اخبار کوتاه

تیم بعدی بشار رسن مشخص شد

هافبک عراقی سابق پرسپولیس که گمانه‌زنی‌ها درباره بازگشت او به لیگ ایران زیاد بود به لیگ کشورش برگشت و با نیروی هوایی به توافق نهایی رسید.

به گزارش پیام آشنا، بشار رسن روزهای بسیار خوبی را با پیراهن پرسپولیس پشت سر گذاشت و درخشش در این تیم باعث شد تا راهی لیگ ستارگان قطر شود.
قرارداد بشار رسن با المرخیه به پایان رسید و او بعد از سه فصل حضور در لیگ ستارگان قطر تصمیم به جدایی گرفت.
از تراکتور و فولاد به عنوان مشتری های بعدی بشار رسن یاد شد و بحث بازگشت او به لیگ ایران زیاد بود اما این بازیکن تصمیم گرفت به لیگ کشورش عراق برگردد.
رسانه معرض الکوره عراق از توافق نهایی بشار رسن با نیروی هوایی عراق خبر داد و تاکید کرد که او بعد از چند سال به لیگ کشورش برمی‌گردد.

۵ بازیکن جدیدی که تن هاخ می‌خواهد

سرمربی منچستر یونایتد برای تقویت تیم در تابستان نام ۵ بازیکن جدید به باشگاه داده است.

به گزارش پیام آشنا، منچستر یونایتد در فصل نقل و انتقالات تابستانی فعالیت زیادی نداشته است.
جاشوا زیرکزی و لینی یورو تنها بازیکنانی هستند که منچستر یونایتد در تابستان جذب کرده است.
روزنامه دیلی میرر اعلام کرد فعالیت نقل و انتقالاتی شیاطین سرخ در تابستان به پایان نرسیده است و این تیم جذب ۵ بازیکن جدید را در دستور کار خود قرار داده است.
ساندربرگ از برنلی، یوسف فوفانا از موناکو، زوبومندی از رئال سوسیداد، ریچارد ریوس از پالمیراس و سفیان امرابط از فیورنتینا ۵ بازیکنی هستند که تن هاخ خواستار جذب آنها شده است.
البته امرابط فصل قبل به صورت قرضی برای یونایتد به میدان رفت اما تن هاخ خواستار عقد قرارداد دائمی با این بازیکن شده است.
منچستر یونایتد در فصلی که گذشت هر چند که قهرمانی در جام حذفی را به دست آورد اما نتوانست انتظارات را برآورده کند.
سران باشگاه تصمیم گرفت که با وجود گمانه‌زنی‌های زیادی که درباره اخراج تن هاخ وجود داشت این سرمربی هلندی را حفظ کنند.

سبایوس: در مادرید می‌مانم و مبارزه می‌کنم

هافبک رئال مادرید جدایی از این تیم را رد کرد و تاکید کرد که می‌ماند و برای رسیدن به ترکیب اصلی مبارزه می‌کند.

به گزارش پیام آشنا، دنی سبایوس یکی از بازیکنانی است که کمتر فرصت بازی در رئال مادرید را به دست می آورد و همین باعث شده گمانه‌زنی‌ها درباره جدایی او زیاد باشد.
این بازیکن اسپانیایی به جدایی از رئال مادرید واکنش نشان داد.
به نوشته اسپورت، سبایوس که سابقه حضور در رئال بتیس و آرسنال را در کارنامه دارد اینگونه به جدایی از رئال مادرید در تابستان واکنش نشان داد: راحت‌ترین چیز تسلیم شدن است اما من می‌خواهم برای موفقیت، در رئال مادرید بمانم و مبارزه کنم.
او ادامه داد: به اعتقاد من ۱۰ یا ۱۵ یا ۲۰ و ۳۰ دقیقه بازی کردن در رئال مادرید بسیار بیشتر از ۱۰ بازی حضور ثابت در دیگر تیم‌هاست و به همین خاطر بازی کردن در رئال حتی اگر کم باشد بسیار مهم است.
سبایوس فصل قبل توانست قهرمانی در لالیگا و لیگ قهرمانان اروپا را با پیراهن رئال مادرید به دست آورد اما در فهرست اسپانیا برای یورو ۲۰۲۴ قرار نگرفت.

روایت جالب آدبایور از انتقال مودریچ به رئال

ستاره سابق تاتنهام که زمانی با مودریچ در این تیم لندنی همبازی بود روایت جالبی از انتقال او به رئال مادرید داشت.

به گزارش پیام آشنا، لوکا مودریچ یکی از بهترین هافبک‌های تاریخ باشگاه رئال مادرید به شمار می آید و جایگاه خاصی در بین هواداران این تیم دارد.
مودریچ در سال ۲۰۱۲ با جدایی از تاتنهام پیراهن رئال مادرید را بر تن کرد و تا کنون در این تیم بازی می‌کند.
به نوشته اسپورت، امانوئل آدبایور که زمانی با مودریچ در تاتنهام همبازی بود روایت جالبی از جدایی این بازیکن داشت.
او گفت: وقتی مودریچ می‌خواست تاتنهام را ترک کند و راهی رئال مادرید شود از من سوال کرد که چگونه می تواند تاتنهام را ترک کند. جدایی او از تاتنهام بسیار سخت بود چرا که او از بهترین‌های تیم بود. من به او گفتم که تنها راه جدایی توسل به زور است.
آدبایور ادامه داد: مودریچ بعد از توصیه من در تمرینات تاتنهام شرکت نکرد و بعد از این رفتار او بود که باشگاه با جدایی‌اش موافقت کرد. من از عملکرد مودریچ در فوتبال بسیار خوشحال هستم و او ستاره بزرگی است.
قرارداد مودریچ با رئال مادرید یک فصل دیگر تمدید شد و به احتمال خیلی زیاد این آخرین فصل حضور او در رئال و شاید هم فوتبال باشد.

کورت زوما در آستانه همبازی شدن با مسی ایرانی

روزنامه سان انگلیس نوشت که کورت زوما در آستانه همبازی شدن با سردار آزمون ملقب به مسی ایران است.

به گزارش پیام آشنا، سردار آزمون خرید بزرگ و پر سر و صدای لیگ امارات در تابستان بود.
این بازیکن ایرانی بعد از سال‌ها حضور در فوتبال اروپا تصمیم گرفت راهی لیگ امارات شود و پیراهن الاهلی را بر تن کند.
به نوشته سایت اسپورت ۳۶۵ امارات، باشگاه الاهلی با وجود جذب ستاره‌های بزرگی مثل سردار آزمون همچنان قصد دارد که در فصل نقل و انتقالات تابستانی بازیکن جذب کند.
کورت زوما ستاره بزرگ دیگری است که الاهلی قصد جذب او را دارد.
روزنامه سان این خبر را تایید کرد و با تیتر «کورت زوما در راه هم تیمی شدن با مسی ایرانی» نوشت: باشگاه الاهلی می‌خواهد کورت زوما مدافع سرشناس وستهام را جذب کند تا این بازیکن با سردار آزمون که ملقب به مسی ایرانی است هم‌تیمی شود.
این مدافع فرانسوی در ۱۰۳ بازی که با پیراهن وستهام به میدان رفته توانسته ۶ گل به ثمر برساند و یک پاس گل بدهد.

ناهید کیانی با مدال نقره تاریخ ساز شد

پیام آشنا - ناهید کیانی که با سه پیروزی متوالی راهی مبارزه نهایی شد، شامگاه پنجشنبه برای کسب مدال طلا به مصاف «کیم یو جین» از کره جنوبی رفت. کیانی راند اول را ۵ به یک واگذار کرد، در راند دوم هم کیانی ۹ به صفر باخت و بدین ترتیب با شکست ۲ بر صفر در فینال به عنوان نایب قهرمانی دست یافت.
کیانی در مبارزه نخست خود ۲ بر یک برابر کیمیا علیزاده عضو تیم ملی بلغارستان صاحب برتری شد. در این مبارزه کیانی راند نخست مبارزه را ۱۰ بر ۷ واگذار کرد، ولی در دو راند بعدی ۶ بر ۵ و ۷ بر ۷ (برتری با رأی داوران) پیروز شد و در نهایت ۲ بر یک مبارزه را به سود خود خاتمه داد. وی سپس «شیما تومی» از تونس را نیز ۲ بر یک شکست داد. کیانی در این مبارزه بعد از برتری ۵ بر ۲ در راند نخست، راند دوم را ۳ بر صفر واگذار کرد و در راند پایانی ۳ بر ۲ پیروز و راهی مرحله نیمه نهایی شد.
نماینده شایسته تکواندو ایران در این مرحله برابر «لاتیتیا اون» از لبنان در دو راند متوالی و با نتایج ۱۰ بر ۳ و ۱۰ بر صفر صاحب برتری شد و به دیدار پایانی صعود کرد. در این وزن «پارک اسکایلر» از کانادا و «کیمیا» از بلغارستان به نشان برنز دست پیدا کردند.
در چهاردهمین روز سی‌وسومین دوره بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس، ایران با دو مدال طلا، دو نقره و دو برنز در رده بیست‌ویکم قرار دارد.
آمریکا با ۳۰ مدال طلا، ۳۸ نقره و ۳۵ برنز همچنان صدرنشین است. چین با ۳۰ مدال طلا، ۲۵ نقره و ۱۹ برنز در رده دوم قرار دارد.
استرالیا با ۱۸ مدال طلا، ۱۴ نقره و ۱۴ برنز در سوم و فرانسه میزبان با ۱۴ طلا، ۱۹ نقره و ۲۲ برنز در رده چهارم قرار دارند. بریتانیا با ۱۴ مدال طلا و کره و ژاپن نیز با ۱۳ مدال طلا در رده‌های بعدی ایستاده‌اند.





مدال‌آوران ایران در المپیک پاریس:
کشتی‌فرنگی:
مدال برنز: امین میرزازاده در ۱۳۰ کیلوگرم
مدال طلا: محمدهادی ساروی در ۹۷ کیلوگرم
مدال طلا: سعید اسماعیلی در ۶۷ کیلوگرم
مدال نقره: علیرضا مهمدی در ۸۷ کیلوگرم

تکواندو:
مدال برنز: مبینا نعمت‌زاده در -۴۹ کیلوگرم
مدال نقره: ناهید کیانی در -۵۷ کیلوگرم
اولین نشان طلای المپیک پاریس ۲۰۲۴ به چین، اولین مدال نقره به کره و اولین برنز به قزاقستان رسید.
جدول مدالی زنده بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس (به‌روزرسانی جمعه ۱۹ مرداد ساعت ۱۵:۰۰)
سی‌وسومین دوره بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس از ششم مرداد به طور رسمی آغاز شده است و تا ۲۱ مرداد ادامه دارد.
در المپیک ۲۰۲۰ توکیو ایالات متحده با ۳۹ طلا، چین با ۳۸ طلا و ژاپن با ۲۷ طلا اول تا سوم شدند.

مداح: نقره کیانی جمع دختران تکواندوکار ایران را خیلی زیاد می‌کند

مربی بانوی تاریخ‌ساز تکواندوی ایران گفت: در نهایت من فکر می‌کنم این مدال هم خیلی به جمع تکواندوکاران بانوی ما اضافه کند و دختران ما می‌توانند خیلی بهتر از قبل خودشان را در تکواندو نشان بدهند و واقعا شایستگی و لیاقتش را دارند.
ناهید کیانی به رغم شکست برابر یوجین کیم از کره جنوبی با کسب مدال نقره المپیک تاریخ‌ساز شد.
مینو مداح، مربی او در این رقابت‌ها گفت: روز خیلی سختی بود ولی خیلی شیرین و خاطره‌انگیز شد. خیلی دوست داشتم رنگ این مدال طلایی شود و اینقدر دل مردم عزیزمان شاد شود که از شادی دل آن‌ها، ما هم شاد شویم. اما در هر صورت نشد که رنگ مدال طلایی شود.
وی افزود: واقعا کم نگذاشتیم؛ خدا را شکر بابت عزتی که به ما داد. بابت پاداش صبری که بعد از ۳ المپیک داشتیم، خداوند این موفقیت را به ما داد و این عزت و افتخار نصیبمان شد و امیدوارم همیشه دختران ایران زمین بدرخشند.
مداح همچنین در خصوص تاثیر موفقیت‌های ناهید کیانی روی دختران ایرانی عنوان کرد: ناهید برای اولین بار مدال طلای جهان را هم گرفت و الهام بخش خیلی‌ها شد. در نهایت من فکر می‌کنم این مدال هم خیلی به جمع تکواندوکاران بانوی ما اضافه کند و دختران ما می‌توانند خیلی بهتر از قبل خودشان را در تکواندو نشان دهند برای اینکه واقعا شایستگی و لیاقتش را دارند.
وی در پایان در مورد روند آماده‌سازی کیانی برای المپیک هم گفت: ما تقریبا از ۲ سال و نیم پیش برای گرفتن سهمیه المپیک شروع کردیم. بعد از قهرمانی آسیا دخترها به این باور رسیدند که آن‌ها هم می‌توانند بر بام آسیا و جهان بایستند. خدا را شکر که الان در المپیک این موفقیت برای اولین بار به دست آمد. امیدوارم دل همه عزیزانی که با ما همدل بودند، شاد شود.

پاریس ۲۰۲۴ پرتماشاگرترین المپیک تاریخ شد

با اعلام مسئولان برگزاری، بازی‌های ۲۰۲۴ پاریس پرتماشاگرترین المپیک تاریخ شد.
دیمین راگو، مدیر بازرگانی کمیته سازماندهی بازی‌های المپیک پاریس، اعلام کرد المپیک ۲۰۲۴ پرتماشاگرترین بازی‌های تاریخ شده است و ۹.۵ میلیون بلیت برای این بازی‌ها فروخته شد.
رقم قبلی بلیت‌های فروخته‌شده متعلق به بازی‌های المپیک ۹۶ آتلانتا بود که ۸.۳ میلیون بلیت فروخته شد.
راگو همچنین افزود: روزانه ۲۰ هزار بلیت برای پارالمپیک فروخته می‌شود.
بازی‌های المپیک از پنجم مرداد شروع شده است و یکشنبه پیش رو در پاریس به پایان می‌رسد و در ادامه بازی‌های پارالمپیک در پایتخت فرانسه برگزار می‌شود.

سریع‌ترین مرد جهان: اگر می‌گفتم کرونا دارم حریفانم روحیه می‌گرفتند

سریع‌ترین مرد جهان عنوان کرد از روی عمد خبر ابتلا به کرونایش را پنهان کرد.
نوآ لایلز، سریع‌ترین مرد جهان در رقابت‌های دوی دویست متر در شرایطی رقابت کرد که تست کرونایش مثبت بود.
لایلز درباره وضعیتش گفت: سه‌شنبه حدود ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شدم و احساس وحشتناکی داشتم و می‌دانستم که چیزی بیش از درد است. دکترها را بیدار کردم و آزمایش دادیم و متأسفانه معلوم شد که تست کووید من مثبت است.
این دونده ادامه داد: اولین فکرم این بود که وحشت نکنم. در شرایط بسیار بدی قرار داشتم. سعی کردم تا حد امکان نوشیدنی مصرف کنم. قرنطینه به پایان رسید. کرونا قطعا تاثیر داشت اما هرگز اینقدر به خودم افتخار نکرده‌ام که توانستم به اینجا بیایم و مدال برنز بگیرم چون در المپیک گذشته بسیار ناامید شده بودم.
او افزود: سعی کردیم آن را مخفی نگه داریم. فقط کادر پزشکی، مربی و مادرم می‌دانستند. نمی‌خواستیم همه وحشت‌زده شوند. شاید اگر می‌گفتم کرونا دارم حریفانم روحیه می‌گرفتند.

پاداش جوکوویچ در المپیک صرف امور خیریه خواهد شد

نواک جوکوویچ قصد دارد پاداش قهرمانی در رقابت‌های تنیس المپیک ۲۰۲۴ را به کارهای خیر اختصاص دهد.
تنیسور صرب در دیدار نهایی تنیس انفرادی المپیک پاریس در دو ست برابر کارلوس آلکاراس پیروز شد. این بازی دو ساعت و ۵۲ دقیقه به طول انجامید و با قهرمانی جوکوویچ همراه بود و به این ترتیب او برای اولین بار در دوران ورزشی‌اش طلای المپیک را کسب کرد.
دولت صربستان ۲۰۰ هزار یورو به همه ورزشکاران تیم المپیک این کشور که در بازی‌های پاریس به مدال طلا دست یافتند، اختصاص می‌دهد. جوکوویچ قصد دارد این پاداش را صرف امور خیریه کند.
پیش از این، الکساندر ووچیچ، رئیس‌جمهور صربستان گفته بود که موزه‌ای برای این تنیسور ۳۷ ساله در بلگراد ساخته خواهد شد.

به المپیکی‌های کره شمالی موبایل هدیه داده نشد

المپیکی‌های کره شمالی برخلاف ورزشکاران سایر کشورها، گوشی‌های هوشمند سامسونگ را دریافت نکرده‌اند.
سامسونگ شریک رسمی کمیته بین المللی المپیک، پیشتر اعلام کرده بود که نسخه گوشی هوشمند پیشرفته خود، Galaxy Z Flip۶ تاشو، را به تمام ورزشکاران شرکت کننده در بازی های المپیک پاریس ارائه می‌دهد.
این شرکت «سلفی های پیروزی» را در پاریس تبلیغ کرده‌اند که در آن مدال‌آوران روی سکو سلفی‌های دسته‌جمعی می‌گیرند.
دارندگان مدال نقره تنیس روی میز کره شمالی هفته گذشته در یکی از این سلفی های گروهی روی سکو در کنار برندگان برنز کره جنوبی شرکت کردند که این یک رویارویی نادر بین دو کره بود.
اما دولت کره جنوبی روز پنجشنبه گفت که ارائه گوشی‌های هوشمند سامسونگ به المپیکی‌های کره شمالی می‌تواند تحریم‌های سازمان ملل مرتبط با برنامه تسلیحاتی پیونگ یانگ را نقض کند.
در همین راستا کمیته بین المللی المپیک در بیانیه‌ای به خبرگزاری فرانسه گفت که المپیکی‌های کره‌شمالی گوشی‌های سامسونگ را دریافت نکرده‌اند.
IOC جزئیات بیشتری در این باره ارائه نکرد. روابط بین دو کره در یکی از پایین‌ترین نقاط خود در سال‌های اخیر قرار دارد و کره شمالی اخیراً از استقرار ۲۵۰ پرتابگر موشک بالستیک در مرز جنوبی خود خبر داده است.

دونده اتیوپی جان سالم به در برد؛ رکورددار جهان به زودی باز می‌گردد

دونده اتیوپیایی که در ماده سه‌هزار متر المپیک پاریس و پس از برخورد با موانع بی‌هوش شده بود دوران نقاهت را پشت سر می‌گذارد و نیازی به عمل جراحی ندارد. در جریان بازی‌های المپیک پاریس و در زمان برگزاری مسابقه دو سه‌هزار متر با مانع، لامچا گیرما دونده اتیوپیایی در شرایطی که در جایگاه سوم بود و دور پایانی را طی می‌کرد با برخورد به مانع از هوش رفت که پس از مداوای اولیه در پیست مسابقه به بیمارستان منتقل شد.
مسئولان تیم دوومیدانی اتیوپی اعلام کردند شرایط او خطرناک نیست و پس از بررسی‌های اولیه مشخص شد گیرما آسیب جدی ندیده و نیازی به عمل جراحی نیست. این دونده اتیوپیایی دوران نقاهت خود را سر می‌کند و به زودی فعالیت خود را در دوومیدانی از سر می‌گیرد.

رمز پیروزی آمریکا از زبان سرآشپز/استفن کری: بازگشت خاصی بود

فوق ستاره و اسطوره تیم ملی بسکتبال آمریکا درباره عملکرد خارق‌العاده‌اش مقابل صربستان صحبت کرد.
استفن کری، اسطوره و فوق ستاره تیم ملی بسکتبال آمریکا، در دیدار شب گذشته این تیم مقابل صربستان عملکرد خارق‌العاده‌ای را از خود به نمایش گذاشته و نقش پررنگی در جلوگیری از باخت آمریکا داشت.
استفن با کسب ۳۶ امتیاز و هشت ریباند، تاثیرگذاری ۳۸ را داشت و بهترین بازیکن زمین شد تا ناجی یانکی‌ها شود و آنها را به فینال المپیک برساند.
او درباره این بازی اظهار کرد: وقتی در دفاع خوب عمل کنید می‌توانید در حمله خوب باشید؛ کاری که تیم ملی صربستان آن را به‌خوبی انجام داد. آنها از دفاع خود بیرون آمده و چند شوت سه امتیازی فوق‌العاده را وارد سبد ما کردند که کار را سخت کرد. باید به آنها اعتبار داد، تیم واقعا خوبی هستند و شکست‌دادن یک تیم آن هم سه بار پشت سر هم، کار بسیار سختی است.
تیم‌های ملی آمریکا و صربستان، پیش از آغاز المپیک ۲۰۲۴ پاریس یک بازی دوستانه را مقابل هم انجام دادند که آمریکا در آن بازی به پیروزی رسید. این دو تیم در المپیک ۲۰۲۴ نیز هم گروه بودند که در آن بازی هم آمریکا پیروز شد. برد در نیمه‌نهایی المپیک، سومین پیروزی متوالی آمریکا مقابل صربستان، در یک ماه اخیر بود.
بهترین سه‌امتیازی‌زن تاریخ بسکتبال جهان، درباره کامیک فوق‌العاده آمریکا مقابل صربستان نیز گفت: بازگشت‌های زیادی از تیم ملی آمریکا به یاد دارم و ما با روش‌های مختلفی این کار را انجام داده‌ایم اما این بازگشت ما یکی از خاص‌ترین آنها بود (آمریکا در بازی شب گذشته، با ۱۳ و حتی برخی لحظات بازی با ۱۵ امتیاز، از صربستان عقب بود و به سختی نتیجه را تغییر داد و نهایتا ۹۵ - ۹۱ پیروز شد).
کری درباره عملکرد خارق‌العاده‌اش در این بازی اظهار کرد: در طول مسابقات این دوره اصلا توپ را خوب شوت نکرده‌ام و از خودم راضی نیستم. البته این اتفاق نباید باعث شود که شما اعتماد به نفس خود را از دست دهید. برای بازی مقابل صربستان آمادگی بسیار خوبی داشتم و خوشحالم که به تیم کمک کردم. اسطوره آمریکا با ابراز رضایت از عملکرد جوئل امبید، توضیح داد: در کوارتر چهارم او حریف را کوبید و در لحظه‌ای از بازی اسکرین خوبی برای من گذاشت که توانستم شوت مهمی را به ثمر برسانم. ما برای چنین لحظاتی زندگی کرده و بازی می‌کنیم که بسیار مهم هستند. مهم نیست شما چند شوت می‌زنید و من امشب چند شوت زدم، مهم این است که توپ را با اعتماد به نفس شلیک کنید.
استفن کری درباره ۹ پرتاب سه‌امتیازی موفق خود در این بازی نیز گفت: اصلا مهم نیست چند شوت می‌زنید، من فقط خوشحالم که توانستم از بازی لذت ببرم و به تیم کمک کنم.



قربونِ دَسِّت، اون شیر آبُ ببند.

نکته

بهترین زمان و لباس برای ورزش در تابستان

دمای بالای هوا نباید بهانه‌ای برای حذف ورزش باشد و شما می توانید فعالیت‌های خارج از منزل را حتی در طول تابستان، فقط با در نظر گرفتن موارد خاص، ادامه دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اگر مراقب نباشید، ورزش و تعریق زیاد می‌تواند منجر به گرمازدگی، حالت تهوع، سردرد و کم آبی بدن شود و اگر برای مدت طولانی در گرمای زیاد بمانید، سیستم خنک کننده طبیعی بدن شما شروع به کار می‌کند که می‌تواند منجر به خستگی و گرمازدگی شود.
فقط نوشیدن آب زیاد کافی نیست، زیرا بدن شما نه تنها آب، بلکه الکترولیت‌ها و نمک را از طریق عرق از دست می‌دهد. الکترولیت‌ها مواد معدنی هستند که به تنظیم و کنترل تعادل مایعات در بدن کمک می‌کنند: الکترولیت‌ها عبارتند از پتاسیم، سدیم، کلرید، فسفر، منیزیم و کلسیم، همچنین عدم تعادل الکترولیت در موارد شدید می‌تواند منجر به گرفتگی عضلات، پرش، ضعف، آریتمی قلبی و حتی مرگ در اثر ایست قلبی شود.
بهترین زمان برای تمرین و ورزش در تابستان، صبح زود یا بعد از غروب آفتاب است. اگر آن بالا و آلودگی هوا پیش بینی شود، بهتر است در فضای بسته تمرین کنید، لباس‌های گشاد و رنگ روشن بپوشید چرا که رنگ‌های تیره گرما را جذب می‌کنند، در حالی که لباس‌های رنگ روشن گرما را منعکس می‌کنند.
بر اساس این مطلب که از سوی رمضان حیدریان، کارشناس پزشکی ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: پوشیدن لباس‌های تنگ، شما را گرم‌تر می‌کند و باعث ناراحتی می‌شود و تنفس را محدود می‌کند. لباس‌های گشاد بپوشید تا هوای بیشتری روی پوست شما بچرخد و خود را خنک نگه دارید.
چه تابستان، چه زمستان و چه در فصل ابری اگر بیرون ورزش می‌کنید، همیشه از ضد آفتاب خود با حداقل SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید. استفاده نکردن از ضد آفتاب می‌تواند منجر به آفتاب سوختگی شود که می‌تواند خطر پیری زودرس و آسیب پوست را افزایش دهد.
قبل از اینکه برای ورزش بیرون بروید حداقل دو لیوان آب بنوشید. یک بطری آب با خود داشته باشید و در بین جلسات تمرینی خود به نوشیدن آب ادامه دهید. بعد از اتمام تمرینات خود آب بیشتری بنوشید و الکترولیت‌ها را با میوه‌ها و سبزیجات پر کنید، نه نوشیدنی‌های ورزشی که پر از کالری هستند.

مراقب علائم هشدار دهنده باشید
تا حدی ورزش نکنید که دچار سرگیجه، ضعف یا حالت تهوع شوید. به بدن خود توجه کنید و در صورت احساس چنین علائمی فورا متوقف شوید، ضربان قلب سریع، سبکی سر، ضعف، سرگیجه، سردرد، گرفتگی عضلات، استفراغ را نباید نادیده گرفت؛ اگر این اتفاق افتاد، بنشینید، آب بنوشید و مقداری میوه یا میان وعده مغذی مصرف کنید.
نوشیدنی‌های ورزشی فقط در صورتی باید در نظر گرفته شوند که وزن بدن ایده‌آلی داشته باشید و برای مدت طولانی با شدت بالا ورزش کنید. حتی در این صورت، برای جلوگیری از مصرف بیش از حد کالری، ایده خوبی است که نوشیدنی‌های ورزشی را رقیق کنید.

اخبار

واکنش لبران جیمز به بازگشت فوق‌العاده آمریکا مقابل صربستان

اسطوره و کاپیتان تیم ملی بسکتبال آمریکا گفت: بازی مقابل صربستان یک امتحان بزرگ برای ما شد که البته اتفاق خوبی بود.

به گزارش پیام آشنا، لبران جیمز، اسطوره و کاپیتان تیم ملی بسکتبال آمریکا، درباره پیروزی سخت ۹۵ - ۹۱ مقابل صربستان و صعود به فینال المپیک پاریس توضیح داد: در بازی مقابل صربستان سعی کردم فعال باشم و کارهایی را که به تیم کمک می‌کرد، انجام دهم. این تریپل دبل من نیز به همین دلیل به دست آمد. لبران جیمز در دیدار مقابل صربستان عملکرد خارق‌العاده‌ای داشت و نخستین بازیکن در این دوره از بازی‌های المپیک بود که موفق به ثبت تریپل دبل شد. او با کسب ۱۶ امتیاز، ۱۲ ریباند، ۱۰ پاس گل و یک توپ‌ربایی، موفق به ثبت تریپل دبل شد و با تاثیرگذاری ۳۳، یکی از اصلی‌ترین عوامل بازگشت رویایی آمریکا در کوارتر چهارم و فرار از شکست بود. او ادامه داد: همه تلاشم را کردم و هم‌تیمی‌هایم نیز به من ایمان داشتند. چنین بازی‌های بزرگی یک امتحان‌اند و این امتحان‌های سخت برای تیم ما خوب است. هدف ما پیروزی در یک بازی دیگر یعنی همان فینال مقابل فرانسه است. مشتاقانه برای بازی روز شنبه آماده می‌شویم. جیمز در پایان صحبت‌هایش گفت: من ۳۹ ساله‌ام و بیست‌ودومین فصل بازی خودم را تجربه می‌کنم. در حقیقت نمی‌دانم چند بازی بزرگ دیگر را پیش رو خواهم داشت اما بازی مقابل صربستان یکی از آن بازی‌های بزرگ بود و فینال پیش رو نیز یکی دیگر از بازی‌های بزرگی است که باید آن را پشت سر بگذارم. بنابراین همه تلاشم را می‌کنم تا بهترینم را برای تیم در زمین به نمایش بگذارم.

حسین‌نژاد رسما لژیونر شد

ستاره جوان فصل قبل سپاهان به عضویت دینامو ماخاچ کالا درآمد.

به گزارش پیام آشنا، محمدجواد حسین‌نژاد به طور رسمی به دینامو ماخاچ‌قلعه پیوست تا جدیدترین لژیونر فوتبال ایران لقب گیرد. هافبک سابق سپاهان در ادامه فصل جدید برای تیم دینامو ماخاچ‌قلعه روسیه بازی خواهد کرد. او پس از سعید سحرخیزان، محمد قربانی و کسری طاهری چهارمین بازیکن جوان ایرانی شاغل در لیگ روسیه است. دینامو امسال برای نخستین بار راهی لیگ برتر روسیه شده است.

تلاش دختر تنیس‌باز ۱۶ ساله ایران برای حضور در رولان گاروس

دختر تنیس‌باز ایران به فینال مسابقات تنیس برترین‌های غرب و آسیای میانه راه یافت و سهمیه حضور در مسابقات ژاپن را به دست آورد تا در مسیر رولان گاروس قرار بگیرد.

به گزارش پیام آشنا، رقابت‌های برترین های غرب و آسیای میانه در شرایطی به میزبانی آلمانی قزاقستان دنبال می‌شود که یاسمن یزدانی یکی از نمایندگان ایران در این رقابت‌ها با پیروزی برابر حریفان خود به دیدار پایانی راه یافت تا جواز حضور در مسابقات ژاپن را به خود اختصاص دهد. تنیسور ۱۶ ساله ایران دیروز در فینال باید به مصاف حریفی از قزاقستان برود اما پیش از این دیدار جواز حضور در ژاپن را به دست آورده تا خود را در جمع برترین‌های قاره آسیا ببیند. او در این مرحله و در مصاف با ۱۶ تنیسور برتر قاره پهناور آسیا باید به رقابت بپردازد تا در نهایت ۲ نفر برتر راهی مسابقات رولان گاروس شوند.
مسابقات ژاپن مهرماه برگزار خواهد شد.