اخبار کوتاه

پیکه در اندیشه خداحافظی زود هنگام

مدافع آبی اتاری ها قصد دارد قبل از پایان قرارداد خود از دنیای فوتبال خداحافظی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الموندو، جرارد پیکه یکی از بازیکنان باتجربه بارسلونا است که از سال ۲۰۰۸ در تیم بازی می کند.

پیکه تا سال ۲۰۲۴ با آبی اتاری ها قرارداد دارد اما ظاهرا او قصد دارد که قبل از پایان قرارداد خود با دنیای فوتبال خداحافظی کند.

رادیو کاتالونیا اعلام کرد که پیکه قصد ندارد تا پایان قرارداد ش به فوتبال ادامه دهد بلکه تصمیم گرفته که در تابستان ۲۰۲۳ از دنیای فوتبال خداحافظی کند.

این بازیکن باتجربه بارها اعلام کرده است که بعد از خداحافظی او گزینه قهرمانی در یک پست اداری در بارسلونا مشغول به کار خواهد شد. بسیاری او را رئیس آینده آبی اتاری ها می دانند و به نظر می رسد که خود او هم چنین پستی را در نظر دارد.

از ماتیاس دی لیخت و کریستین ایریکسن به عنوان دو گزینه جدی آبی اتاری ها برای جایگزینی پیکه سخن به میان می آید.

پیکه در سال ۲۰۰۸ و با ۵ میلیون یورو از منچستر یونایتد به بارسلونا پیوست. او ۵۹۲ بار پیراهن بارسا را بر تن کرده است و توانسته ۵۲ گل به ثمر رساند و ۱۳ پاس گل هم بدهد.

خوشحالی گواردیولا از صعود راحت تیمش در جام حذفی

پپ گواردیولا از برد راحت تیمش در جام حذفی برابر فولام ابراز خوشحالی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت، در ادامه دیدارهای جام حذفی انگلیس، منچستر سیتی در خانه به دیدار فولام رفت و با نتیجه ۴ بر ۱ به برتری رسید. در این دیدار ریاض محرز الجزایری دو بار، ایلکای گوندوغان و جان استونز برای تیم دو بار، ایلکای گوندوغان و جان استونز برای تیم پپ گواردیولا گلزنی کردند.

پیش از این دیدار جلسی در خانه به دیدار پیلموث رفت و ابتدا غافلگیر شد و دروازه خود را باز شده دید ولی سرژ آزیمیلیکوئتا و مارکوس آلونسو برای این تیم گلزنی کردند تا چلسی هم به دور بعد برسد.

این یک پیروزی خوب برای سیتی بود که پس از دو هفته وقفه بین بازی ها به زمین آمد. گواردیولا از تلاش های تیمش راضی بود. او افزود: من از عملکرد تیمم راضی هستم، به خصوص نیمه دوم. آنها یکی از تیم های خوب دسته یک هستند واقعا خوب هستند. مارکو تیمی باورنکردنی ساخته است. ما خیلی با بازیکنان صحبت کردیم که چقدر سخت است و باید بجنگیم و بدویم و خوب دفاع کنیم زیرا آنها تیمی هستند که توپ را در کنترل خود دارند. نیمه دوم خیلی بهتر بود. فشار ما در نیمه اول خوب نبود. در نیمه دوم کمی هماهنگ شدیم و خیلی بهتر بودیم. البته کیفیت بازیکنان ما تفاوت ایجاد کرد. بعد از دو هفته تعطیلی، این که چگونه بازی خواهیم کرد همیشه یک راز است. بازیکنان خوب بازی کردند. جنگیدند و واقعا خوب دفاع کردند.

او در ادامه گفت: خیلی خوشحالم که در دور بعدی حضور دارم. این دور به ما نشان داد که جام حذفی چقدر سخت است. ممکن است شگفتی های زیادی وجود داشته باشد و ما مقابل یک تیم ببازیم. پپ گواردیولا معتقد است که لیام دلپ یک مهاجم خاص است که گزینه منحصر به فرد منچستر سیتی را در خط حمله فراهم می کند. سرمربی سیتی احساس می کند که او با هر مهاجم دیگری در باشگاه متفاوت است. گواردیولا گفت: تنها مشکلی که ما در این فصل از ابتدا داشتیم مصدومیت او بود. او خیلی با مچ پایش مبارزه کرد و تناسب اندام نداشت. هیچ کس نمی داند فصل آینده قرار است چه اتفاقی بیفتد. کاری که او باید انجام دهد این است که برای خودش کار کند و کاری را که انجام می دهد را با دقت انجام دهد.

ثبت یک کورد جدید توسط نویر

سنگربان بایرن مونیخ یا پیروزی که تیمش برابر لایپزیگ به دست آورد یک رکورد جدید را در تاریخ رقابت های بوندسلیگا به نام خود به ثبت رساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت یک، بایرن مونیخ در یکی از حساس ترین بازی های هفته بیست و یکم رقابت های بوندسلیگا به مصاف لایپزیگ رفت.

بایرن در این بازی توانست با نتیجه سه بر دو به پیروزی دست پیدا کند.

مانوئل نویر با پیروزی که بایرن به دست آورد توانست یک رکورد جدید را در تاریخ رقابت های بوندسلیگا به نام خود به ثبت رساند.

نویر شمار پیروزی های خود را در بوندسلیگا به عدد ۳۱۰ رساند تا در تاریخ دروازه بان های بوندسلیگا بیشترین پیروزی را به خود اختصاص دهد. پیش از این، رکورددار کسب پیروزی در بین دروازه بان های بوندسلیگا به اولیور کان تعلق داشت. او توانست در ۵۵۷ بازی ۳۰۹ پیروزی را به ثبت رساند. این درحالی است که نویر با ۴۵۸ بازی به رکورد ۳۱۰ پیروزی رسید تا یک رکورد جدید را به نام خود به ثبت رساند.

بایرن مونیخ با پیروزی که در این بازی به دست آورد با ۵۲ امتیاز به یکه تازی خود در صدر جدول رده بندی ادامه داد.

سمیه اخلاقی، نائب رئیس هیئت هندبال استان خبر داد:

حضور هندبالیست‌های البرزی در تیم ملی بانوان

نائب رئیس و مسئول بانوان هیئت هندبال البرز گفت: بخش بانوان این رشته در البرز ظرفیت های خوبی دارد و در رده های نونهالان، نوجوانان، جوانان و در بخش بزرگسالان سه بار به سوپر لیگ راه یافته ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سمیه اخلاقی تصریح کرد: تیم جوانان هندبال بانوان البرز سوم ایران است. نونهالان نیز همیشه در سکوهای اول و دوم کشور بوده است.

وی ادامه داد: در رده بزرگسالان با مشکلات بیستری مواجه و همواره با محدودیت های امکانات روبرو هستیم. اگر بخواهیم بازیکن غیر بومی بیاوریم امکان در اختیار گذاشتن خوابگاه را نداریم. تیم های حرفه ای به هر حال به بازیکنان غیر بومی نیاز دارند. نداشتن خوابگاه و سالن جزو مشکلات اصلی هیئت است.

وی افزود: هندبال بانوان و آقایان در سالن انقلاب ۱۰ تا۱۲ سانس در اختیار دارد ولی این میزان برای چهار رده سنی خیلی کم است با وجود اینکه با تلاش های هیئت سانس های بیشتری در اختیار قرار دارد ولی در کل جوابگوی نیاز تیم های حرفه ای نیست.

اخلاقی اظهار کرد: موفقیت ورزش مستلزم این است که همه دست به دست هم دهند و قول ها در حد حرف نماند. در بسیاری موارد ماند خوابگاه وزارت علوم و ورزش معاهده ای امضا کرده اند تا زمانی که مسابقه ای داریم دانشگاه ها خوابگاه را در اختیار ما بگذارند ولی در واقع محقق نشده است و دانشگاه ها خوابگاه ها را در اختیار نمی گذارند و هزینه خوابگاه ها هم بسیار گران است. به گفته وی با وجود تمام سختی ها بانوان هندبال البرز توانسته اند جایگاه خوبی در کشور داشته باشند. با وجود تمام سختی ها و نداشتن سالن توانسته ایم مقام بیاوریم و امیدوارم مسئولان توجه بیشتری به ورزش داشته باشند.

اخلاقی ادامه داد: مهربان بزمی و سمانه دولتی دو تن از بازیکنان البرزی به اردوی تیم ملی جوانان دعوت شده اند و اسفند ماه اعزام می شوند. در گذشته نیز در این رده ملی پوش داشته ایم. در تیم ملی نوجوانان نیز آسمان بزمی از البرز ملی پوش است.

وی به رایزنی ها برای یافتن حامی مالی اشاره کرده و گفت: از لحاظ اسپانسرینگ در چند سال گذشته شرایط خوب نبوده زیرا با از جیب خرج کردیم یا با کمک های برخی افراد بوده ولی به تازگی با رایزنی های صورت گرفته توسط رئیس هیئت برخی صنایع اکنون به حمایت مالی از هندبال پرداخته اند.

نائب رئیس هیئت هندبال البرز تصریح کرد: در گذشته سالن شریعتی را در اختیار داشتیم ولی به دلیل سوءمدیریت های قبلی از ما گرفته شد و اکنون در اختیار کمیته استعدادیابی است ولی اگر این سالن را داشته باشیم می توانیم موفقیت های بیشتری به دست بیاوریم و ملی پوشان بیشتری از البرز پرورش دهیم.

مسابقات اسکی در پیست بین المللی دیزین تعطیل شد

مدیر داخلی مجموعه بین المللی پیست اسکی دیزین البرز اعلام کرد به دلیل شیوع ویروس کرونا، انجام رقابت های اسکی در این پیست تعطیل شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، صادق کلهر افزود: قرار بود که رقابت های زیر ۱۶ سال و یک سری مسابقات داخلی در این پیست برگزار شود که به دنبال شیوع ویروس کرونا و طی نامه ای از سوی فدراسیون تاواکور بهمن انجام مسابقات در این پیست تعطیل شده است.

وی با بیان اینکه برای برگزاری رقابت ها باید منتظر اعلام فدراسیون و شرایط استان باشیم، گفت: این در حالی است که مردم و ورزشکاران در پیست با رعایت پروتکل های بهداشتی حضور می یابند.

کلهر ادامه داد: با روشن شدن وضعیت استان از نظر ویروس کرونا تصمیمات لازم در خصوص برگزاری رقابت ها و نحوه حضور ورزشکاران اتخاذ خواهد شد.

اولین تغییر در آیین نامه انتخاباتی کمیته ملی المپیک

تعداد اعضای ستاد نظارت بر انتخابات کمیته ملی المپیک در آیین نامه جدید تغییر می کند.

به گزارش پیام آشنا. هیات اجرایی کمیته ملی المپیک با برگزاری جلسه فوق العاده، تدوین آیین نامه نحوه برگزاری انتخابات را آغاز کرده است.

این آیین نامه قرار است پس از تدوین، در مجمع عادی ۱۷ اسفند تصویب و سپس برای تایید به IOC ارسال شود.

اعضای هیات اجرایی اولین تغییر را در آیین نامه مد نظر قرار دادند که مربوط به ستاد نظارت بر انتخابات است.

در بخش اول آیین نامه سال ۹۲ که برای انتخابات سال ۹۶ کمیته ملی المپیک هم استفاده شده آمده است: به منظور نظارت بر فرایند ثبت نام و برگزاری انتخابات بر اساس مفاد اساسنامه کمیته ملی المپیک، ستاد پنج نفره ای مرکب از دبیرکل، ۲ عضو هیات اجرایی منتخب روسای فدراسیون ها، مدیر حراست کمیته و مشاور حقوقی کمیته بلافاصله پس از تعیین تاریخ انتخابات تشکیل می شود.

اکنون در آیین نامه جدید قرار است این ستاد از پنج به ۹ نفر افزایش عضو داشته باشد. در اولین جلسه تدوین آیین نامه روی این مسئله بحث شد و در حال حاضر ۹ نفر برای عضویت در این ستاد در نظر گرفته شده اند. ترکیب در نظر گرفته شده شامل دبیرکل کمیته، یکی از نوب رئیس، ۲ عضو هیات اجرایی منتخب روسای فدراسیون ها، مدیر کل حراست، مدیر بین الملل، مدیر روابط عمومی، مدیر امور حقوقی و رئیس مرکز نظارت بر تیم های ملی خواهد بود.

رئیس هیات کاراته البرز خبر داد:

دعوت سه کاراته کار البرزی به تیم ملی بزرگسالان کشور

رئیس هیات کاراته البرز از نایب قهرمانی البرز در مسابقات کاراته قهرمانی کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی جعفری گفت: مسابقات کاراته قهرمانی کشور انتخابی تیم ملی بزرگسالان یادواره سردار شهید حجازی به مدت دو روز طی روزهای ۱۴ و ۱۵ بهمن ماه به میزبانی استان تهران برگزار شد.

وی افزود: در این دوره از مسابقات استان البرز توانست با کسب یک مدال طلا و دو مدال نقره از پنج وزن در مجموع بعد از استان قم عنوان نایب قهرمانی این دوره از مسابقات را از آن خود کند.

جعفری افزود: آقای سامان عدالتی در وزن ۷۵- کیلوگرم موفق به کسب مدال طلا شد، همچنین آقایان اسماعیل معتمدی در وزن ۸۴- و پوریا اقدسی در وزن ۶۰- موفق به کسب مدال نقره شدند و جواز حضور در تیم ملی بزرگسالان را به دست آوردند.

رئیس هیات کاراته استان البرز اظهار کرد: در رده بانوان نیز خانم فاطمه نوذهکان در وزن ۵۰- کیلوگرم موفق به کسب مدال برنز شد و به اردوی تیم ملی بزرگسالان کشور دعوت شد.

وی خاطرنشان کرد: این افتخار بسیار بزرگی برای کاراته استان البرز است که برای اولین بار از استان البرز سه کاراته کار به اردوی تیم ملی بزرگسالان دعوت خواهند شد.

آغاز اردوها از اسفندماه؛

برنامه تیم ملی کشتی آزاد ایران برای حضور در مسابقات آسیایی و جهانی

طبق برنامه کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد اردوهای آماده سازی برای رویدادهای آسیایی و جهانی از اسفندماه آغاز خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کشتی ایران در سال ۲۰۲۲ میلادی رویدادهای مهمی را پیش رو دارد که این مسابقات از فروردین ماه سال آینده با حضور در رقابتهای قهرمانی آسیا آغاز می شود. مسابقاتی که به میزبانی شهر لولان، باتور مولستان برپا خواهد شد و آزادکاران اعزامی به این رقابت ها چندی پیش با حضور در مصاف قهرمانی کشور مشخص و معرفی شدند.

البته دو میدان مهم بین المللی دیگر هم پیش روی کشتی گیران است که همان بازی های آسیایی ۲۰۲۲ هانگژو چین و مسابقات جهانی صربستان خواهد بود. به همین دلیل کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد برنامه مدونی را برای تجهیز و آماده سازی ملی پوشان در نظر گرفته اند که این برنامه با برپایی اردو از اسفندماه استارت می خورد.

در همین راستا می توان به اظهارات اخیر «بهنام احسان پور» مربی تیم ملی کشتی آزاد اشاره کرد که معتقد است اردو برای آمادهسازی مسابقات قهرمانی آسیا، بازی های آسیایی و مسابقات جهانی سال ۲۰۲۲ از اسفند آغاز خواهد شد. به گفته این مربی جوان تیم ملی، کشتی گیران باید طبق چرخه انتخابی تیم ملی در مسابقات مختلف شرکت کنند که حتی مدال آوران جای معاف از چام تختی هم باید در تورنمنت های بین المللی محک بخورند.

طبق چرخه انتخابی تیم ملی کشتی آزاد، نفرات اول مسابقات قهرمانی کشور، جواز حضور در رقابت های قهرمانی آسیا را بدست آوردند. بدین ترتیب رضا مؤمنی (۵۷ کیلوگرم)، داریوش حضرت قلی زاده (۶۱ کیلوگرم)، رحمان عموزاد (۶۵ کیلوگرم)، محمدمهدی یگانه جعفری (۷۰ کیلوگرم)، یونس امامی (۷۴ کیلوگرم)، علی سلاوکوهی (۷۹ کیلوگرم)، محسن مصطفوی (۸۶ کیلوگرم)، امیرحسین فیروزپور (۹۲ کیلوگرم)، محمدحسین محمدیان (۹۷ کیلوگرم) و یدالله محبی (۱۲۵ کیلوگرم) به عنوان سافران قهرمانی آسیا در مولستان معرفی شدند.

به گزارش خبرنگار مهر، چهارمین اردوی تیم ملی کشتی آزاد پس از رقابت های جهانی از روز ۸ بهمن آغاز شد که این تمرینات فردا (۱۸ بهمن) در محل خانه کشتی شهید مصطفی صدرزاده به پایان می رسد. بر این اساس اسامی نفرات اردوئشین به شرح زیر است:

۵۷ کیلوگرم: علیرضا سرلک (لرستان)، سید علی عظیمی (کرمانشاه)، رضا مومنی (مازندران)

۶۱ کیلوگرم: مجید داستان (تهران)، داریوش حضرتقلی زاده (خراسان شمالی) محمدباقر یخکشی (مازندران)، سعید فوری (تهران)

۶۵ کیلوگرم: رحمان عموزاد خلیلی (مازندران) مرتضی قیاسی (لرستان)، رحمان رحیم پور (فارس)

۷۰ کیلوگرم: عرفان الهی (مازندران) محمدمهدی یگانه جعفری (مازندران) امیرمحمد یزدانی (مازندران) علی اکبر فضایی (مازندران) یوسف کامرانی (همدان)

۷۴ کیلوگرم: یونس امامی (تهران) محمدصادق فیروزپور (مازندران)

۷۹ کیلوگرم: محمد نخودی (مازندران) علی سلاوکوهی (مازندران) مصطفی قیاسی (لرستان)

۸۶ کیلوگرم: حسن یزدانی (مازندران) محسن مصطفوی (آذربایجان شرقی) مجتبی اصغری (گیلان) علی منصوری (گلستان)

۹۲ کیلوگرم: کامران قاسم پور (مازندران) امیرحسین محمدیان (مازندران) احمد بذری (مازندران) مهدی حاجیلویان (همدان)

۹۷ کیلوگرم: محمدحسین محمدیان (مازندران) مجتبی گلیج (مازندران) میثم عبدی (تهران)

۱۲۵ کیلوگرم: امیرحسین زارع (مازندران) یدالله محبی (کرمانشاه)

تاریخ مسابقات والیبال بازیهای آسیایی تغییر کرد

کنفدراسیون والیبال آسیا با پیشنهاد رئیس فدراسیون والیبال ایران، تاریخ مسابقات والیبال بازی های آسیایی ۲۰۲۲ چین را تغییر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کنفدراسیون والیبال آسیا با پیشنهاد رئیس فدراسیون والیبال ایران، تاریخ مسابقات والیبال بازی های آسیایی ۲۰۲۲ چین را تغییر داد. بر اساس تقویم اعلام شده ازسوی فدراسیون جهانی والیبال و کنفدراسیون والیبال آسیا، تیم ملی والیبال ایران در سال آینده در سه رویداد مهم لیگ ملت ها، مسابقات قهرمانی مردان جهان و بازی های آسیایی ۲۰۲۲ چین حضور پیدا خواهد کرد. پیش از این قرار بود مسابقات والیبال مردان بازی های آسیایی در ۱۹ تا ۳۱ مردادماه برگزار شود که دو روز شروع (۱۹ و ۲۰ مردادماه) این مسابقات همزمان با دو روز پایانی قهرمانی مردان جهان در روسیه بود. محمدرضا داورزنی رئیس فدراسیون والیبال در اجلاس اسیایی مرکزی به رئیس کنفدراسیون والیبال آسیا پیشنهاد داد با توجه به این تداخل زمانی دو مسابقه قهرمانی جهان و بازی های آسیایی، تاریخ برگزاری مسابقات والیبال مردان بازی های آسیایی تغییر کند که ریتاسوبوپور رئیس کنفدراسیون والیبال آسیا قول پیگیری این موضوع را داد و پس از پیگیری ها و مذاکرات داورزنی با مسئولین مربوطه کنفدراسیون والیبال آسیا، شاهرت دبیرکل کنفدراسیون والیبال آسیا با ارسال نامه ای به داورزنی رئیس فدراسیون والیبال اعلام کرد که مسابقات والیبال مردان بازی های آسیایی از ۲۶ شهریور تا سوم مهرماه برگزار خواهد شد.

بدین ترتیب مردان والیبال ایران در سال ۱۴۰۱ در ۱۷ تا خرداد تا دوم مهرماه در مرحله مقدماتی و در صورت صعود در مرحله نهایی لیگ ملت ها ۲۰۲۲ حضور خواهند یافت.

تیم ملی والیبال ایران پس از لیگ ملت ها در صورت نهایی شدن حضور ایران در جام واگنر (۲۷ تا ۲۹ مردادماه)، به لهستان سفر خواهد کرد و سپس در مسابقات والیبال قهرمانی مردان جهان (چهارم تا بیستم شهریورماه) در روسیه شرکت می کند.

شش روز پس از فینال قهرمانی مردان جهان، مسابقات والیبال مردان بازی های آسیایی از ۲۶ شهریورماه آغاز خواهد شد که با توجه به اهمیت کسب مدال طلا والیبال ایران بازی ها، تیم ملی والیبال مردان ایران با تمام قوا در این رقابت ها حضور پیدا خواهد کرد.

لازم به ذکر است مسابقات والیبال زنان بازی های آسیایی ۲۰۲۲ چین نیز از ۱۷ تا ۲۵ شهریورماه برگزار خواهد شد

نکته

با پوکی استخوان می توان ورزش کرد؟

اگر پوکی استخوان دارید، ممکن است به اشتباه فکر کنید ورزش منجر به شکستگی می شود در صورتی که ورزش از استخوان های شما محافظت می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پوکی استخوان یکی از دلایل اصلی ناتوانی به ویژه در زنان سن و یک اختلال ضعیف کننده استخوان است که اغلب منجر به شکستگی در لگن و ستون فقرات می شود و می تواند به شدت باعث آسیب و تحلیل شود.

چگونه می توانید خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش داد؟

انواع خاصی از ورزش ها، عضلات و استخوان ها را تقویت می کنند و فعالیت بدنی منظم می تواند باعث افزایش قدرت عضلانی، بهبود تعادل بدن، کاهش خطر شکستگی استخوان و تسکین یا کاهش درد شود.

هیچ وقت برای شروع ورزش دیر نیست و توصیه می شود قبل از شروع هر برنامه ورزشی برای پوکی استخوان با پزشک مشورت کنید چراکه ممکن است ابتدا به چند آزمایش نیاز داشته باشید و اقداماتی نظیر اندازه گیری تراکم استخوان و ارزیابی تناسب اندام را انجام دهید.

مرحله بعد انتخاب فرم مناسب ورزش به دلیل درجات مختلف پوکی استخوان و خطر شکستگی، ممکن است از انجام برخی ورزش ها منع شوید، بنابراین از پزشک یا فیزیوتراپ خود بپرسید آیا در معرض خطر مشکلات مرتبط با پوکی استخوان هستید یا خیر؟ در عین حال متوجه شوید که چه ورزش هایی برای شما مناسب است.

بر اساس این مطلب که از سوی رمضان حیدریان متخصص پزشی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: فعالیت های مختلفی برای افراد مبتلا به پوکی استخوان توصیه می شود که می توان به تمرینات قدرتی مخصوصا برای قسمت بالای کمر، فعالیت های هوازی تحمل وزن، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات ثبات و تعادل، آموزش قدرت اشاره کرد و دانست که تمرینات قدرتی شامل استفاده از وزنه های آزاد، نوارهای مقاومتی، همچنین تمرین مقاومتی می تواند به حفظ تراکم استخوان کمک کند.

اگر از دستگاه های وزنه برداری استفاده می کنید مراقب باشید که در حین انجام تمرینات یا تنظیم دستگاه ها، ستون فقرات خود را نپیچانید.

تمرین مقاومتی به ویژه اگر درد دارید باید متناسب با توانایی و تحمل شما باشد. یک فیزیوتراپیست یا مربی شخصی با تجربه کار با افراد مبتلا به پوکی استخوان می تواند به شما در توسعه روتین های تمرین قدرتی کمک کند.

چه ورزش هایی باید انجام دادا؟

یکی از نکات بسیار مهم نیز که باید به آن توجه داشت اینکه فرم و تکنیک مناسب برای جلوگیری از آسیب دیدگی و بهترین استفاده از تمرین، بسیار مهم است.

فعالیت های هوازی تحمل وزن

فعالیت های هوازی تحمل وزن شامل انجام تمرینات هوازی روی پاها است که استخوان ها وزن شما را تحمل می کنند به عنوان مثال می توان به پیاده روی، ایروبیک کم ضربه، بالا رفتن از پله و ...اشاره کرد.

این نوع ورزش ها مستقیما روی استخوان های بالاتنه و پایین ستون فقرات کار می کنند تا از دست رفتن مواد معدنی را کاهش دهند و همچنین فوایدقلبی عروقی دارند که سلامت قلب و سیستم گردش خون را تقویت می کنند.

باید بدانیم که شنا و دوچرخه سواری فواید زیادی دارند اما باز تحمل کننده وزنی که استخوان های شما برای کاهش از دست دادن مواد معدنی نیاز دارند را فراهم نمی کنند. با این حال اگر از این فعالیت ها لذت می برید، آن ها را انجام دهید، فقط باید اطمینان پیدا کنید تا جایی که می توانید فعالیت های تحمل وزن را نیز داشته باشید.

تمرینات انعطاف پذیری

حرکت دادن مفاصل در دامنه کامل حرکتشان به شما کمک می کند تا عضلات خود را به خوبی ورزش دهید و بهتر است حرکات کششی بعد از گرم کردن عضلات انجام شود: مثلا در پایان جلسه تمرینی یا بعد از یک گرم کردن ۱۰ دقیقه ای باید به آرامی و بدون جهش انجام شوند.

از کشش هایی که ستون فقرات شما را خم می کند یا باعث خم شدن کمر شما می شود، خودداری کنید یا از پزشک خود بپرسید که کدام تمرینات کششی برای شما بهتر است.

تمرینات ثبات و تعادل

اگر حرکات ورزشی به صورت منظم انجام گیرند باعث بهبود تعادل و کاهش احتمال زمین خوردن می شوند: حرکات ورزشی مانند قرار دادن پاها پشت سرهم و فشار وارد کردن به پا باعث می شود ثبات و تعادل خود را بهتر حفظ کنید.

حرکاتی که باید از انجام آن اجتناب کرد

اگر پوکی استخوان دارید، نباید برخی ورزش ها را انجام دهید. فعالیت هایی مانند پریدن و دویدن می توانند منجر به شکستگی در استخوان های ضعیف شود و به طور کلی از حرکات تند خودداری کنید و تمرینات را با حرکات آهسته و کنترل شده انجام دهید.

پیچش، چرخش، ورزش هایی که در آن ها از ناحیه کمر به جلو خم می شوید و کمر خود را می پیچانید مانند لمس انگشتان پا با دراز و نشست، می توانند خطر شکستگی فشاری در ستون فقرات را در صورت ابتلا به پوکی استخوان افزایش دهد.

سایر فعالیت هایی که ممکن است شما را ملزم به خم شدن یا چرخش شدید در ناحیه کمر کند، گلف، تنیس، بولینگ و برخی حرکات یوگا است و اگر از سلامت استخوان های خود مطمئن نیستید با پزشک خود صحبت کنید.

اجازه ندهید ترس از شکستگی شما را از ورزش باز دارد، همانطور که گفته شد سبک زندگی فعال که شامل انجام حرکات ورزشی استقامتی و تحمل وزن است برای حفظ سلامت استخوان مهم به شمار می رود و همانند هر بیماری دیگر، در بیماری پوکی استخوان نیز سبک زندگی سالم مهم است و رژیم غذایی و درمان گیاهی که شامل مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D است و بسیار مفید خواهد بود.

خبر

گل محمدی: انگیزه بازیکنان پرسپولیس برای کسب سوپرجام فوق العاده است

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس گفت: دیدار سوپرجام چکیده ای از لیگ و جام حذفی است و انگیزه بازیکنان پرسپولیس برای کسب سوپرجام فوق العاده است.

به گزارش پیام آشنا. «یحیی گل محمدی» دیروز در نشست خبری پیش از دیدار تیمش برابر فولاد در سوپرجام فوتبال ایران که در سیرجان برگزار شد، گفت: خوشحالیم که در این شهر قشنگ هستیم و از همه هواداران پرسپولیس این شهر تشکر می کنیم که به ما لطف داشتند.

وی افزود: سوپرجام شاید در ظاهر تنها یک دیدار باشد اما چکیده ای از جام حذفی و لیگ است و زحمات یک سال قهرمان لیگ و یک سال قهرمان جام حذفی است. زحمات زیادی برای اینکه به این مرحله برسیم کشیده شده و خون دل های زیادی خورده شده تا تیم ها به این مرحله برسند.

این یکی از جام های فوتبال ما است و امیدوارم مقابل تیم خوب فولاد بازی خوبی انجام دهیم.

گل محمدی تصریح کرد: فولاد همیشه یکی از تیم های قابل احترام فوتبال ما است و امسال هم با حضور «جواد نکونام» وضعیت این تیم بهتر شده است. به سبک مربیگری نکونام علاقه زیادی دارم و مطمئنم او می تواند در آینده در مربیگری حرف های زیادی برای گفتن داشته باشد.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس اضافه کرد: فولاد تشکیلات و سازماندهی خیلی خوبی دارد و توانستند تیمشان را جذب پنج بازیکن خیلی خوب تقویت کنند.

وی تاکید کرد: با توجه به اتفاقاتی که برای ما افتاد و مشکلاتی که داشتیم کار را شروع کردیم و یک بازی تفاوتی برابر پیکان انجام دادیم. البته برای دیدار فردا چند بازیکن مصدوم هم داریم. همه بازیکنان ما انگیزه فوق العاده ای دارند تا بازی فردا را ببرند و سرپرجام را بگیریم. امیدوارم بازی خوبی را شاهد باشیم.

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس گفت: باید از هواداران تشکر کنم که من را مورد حمایت و لطفشان قرار دادند و شرمندهام کردند. این امر به طور قطع وظیفه من را سنگین تر می کند. باید بیشتر از قبل کار کنم و امیدوارم از شرمندگی هواداران در بیایم و روزهای خوبی را برای هواداران رقم بزنیم. وی در مورد استفاده از شرمندگی هواداران گفت: «میلاد سرلک» مصدوم از اردوی تیم ملی بازگشت. «وحید امیری» را در این چند روز با ریکاوری آماده کنیم و «فرشاد فرجی» و «مهدی ترابی» هم بازی نکردند و از شرایط دور بودند اما بازی تدارکاتی مقابل پیکان کمک کرد تا به شرایط مسابقه بازگردند. در مجموع هر رفت و آمدی باعث بی نظمی و کار برای تمرینات گروهی سخت تر می شود. خیلی روزها را بدون ملی پوشان پشت سر گذاشتیم. در هر صورت امیدوارم با آمادگی کامل وارد مسابقه شویم. بازیکنان جایگزین انگیزه بالایی دارند.