

کوچ از فوتسال به فوتبال فرشته کریمی در پرسپولیس

فرشته کریمی یکی از ستاره‌های نسل طلایی



فوتسال زنان، به تیم فوتبال پرسپولیس پیوست. به گزارش ایرنا، فرشته کریمی که به‌نظر می‌رسید در ۳۷ سالگی به پایان فوتسالش نزدیک می‌شود، در انتقالی جنجالی به پرسپولیس پیوست. وی به عنوان ۱۰ بازیکن برتر فوتسال زنان جهان در سال ۲۰۱۳ از طرف سایت فوتسال پلنت انتخاب شد. کریمی در مسابقات قهرمانی ملت‌های آسیا در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۸ به عنوان بهترین بازیکن رقابت‌ها انتخاب شده بود.

گردن‌دیری موجو و ادامه شکست‌های تکواندوکاران

رقابت‌های تکواندو گردن‌دیری موجو با حذف سه نماینده دیگر ایران همراه شد تا تعداد نقرات کنار رفته تیم کشورمان به عدد پنج برسد. به گزارش ایرنا، رقابت‌های ۶۰ امتیازی تکواندو گردن‌دیری موجو کره جنوبی، برگزاری مبارزات اوزان منفی ۵۷ کیلوگرم زنان، منفی ۶۷ کیلوگرم زنان و منفی ۸۰ کیلوگرم مردان پیگیری شد که سه نماینده ایران حذف شدند. در بخش منفی ۵۷ زنان، ناهید کیانی در دور اول با نیکول لیوسوسکا از لهستان را شکست داد، اما در ادامه برابر مینه دحای از مراکش شکست خورد و حذف شد. دحای در فینال مسابقات آزاد چونچئون هم ناهید را شکست داده بود. در وزن



منفی ۸۰ مردان، مهران برخورداری در گام نخست به مصاف ایسایا یانگ از آمریکا رفت و نتیجه را واگذار کرد و حذف شد. در همین وزن، امیرسینا بختیاری شروع خوبی داشت و برابر میلان کائوواس از اسپانیا و صالح الشرباتی از اردن به برتری رسید، اما در یک‌چهارم‌نهایی برابر نیکولاس از آمریکا شکست خورد و او نیز از رسیدن به مدال بازماند. روز گذشته نیز، ابوالفضل زندی و مهدی رزمیان در این رویداد، ناکام شده بودند. گفتنی است، تیم ملی مردان ایران با ۶ ورزشکار در سه وزن و با هدایت پیام خانلرخانی در این رویداد حضور دارد. همچنین ناهید کیانی تنها نماینده زنان ایران در این رقابت‌ها بود که با هدایت مهررز ساعی به میدان رفت.

مازندرانی مشاور تیم ملی:

تیم ملی کبدی بانوان کار سختی در ناگویا دارد

مشاور فنی تیم ملی کبدی بانوان گفت: برخی از بازیکنان تیم ملی کبدی بانوان بی‌تجربه و بعضی دیگر کم‌تجربه هستند و به همین دلیل کسب نتیجه در بازی‌های آسیایی ناگویا راحت نخواهد بود. غلامرضا مازندرانی در گفت‌وگو با ایرنا در خصوص دیدارهای تدارکاتی تیم ملی کبدی بانوان ایران در هند، اظهار داشت: نتیجه گرفتن تیم ملی بانوان در ناگویا یک پروسه طولانی هست و به همین راحتی به نتیجه نمی‌رسیم. میانگین سنی تیم ملی زیر ۲۲ سال است و برخی در سطح داخلی کم تجربه و برخی دیگر در حوزه بین‌المللی بی‌تجربه هستند و تاکنون مسابقات برون مرزی ندیده‌اند. ما هم تأکید داشتیم تا بازی تدارکاتی با تیم اصلی هند و چین تأییه داشته باشیم اما این اتفاق نیفتاد و با تیم‌های باشگاهی هند بازی کردیم.

وی افزود: با این وجود چند مسابقه تدارکاتی داشتیم که هر تیم دو یا سه ستاره خوب داشتند که در اردوی تیم ملی هند بودند و با ما بازی نکردند. در هر صورت این دیدارها برای من به عنوان مربی، خوب بود و همه بازی‌ها را با اختلاف بالای ۲۰ امتیاز با هفت و هشت امتیاز بردیم و کلا مسابقات قابل قبولی بود. فضای مسابقات با تیم‌های باشگاهی برای بچه‌های کم تجربه نسبتا خوب بود و توانستیم از نقاط ضعف و قوت آنها مطلع شوم تا بتوانم اقدامات لازم را برای تقویت تیم انجام دهم. به نظرم بزرگ‌ترین ضعف ما در مسابقات برون مرزی فقط تجربه هست و این موضوع قابل آموزش نیست. بازیکن هندی در ناگویا شاید بالای ۵۰۰ مسابقه شرکت کرده باشد اما یک بازیکن ایرانی نهایت ۵۰ تا مسابقه بین‌المللی دیده است. کبدی‌کار باید رقابت‌های برون مرزی را تجربه کند تا آموزش ببیند و نقطه ضعف او برطرف شود. تیم ما از نظر آمادگی جسمانی بهترین تیم و قوی‌تر از دیگر تیم‌هاست و پیروزی در مسابقات بستگی به تاکتیک‌هایی دارد که اگر عملیاتی شود احتمال موفقیت ما هم کم نیست و باید ببینیم بچه‌ها چقدر توان اجرای آن تاکتیک‌ها و شکست حریف را دارند.

ورزش بانوان

مربی ریکرو بانوان:

کمانداران ما را از ناگویا حذف کردند

از آنکه برای ناگویا اسامی را بدیهیم، صحبت‌هایی شد مبنی بر اینکه براساس شانس مدال باید تیم اعزام شود. در بخش بانوان بعد از جنگ افت رکورد داشتیم ندارد چون رقبای قدرتمندی در



آسیا حضور دارند. مبینا فلاح کماندار المپیکی و به‌تجربه‌ای است و هرچند او الان تاب رکورد نیست اما رکوردهای خوبی می‌زند. سخایی در پاسخ به این پرسش که تیم ملی کاپوئند بانوان با ترکیب سه نفره راهی ناگویا می‌شود، چرا در بخش ریکرو بانوان فقط یک کماندار اعزام می‌شود، خاطرنشان کرد: پیش

سونای خشک، بخار و مادون‌قرمز کدام را انتخاب کنیم؟

را برایشان خوشایندتر می‌دانند و برخی دیگر به دلیل احساس سنگینی هوا ترجیح می‌دهند مدت زیادی در آن نمانند. بنابراین روزمره است. با این حال، سوناها شکل‌های متفاوتی دارند و تفاوت میان سونای خشک، اتاق بخار و سونای مادون‌قرمز فقط در میزان گرما نیست. نوع گرما، رطوبت و میزان تحمل فرد می‌تواند تجربه هرکدام را متفاوت کند. شواهد موجود نیز نشان می‌دهد استفاده کوتاه و متعادل از سونا ممکن است با برخی آثار مفید همراه باشد، اما نباید آن را جایگزین ورزش، درمان پزشکی یا راهی قطعی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها دانست.

سونای مادون قرمز چه تفاوتی دارد؟



در چنین محیطی ممکن است فرد بعد از چند دقیقه احساس گرمای شدید و سپس تعریق داشته باشد. برای بسیاری از افراد، همین گرما و آرامش پس از آن بخشی از جذابیت سونااست. البته تحمل افراد یکسان نیست و کسی که گرما زیاد برایش آزاد دهنده است، ممکن است در سونای خشک احساس راحتی نکند. نکته مهم این است که عدد دما به‌تنهایی معیار مناسبی برای مقایسه همه سوناها نیست. طراحی دستگاه، رطوبت، مدت حضور و وضعیت جسمی فرد نیز در تجربه گرما نقش دارند. بنابراین بهتر است اعداد درج‌شده در جدول‌های عمومی را به‌عنوان یک محدوده تقریبی و نه یک دستور ثابت برای همه دید.

اتاق بخار و گرمای مرطوب

در اتاق بخار، تفاوت اصلی با سونای خشک وجود رطوبت بسیار بالاست. به‌همین دلیل ممکن است دمای آن از سونای خشک پایین‌تر باشد اما گرما همچنان برای بدن محسوس و گاهی سنگین باشد. بعضی افراد هوای مرطوب

کرده‌اند اما منابع پزشکی معتبر تأکید می‌کنند برای اثبات بسیاری از این ادعاها هنوز به پژوهش‌های مدت‌زیادتر نیاز است.

سونای چاقی را در بدن رقم می‌زند؟

وقتی بدن در معرض گرمای زیاد قرار می‌گیرد، واکنش‌هایی مانند افزایش تعریق و افزایش ضربان قلب رخ می‌دهد. رگ‌های خونی نیز برای کمک به دفع گرما بازتر می‌شوند. این واکنش‌ها یکی از دلایلی است که بعضی افراد پس از سونا احساس گرمی، سبکی یا آرامش می‌کنند. اما این تجربه شخصی را نباید با یک

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

آیا سونا باعث لاغری می‌شود؟
یکی از باورهای رایج درباره سونا این است که تعریق زیاد باعث چربی‌سوزی بیشتر می‌شود. این برداشت دقیق نیست. وزن ممکن است بلافاصله پس از سونا به دلیل از دست دادن آب بدن کمتر شود اما این کاهش وزن با کاهش چربی بدن یکسان نیست.

منابع پزشکی نیز سونا را به‌عنوان روش کاهش وزن یا چربی‌سوزی توصیه نمی‌کنند و برای چنین ادعایی شواهد کافی وجود ندارد. بنابراین اگر هدف خانواده‌ای کاهش وزن و حفظ سلامت است، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم همچنان اهمیت اصلی را دارند و سونا نمی‌تواند جای آنها را بگیرد.

هنگام انتخاب سونا به چه چیزی توجه کنیم؟

انتخاب نوع سونا بهتر است بر اساس راحتی و شرایط فرد و نه تبلیغات مربوط به فواید خارق‌العاده هر نوع سونا انجام شود. اگر فرد گرمای شدیدی را دوست دارد و با این مشکل می‌نبرد، سونای خشک ممکن است تجربه مطلوبی باشد. اگر هوای مرطوب را ترجیح می‌دهد، اتاق بخار گزینه دیگری است. سونای مادون‌قرمز نیز به دلیل پایین‌تر بودن محیط

می‌تواند برای کسانی که گرمای سونای سنتی را سخت تحمل می‌کنند، جذاب باشد. هیچ شواهد محکمی وجود ندارد که بتوان بر اساس آن گفت یکی از این سه نوع برای همه افراد «بهترین» است. حتی منابع پزشکی نیز درباره تفاوت فواید انواع مختلف سونا با احتیاط صحبت می‌کنند.

وی تأکید کرد: رقابت در ریکرو آسیا سخت است و مربی کره‌ای هم بیشتر به لحاظ روانی به ورزشکاران کمک کرد اما تمریناتی که به کمانداران ما می‌داد سبب آسیب آنها می‌شد. حجم تمرینات خیلی بالا بود و دور قبل بازی‌های آسیایی، بچه‌ها آسیب جدی دیدند. مربی کره‌ای حتی از خوب باشد باید خوب مدیریت کند تا نتیجه بگیرد. فدراسیون تیروکمان هم این مدت برنامه داشت تا بار دیگر مربی کره‌ای بیایرد اما به دلیل جنگ این اتفاق نیفتاد. خوشبختانه این مسئولیت به من سپرده شد و نسبت به دوران مربی کره‌ای افت نکردیم و بهتر هم شدیم.



ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

آیا سونا باعث لاغری می‌شود؟
یکی از باورهای رایج درباره سونا این است که تعریق زیاد باعث چربی‌سوزی بیشتر می‌شود. این برداشت دقیق نیست. وزن ممکن است بلافاصله پس از سونا به دلیل از دست دادن آب بدن کمتر شود اما این کاهش وزن با کاهش چربی بدن یکسان نیست.

منابع پزشکی نیز سونا را به‌عنوان روش کاهش وزن یا چربی‌سوزی توصیه نمی‌کنند و برای چنین ادعایی شواهد کافی وجود ندارد. بنابراین اگر هدف خانواده‌ای کاهش وزن و حفظ سلامت است، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم همچنان اهمیت اصلی را دارند و سونا نمی‌تواند جای آنها را بگیرد.

هنگام انتخاب سونا به چه چیزی توجه کنیم؟

انتخاب نوع سونا بهتر است بر اساس راحتی و شرایط فرد و نه تبلیغات مربوط به فواید خارق‌العاده هر نوع سونا انجام شود. اگر فرد گرمای شدیدی را دوست دارد و با این مشکل می‌نبرد، سونای خشک ممکن است تجربه مطلوبی باشد.

اگر هوای مرطوب را ترجیح می‌دهد، اتاق بخار گزینه دیگری است. سونای مادون‌قرمز نیز به دلیل پایین‌تر بودن محیط می‌تواند برای کسانی که گرمای سونای سنتی را سخت تحمل می‌کنند، جذاب باشد. هیچ شواهد محکمی وجود ندارد که بتوان بر اساس آن گفت یکی از این سه نوع برای همه افراد «بهترین» است. حتی منابع پزشکی نیز درباره تفاوت فواید انواع مختلف سونا با احتیاط صحبت می‌کنند.

انتخاب نوع سونا بهتر است بر اساس راحتی و شرایط فرد و نه تبلیغات خارق‌العاده هر نوع سونا انجام شود. اگر فرد گرمای شدیدی را دوست دارد و با این مشکل می‌نبرد، سونای خشک ممکن است تجربه مطلوبی باشد.

اگر همان را نرویم و بگویم آن ورزشکار در سطح مدال نیست، کماندار به چه آمیدی می‌تواند ادامه دهد. تنها امید ورزشکار بازی‌ها بود اما به تیم ریکرو زنان این شانس را ندادند.

مربی ریکرو یادآور شد: افت رکورد به دلیل جنگ سبب شد تا به آنها اجازه شرکت در مسابقات انتخابی ترکیه را ندهند. کمانداران در رکوردگیری درون اردویی حضورداشتند. همچنین تیم مردان ما هم قرار نبود تا کامل اعزام شود و مانند زنان قرار بود یک نفر در ریکرو به این مسابقات برود. اگر دو کماندار دیگر در بخش بانوان با فلاح اعزام می‌کردند ما شانس کسب مدال تیمی را در ناگویا داشتیم اما موافقت نکردند و قبل از آنکه بچه‌ها را در میدان رقابت ببریم، آنها را حذف کردند.

وی تأکید کرد: رقابت در ریکرو آسیا سخت است و مربی کره‌ای هم بیشتر به لحاظ روانی به ورزشکاران کمک کرد اما تمریناتی که به کمانداران ما می‌داد سبب آسیب آنها می‌شد. حجم تمرینات خیلی بالا بود و دور قبل بازی‌های آسیایی، بچه‌ها آسیب جدی دیدند. مربی کره‌ای حتی از خوب باشد باید خوب مدیریت کند تا نتیجه بگیرد. فدراسیون تیروکمان هم این مدت برنامه داشت تا بار دیگر مربی کره‌ای بیایرد اما به دلیل جنگ این اتفاق نیفتاد. خوشبختانه این مسئولیت به من سپرده شد و نسبت به دوران مربی کره‌ای افت نکردیم و بهتر هم شدیم.

او در حال حاضر صدرنشین رنکینگ جهانی تپانچه بادی ده متر زنان (P۲) است و رکوردهای جهانی مرحله مقدماتی این ماده با امتیاز ۵۸۰ و همچنین تپانچه خفیف ۵۰ متر (P۴) با امتیاز ۵۵۶ را در اختیار دارد؛ رکورد P۴ در سال ۲۰۲۴ و در همین میدان تیراندازی چانگ‌وون به ثبت رسیده است.

او در چانگ‌وون ۲۰۲۶ در ماده‌های P۲ و P۴ به میدان خواهد رفت. آیسل اوگان (ترکیه): قهرمان دو دوره متوالی جهان در P۲، رکوردار جهان این ماده

خاتون ایران در سومین حضور متوالی خود در مرحله گروهی لیگ قهرمانان زنان آسیا با قرعه‌ای دشوار روبه‌رو شده و حالا باید دید شانس نماینده ایران برای صعود به یک‌چهارم نهایی چقدر است.

به گزارش مهر، خاتون ایران برای سومین زنان آسیا رسیده است. نماینده فوتبال زنان ایران که در دو دوره قبلی این رقابت‌ها نیز در جمع تیم‌های مرحله اصلی حضور داشت حالا بار دیگر باید در بالاترین سطح باشگاهی فوتبال زنان قاره آسیا به میدان برود. تجربه‌ای که برای فوتبال زنان ایران اهمیت زیادی دارد و نشان می‌دهد خاتون طی سال‌های اخیر به یکی از نمایندگان ثابت ایران در رقابت‌های بین‌المللی تبدیل شده است.

مسیر رسیدن به مرحله گروهی برای خاتون از مرحله انتخابی آغاز شد. نماینده ایران در این مرحله مقابل زسکا تاجیکستان قرار گرفت و توانست به پیروزی برسد. در ادامه نیز برابر الاتحاد اردن به برتری دست پیدا کرد و مقابل النصر عربستان به تساوی رسید تا با عملکردی قابل قبول جواز حضور در مرحله گروهی را به دست آورد.

نماینده ایران حالا برای سومین بار در مرحله گروهی لیگ قهرمانان زنان آسیا حاضر می‌شود. خاتون در دوره‌های گذشته نیز توانسته بود خودش را در میان تیم‌های یک‌چهارم نهایی و جمع هشت تیم برتر آسیا صعود کرد. همین سابقه باعث شده خاتون دیگر صرفا یک تیم حاضر در مسابقات نباشد و با تجربه بیشتری نسبت به نخستین دوره این رقابت‌ها وارد میدان شود.

قرعه‌کشی مرحله گروهی اما مسیر ساده‌ای را پیش روی خاتون قرار نداد. نماینده ایران در گروه **A** قرار گرفت و باید با ناگویاهنگ کره‌شمالی و لئونسا کوبه ژاپن و آیوادی میانمار رقابت کند.

در نگاه اول نام ناگویهانگ بیشتر از سایر تیم‌ها جلب توجه می‌کند. این تیم مدافع عنوان قهرمانی لیگ قهرمانان زنان آسیاست و بر اساس راحتی و شرایط فرد و نه تبلیغات مربوط به فواید خارق‌العاده هر نوع سونا انجام شود. اگر فرد گرمای شدیدی را دوست دارد و با این مشکل می‌نبرد، سونای خشک ممکن است تجربه مطلوبی باشد.

اگر هوای مرطوب را ترجیح می‌دهد، اتاق بخار گزینه دیگری است. سونای مادون‌قرمز نیز به دلیل پایین‌تر بودن محیط می‌تواند برای کسانی که گرمای سونای سنتی را سخت تحمل می‌کنند، جذاب باشد. هیچ شواهد محکمی وجود ندارد که بتوان بر اساس آن گفت یکی از این سه نوع برای همه افراد «بهترین» است. حتی منابع پزشکی نیز درباره تفاوت فواید انواع مختلف سونا با احتیاط صحبت می‌کنند.

انتخاب نوع سونا بهتر است بر اساس راحتی و شرایط فرد و نه تبلیغات خارق‌العاده هر نوع سونا انجام شود. اگر فرد گرمای شدیدی را دوست دارد و با این مشکل می‌نبرد، سونای خشک ممکن است تجربه مطلوبی باشد.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ساره جوانمردی در جمع بهترین‌های دنیا

وولنده مدال نقره پارالمپیک پاریس ۲۰۲۴. جوانمردی در جمع بهترین‌های پارالمپیک (P۲) در این ماده آغاز رقابت‌های قهرمانی جهان، ساره جوانمردی، پرافتخارترین ورزشکار پارالمپیکی در رشته تپانچه را در میان چهره‌های برجسته‌ای قرار داد که رقابت‌هایشان

در این مسابقات باید دنبال شود. به گزارش ایرنا، رقابت‌های تپانچه از ۱۰ تا ۱۵ سپتامبر در سالن تیراندازی بین‌المللی چانگ‌وون کره‌جنوبی برگزار می‌شود و بیش از ۱۰۰ ورزشکار برای کسب پنج مدال انفرادی در ماده‌های مختلف تپانچه به رقابت خواهند پرداخت. جوانمردی پس از هفت سال بار دیگر در رقابت‌های قهرمانی جهان حاضر می‌شود. دارنده چهار مدال طلای پارالمپیک و پنج مدال این بازی‌ها، سه طلای ماده P۲ در ربو ۲۰۱۶، توکیو ۲۰۲۰ و پاریس ۲۰۲۴ و یک طلای P۴ در ربو ۲۰۱۶ را در کارنامه دارد.

او نخستین عنوان قهرمانی جهان خود را در سال ۲۰۱۴ در آلمان با کسب طلای P۲ به دست آورد و در مسابقات جهانی سیدنی ۲۰۱۹ نیز مدال نقره همین ماده را کسب کرد. جوانمردی پس از آن برای تولد فرزندش آوش مدتی از رقابت‌ها فاصله گرفت.

او در حال حاضر صدرنشین رنکینگ جهانی تپانچه بادی ده متر زنان (P۲) است و رکوردهای جهانی مرحله مقدماتی این ماده با امتیاز ۵۸۰ و همچنین تپانچه خفیف ۵۰ متر (P۴) با امتیاز ۵۵۶ را در اختیار دارد؛ رکورد P۴ در سال ۲۰۲۴ و در همین میدان تیراندازی چانگ‌وون به ثبت رسیده است.

او در چانگ‌وون ۲۰۲۶ در ماده‌های P۲ و P۴ به میدان خواهد رفت. آیسل اوگان (ترکیه): قهرمان دو دوره متوالی جهان در P۲، رکوردار جهان این ماده

خاتون ایران در سومین حضور متوالی خود در مرحله گروهی لیگ قهرمانان زنان آسیا با قرعه‌ای دشوار روبه‌رو شده و حالا باید دید شانس نماینده ایران برای صعود به یک‌چهارم نهایی چقدر است.

به گزارش مهر، خاتون ایران برای سومین زنان آسیا رسیده است. نماینده فوتبال زنان ایران که در دو دوره قبلی این رقابت‌ها نیز در جمع تیم‌های مرحله اصلی حضور داشت حالا بار دیگر باید در بالاترین سطح باشگاهی فوتبال زنان قاره آسیا به میدان برود. تجربه‌ای که برای فوتبال زنان ایران اهمیت زیادی دارد و نشان می‌دهد خاتون طی سال‌های اخیر به یکی از نمایندگان ثابت ایران در رقابت‌های بین‌المللی تبدیل شده است.

مسیر رسیدن به مرحله گروهی برای خاتون از مرحله انتخابی آغاز شد. نماینده ایران در این مرحله مقابل زسکا تاجیکستان قرار گرفت و توانست به پیروزی برسد. در ادامه نیز برابر الاتحاد اردن به برتری دست پیدا کرد و مقابل النصر عربستان به تساوی رسید تا با عملکردی قابل قبول جواز حضور در مرحله گروهی را به دست آورد.

نماینده ایران حالا برای سومین بار در مرحله گروهی لیگ قهرمانان زنان آسیا حاضر می‌شود. خاتون در دوره‌های گذشته نیز توانسته بود خودش را در میان تیم‌های یک‌چهارم نهایی و جمع هشت تیم برتر آسیا صعود کرد. همین سابقه باعث شده خاتون دیگر صرفا یک تیم حاضر در مسابقات نباشد و با تجربه بیشتری نسبت به نخستین دوره این رقابت‌ها وارد میدان شود.

قرعه‌کشی مرحله گروهی اما مسیر ساده‌ای را پیش روی خاتون قرار نداد. نماینده ایران در گروه **A** قرار گرفت و باید با ناگویاهنگ کره‌شمالی و لئونسا کوبه ژاپن و آیوادی میانمار رقابت کند.

در نگاه اول نام ناگویهانگ بیشتر از سایر تیم‌ها جلب توجه می‌کند. این تیم مدافع عنوان قهرمانی لیگ قهرمانان زنان آسیاست و بر اساس راحتی و شرایط فرد و نه تبلیغات مربوط به فواید خارق‌العاده هر نوع سونا انجام شود. اگر فرد گرمای شدیدی را دوست دارد و با این مشکل می‌نبرد، سونای خشک ممکن است تجربه مطلوبی باشد.

اگر هوای مرطوب را ترجیح می‌دهد، اتاق بخار گزینه دیگری است. سونای مادون‌قرمز نیز به دلیل پایین‌تر بودن محیط می‌تواند برای کسانی که گرمای سونای سنتی را سخت تحمل می‌کنند، جذاب باشد. هیچ شواهد محکمی وجود ندارد که بتوان بر اساس آن گفت یکی از این سه نوع برای همه افراد «بهترین» است. حتی منابع پزشکی نیز درباره تفاوت فواید انواع مختلف سونا با احتیاط صحبت می‌کنند.

انتخاب نوع سونا بهتر است بر اساس راحتی و شرایط فرد و نه تبلیغات خارق‌العاده هر نوع سونا انجام شود. اگر فرد گرمای شدیدی را دوست دارد و با این مشکل می‌نبرد، سونای خشک ممکن است تجربه مطلوبی باشد.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.

ایجاد کند و برای برخی افراد به کاهش احساس تنش و خستگی کمک کند. در مورد گرفتگی و خستگی عضلات نیز گرما ممکن است برای بعضی افراد خوشایند باشد. نشستن کوتاه مدت در محیط گرم ممکن است برای او آرامش بخش باشد. اما اگر درد عضلانی ناشی از آسیب، ضربه یا پیچیدگی باشد، نباید سونا را دردم آن تلقی کرد. درد شدید، مداوم یا غیرمعمول نیازمند بررسی علت اصلی است.