخت کرد.

کاروان ایران همچنان در انتظار مدال المپیک

عذرخواهی بوکسور ایتالیایی از ایمان خلیف



میلان می رود

دومین رکورد فلیس هم در المپیک شکسته شد

لئون مارشان فرانسوی در مسابقات ۲۰۰ متر مختلط قدرتی اروپا، رکورد فلیس را شکست داد.

تست دوینگ جودو کار افغانستانی مثبت شد

آزاد بین المللی ضد دوینگ جودو کار افغانستانی مثبت شد. تست دوینگ جودو کار افغانستانی مثبت شد.

تفتیان هم از المپیک حذف شد

دو هفته سرعتی کشورمان در راه ۱۰۰ متر المپیک حسن تفتیان ملی پوش تیم ملی جودو حذف شد.

امضای ۳۰ هزار نفر پای طومار حذف سوار کاری از المپیک

پس از آنکه دو سوارکار در المپیک پاریس به دلیل حیوان آزاری در بازی های المپیک حذف شدند.

محروریت جودو کار گرجستانی به دلیل رفتار غیر ورزشی

تفتیان در این مرحله با زین زمان ۱۰-۱۸ ثانیه در جایگاه پنجم قرار گرفت و موفق به صعود به مرحله نیمه نهایی نماند.



طلسم شکنی جو کوویج با صعود به فینال المپیک

اسطوره بصر تنیس جهان برای نخستین بار در دوران حرفه ای خود راهی فینال المپیک شد.

اسپانیا حریف مراکش شد

تیمهای اسپانیا، مراکش، فرانسه و مصر به مرحله نیمه نهایی فوتبال اسپانیا راه یافتند.

اسپانیا حریف مراکش شد

تیمهای اسپانیا، مراکش، فرانسه و مصر به مرحله نیمه نهایی فوتبال اسپانیا راه یافتند.

تیمهای اسپانیا، مراکش، فرانسه و مصر به مرحله نیمه نهایی فوتبال اسپانیا راه یافتند.

معجزه گرم و سرد کردن بدن در ورزش صبحگاهی

هر دو مرحله گرم کردن و سرد کردن بدن در ورزش های صبحگاهی می تواند به افزایش انعطاف پذیری عضلات بدن و کاهش خشکی بدن از تمرین کمک کند.

به گزارش پیام آشتاد، زندگی ماشینی و کمبود تحرک باعث شده است تا بدن ما در طول روز دچار خشکی و سفتی شود. ورزش صبحگاهی می تواند به افزایش انعطاف پذیری عضلات بدن و کاهش خشکی بدن از تمرین کمک کند.

مهم ترین مزایای گرم کردن بدن قبل از ورزش صبحگاهی

افزایش دمای بدن و افزایش متابولیسم، افزایش جریان خون، کاهش خطر آسیب دیدگی، افزایش انعطاف پذیری عضلات، افزایش تمرکز ذهنی، افزایش اشتها، افزایش سوخت و ساز بدن.

مهم ترین مزایای سرد کردن بدن بعد از ورزش صبحگاهی

کاهش دمای بدن، کاهش ضربان قلب، کاهش فشارخون، کاهش خطر آسیب دیدگی، کاهش خطر گرفتگی عضلات، کاهش خطر سردی بدن، کاهش خطر سردی بدن.

مهم ترین مزایای سرد کردن بدن بعد از ورزش صبحگاهی

کاهش دمای بدن، کاهش ضربان قلب، کاهش فشارخون، کاهش خطر آسیب دیدگی، کاهش خطر گرفتگی عضلات، کاهش خطر سردی بدن، کاهش خطر سردی بدن.

۱۳ باشگاه لیگ برتری جریمه شدند

کمیته فنی فدراسیون فوتبال آرای خود را برای ۱۳ باشگاه لیگ برتری صادر کرد.

خدا حافظی اسطوره اسپانیا از دنیا می رود

خدا حافظی اسطوره اسپانیا در ۱۹ سالگی و المپیک ۲۰۰۴ آتن به میدان رفت و المپیک ۲۰۰۴ پاریس آخرین رقص او در زمین بسکتبال بود.

خدا حافظی اسطوره اسپانیا از دنیا می رود

خدا حافظی اسطوره اسپانیا در ۱۹ سالگی و المپیک ۲۰۰۴ آتن به میدان رفت و المپیک ۲۰۰۴ پاریس آخرین رقص او در زمین بسکتبال بود.

خدا حافظی اسطوره اسپانیا از دنیا می رود

خدا حافظی اسطوره اسپانیا در ۱۹ سالگی و المپیک ۲۰۰۴ آتن به میدان رفت و المپیک ۲۰۰۴ پاریس آخرین رقص او در زمین بسکتبال بود.