

سبلتت

چگونه با ۴ دقیقه ورزش در روز وزن کم کنیم؟



دانشمندان ژاپنی تمریناتی را طراحی کردند که انجام ۴ دقیقه‌ای آن به طور منظم و پنج روز در هفته به لاغری و تناسب اندام افراد کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ژورنال تایمز استار، همیشه حفظ تناسب اندام یا کاهش وزن، نیازی به رفتن به باشگاه بدنسازی ندارد. از این گذشته، یک برنامه آموزشی موثر چهار دقیقه‌ای در زاین ایجاد شده است که رسیدن به این هدف را ممکن می‌کند.

چگونه با سیستم تابانا لاغر شویم

تابانا یک برنامه تمرینی موثر است که می‌تواند جایگزین کاملی برای کلاس‌های بدنسازی باشد. نکته مهم این تمرین این است که شما می‌توانید آن را در خانه انجام دهید، برای تمرین فقط به یک تشک، دمبل و یک تایمر نیاز دارید. تابانا یک تمرین با شدت بالا است (مثلاً می‌توان آن را با کراس فیت مقایسه کرد) که برای چربی سوزی بسیار موثر است، زیرا در حین ورزش به انرژی زیادی نیاز دارد.

سیستم تابانا کجا و چگونه ظاهر شد

زادگاه این سیستم آموزشی ژاپن است، جایی که در سال ۱۹۹۶ آنها شروع به مطالعه اثربخشی فعالیت بدنی بالا در کوتاه مدت کردند. هدف از این مطالعه کشف چگونگی افزایش استقامت ورزشکاران بود. دانشمندان ژاپنی مطالعه ای انجام دادند که در آن متوجه شدند ورزشکارانی که پنج روز در هفته به مدت چهار دقیقه تمرین می‌کردند، عملکرد هورازی و غیرهورازی خود را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهند (برخلاف ورزشکارانی که پنج روز به مدت یک ساعت تمرین کردند). این منجر به این نتیجه شد که تمرینات فشرده به استقامت بیشتر کمک می‌کند و روند سوزاندن بافت چربی را تسریع می‌بخشد. از آن زمان، سیستم تابانا در سراسر جهان گسترش یافته است و به طور فعال در تمرینات مدرن نه تنها توسط ورزشکاران حرفه ای، بلکه از سوی خیلی از افراد انجام می‌شود.

نحوه سازماندهی سیستم تابانا

تمرین تابانا یک تمرین فشرده با شدت بالا است که باید در مدت زمان کوتاهی انجام شود. تمرینات را می‌توان با استفاده از وزنه‌های مانند دمبل یا تحمل وزن خودتان مثل تمرین شنا انجام داد. با توجه به بار زیاد روی بدن، لازم است که آن را به صورت هوشیارانه انجام دهید و اگر در حین تمرین احساس ناراحتی کردید، بهتر است بلافاصله آن را متوقف کنید. همچنین برنامه تمرینی تابانا به سطح آمادگی بدنی شما بستگی دارد، هر چه آمادگی بدنی شما بیشتر باشد، می‌توانید تمرینات بیشتری را در یک جلسه انجام دهید. اما در هر صورت تعداد تکرارها در هر تمرین باید به تدریج افزایش یابد.

نحوه استفاده از سیستم تابانا

تمرین تابانا شامل مجموعه ای از تمرینات مختلف است که به مدت ۳۰ ثانیه (۲۰ ثانیه تمرین، ۱۰ ثانیه استراحت) انجام می‌شود. در هر بخش تمرین، باید هشت ست تمرین مختلف را انجام دهید. کل تمرین چهار دقیقه است که در طی آن باید حداکثر توان بدنی خود را بکار گیرید. در طول ورزش، بدن شما کمبود اکسیژن را تجربه می‌کند در نتیجه به حالت بی‌هوازی (یعنی بدون اکسیژن) می‌رود. این امر بر روند چربی سوزی تأثیر مثبتی دارد. همچنین از مزایای تابانا می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

- کاهش سطح خطر آسیب (اگر گرم کردن را فراموش نکرده باشید)
- زمان کمی برای تمرین نیاز است.
- به تقویت رباطها و تاندون‌ها کمک می‌کند.
- بهتر است تمرینات را دو یا سه بار در هفته انجام دهید، زیرا اگر روزانه تمرین کنید، عضلات شما زمانی برای ریکاوری نخواهند داشت و در نتیجه احساس درد خواهید کرد. برای تمرین از تایمر برای کنترل زمان هر تمرین استفاده کنید. سه تکنیک اصلی آموزش تابانا:
- تمام تمرینات ۲۰ ثانیه برای تمرین و ۱۰ ثانیه برای استراحت دارد و شامل تمرین در ۴ دقیقه است.
- تمام تمرینات بدون استراحت زیاد انجام می‌شود.
- تمام تمرینات با استفاده از وزنه (دمبل) یا بدون وزنه و با تحمل وزن خود (تمرین شنا یا اسکات) انجام می‌شود. درست قبل از تمرین، لازم است بدن خود را گرم کنید تا عضلات و مفاصل برای کار فشرده آماده شوند. این همچنین سیستم قلبی عروقی را برای افزایش استرس آماده می‌کند. پس از تمرین، برای آرام کردن سیستم عضلانی و از بین بردن تنش، کمی تمرین کششی لازم است. در طول ده ثانیه استراحت در هر تمرین، باید کمی حرکت کنید، نه اینکه بنشینید یا دراز بکشید.
- تمرینات اساسی زیر برای مبتدیان برای تمرین تابانا مناسب است:
- دراز و نشست
- پرش و پرتاب بدن به سمت بالا یا از حالت نیمه اسکات
- پرش به کناره‌ها از حالت نیمه اسکات
- پروانه زدن
- بر روی عضلات شکم ورزش کنید
- برپی
- پرش به بالا و پرتاب کردن پاشنه‌ها به سمت باسن

- تمرینات شکم مانند بلند کردن پاها و دستها به طور همزمان
- بسته به سطح آمادگی بدنی خود، می‌توانید یک، دو یا حتی سه دور از این تمرینات را به مدت ۴ دقیقه انجام دهید اما نباید تمرینات یکسلسانی را همیشه انجام دهید، باید تمرینات را تغییر دهید، تمرین‌های جدید اضافه کنید تا بدن به آن عادت نکند.

چگونه با سیستم تابانا لاغر شویم

به دلیل شدت بالای تمرینات، ضربان قلب در افراد افزایش می‌یابد. این به شما امکان می‌دهد مقدار قابل توجهی انرژی صرف کنید. با این تمرین می‌توانید حدود ۱۵۰ کالری بسوزانید که برای افراد مبتدی بیشتر نیز خواهد بود.

یکی از ویژگی‌های قابل توجه تمرین تابانا این است که فرآیند چربی سوزی پس از اتمام تمرینات نیز اتفاق می‌افتد، بنابراین متابولیسم را سرعت می‌بخشد. اما فقط تمرین برای کاهش وزن کارساز نخواهد بود، باید اصول تغذیه مناسب را نیز رعایت کرد. ورزشکاران در هفته نیم کیلوگرم چربی از دست می‌دهند و در مرحله اولیه تمرین، این رقم می‌تواند به دو کیلوگرم برسد.

برای کسانی که به تازگی شروع به کاهش وزن کرده‌اند، تمرینات ساده و آشنا برای همه مناسب است: اسکات، طناب زدن، تمرین پرس، دوچرخه، دویدن، پروانه و دراز نشست.

نمونه تصویری از هشت حرکت ورزشی تابانا در ادامه آمده است: (۲۰ ثانیه تمرین، ۱۰ ثانیه استراحت)

قبل از تمرین بدن خود را گرم کنید. افرادی که مشکل جسمانی، بیماری یا مشکلات قلبی عروقی دارند، قبل از این تمرینات باید با پزشک مشورت کنند.

خیر

توپ طلا در چنگ ستاره مسلمان



دنیا در سال ۲۰۲۲ از سوی سایت «فوت وار» ستارگان مسلمان دنیای فوتبال رده‌های اول تا سوم را از آن خود کردند. کریم بنزما ستاره مسلمان و کاپیتان رئال مادرید در رده نخست این رده بندی ایستاد و شانس اول کسب توپ طلای ۲۰۲۲ شد. این ستاره به همراه رئال آقای گل لالیگا و قهرمان این لیگ شد. همچنین لیگ قهرمانان اروپا را فتح کرد. سادوی مانه ستاره سنگالی کنونی بارن مونیخ و محمد صلاح ستاره مصری لیورپول دو ستاره مسلمان دیگر دنیای فوتبال در رده دوم و سوم شانس کسب توپ طلای ۲۰۲۲ ایستادند. نکته جالب در رده بندی ۱۰ بازیکن برتر سال ۲۰۲۲ که شانس‌های کسب توپ طلا هستند خبری از رکوردداران کسب این جایزه یعنی لیونل مسی و کریستیانو رونالدو نبود. مسی با ۷ توپ طلا و رونالدو با ۵ توپ طلا رکورد داران کسب این جایزه در دنیا به شمار می‌آیند.

به نظر می‌رسد در نهایت مذاکرات باشگاه استقلال و باشگاه سانتاکلارا برای جذب محمد مجبی جواب داده است و این بازیکن در روزهای آینده پیراهن تیم آبی را برتن خواهد کرد.

به گزارش «ورزش سه»، محمد مجبی که دو فصل دیگر با تیم سانتاکلارا قرارداد دارد در تمرینات و بازی‌های دوستانه اخیر این تیم درخشان ظاهر شد. او در مصاف با ری‌سواوه زنده یکی از گل های تیمش بود و در تورنمتی که منجر به قهرمانی تیمش شد، در بازی پایانی پاس گل داد. حالا اما به نظر می‌رسد او باید راه بازگشت به تیم آبی را پیش بگیرد، به این خاطر که باشگاه سانتاکلارا جانشین او را معرفی کرده است.

بر اساس اعلام سایت باشگاه سانتاکلارا، بازیکنی که قرار است در فصل جدید بازی ها به جای محمد مجبی در ترکیب تیم سانتاکلارا بازی کند یک وینگر ۲۵ ساله پرتغالی است که هر دو سمت بازی می‌کند. او متولد لیسبون است و فصل گذشته یکی از بازیکنان کلیدی تیم سسی دی مافرا به شمار می رفت. او در ۲۴ بازی برای این تیم ۵ گل به ثمر رساند و دو پاس گل داد. این بازیکن



شرایط برای ستاره پرتغالی اصلا مساعد نیست؛ اریک تن هاخ، سرمربی یونایتد از رفتار او بعد از بازی با رایو وایه‌کانو ناراضی است. به گزارش «ورزش سه»، ناگامی یونایتد در راهیابی به لیگ قهرمانان باعث شدد از همان اواخر فصل گذشته شایعاتی در مورد تمایل کریستیانو رونالدو، گلزن ۳۷ ساله و باتجربه، به جدایی از این باشگاه شنیده شود و

ویلموتس ۳۲ میلیارد تومان دیگر روی دست فوتبال ایران گذاشت!

مدیر امور حقوقی فدراسیون فوتبال می‌گوید این فدراسیون به خاطر قرارداد مارک ویلموتس ۳۲ میلیارد تومان به سازمان امور مالیاتی بدهکار است. به گزارش ایسنا، آرش فرهادی، مدیر امور حقوقی فدراسیون فوتبال در خصوص موضوعات مطرح شده درساره هزینه‌های پرونده مارک ویلموتس گفت: مهم ترین اثر این قرارداد در صورت‌های مالی و ترازنامه فدراسیون فوتبال می‌باشد که باعث زیان ده شدن فدراسیون و بحرانی شدن شرایط مالی مجموعه فوتبال شده است.

آرش فرهادی تصریح کرد: علاوه بر حکم صادره برای آقای ویلموتس، حکم دستیاران ایشان از سوی CAS و برگ تشخیص مالیات ۳۲ میلیارد تومانی نیز به فدراسیون فوتبال ابلاغ شده است و با وجود تلاش دکتر وثوق احمدی و تیم حقوقی همراه ایشان در کاهش میزان محکومیت که شایسته قدرانی است، پرداخت مبلغی حدود چهار میلیون یورو برای فدراسیونی که ساختمانش را هم از دست داده یک فاجعه محسوب می‌شود. وی ادامه داد: نکاتی که مقام



البنه در تعطیلات ژانویه راهی اسلواکی شد و برای تیم FC DAC بازی کرد اما حالا در بازگشت به پرتغال وارد

خبر تلخ به رونالدو؛ می‌مانی، چون مجبوری

برای خرید این گلزن بزرگ اقدام نکرد و در واقع چاره‌ای پیش روی او جز بازگشت به تمرینات نبود. رونالدو هفته گذشته بالاخره در کمپ تمرینی باشگاه حضور یافت تا امید هواداران یونایتد برای ماندن او افزایش یابد. پس از تنها دو جلسه تمرین، کریستیانو رونالدو اولین بازی فصل خود را در جریان تساوی ۱-۱ مقابل رایو وایه‌کانو انجام داد و البته بعد از تنها یک نیمه تعویض شد. اما این ستاره پرتغالی قبل از سوت پایان مسابقه تصمیم به ترک استادیوم اولدترافورد و بازگشت به خانه گرفت و به نظر می‌رسد این رفتار چندان به مذاق اریک تن‌هاخ، سرمربی جدید منچستر یونایتد خوش نیامده است. نشریه تلگراف در گزارشی مدعی شد معمولاً بازیکنانی که در روز مسابقه در زمین حتی برای دقایقی حضور داشته‌اند، باید در پایان بازی نیز راهی رختکن شوند تا سرمربی تیم در مورد اتفاقات مسابقه با آنها صحبت کند. اما رونالدو ۱۰ دقیقه قبل از سوت پایان ورزشگاه را ترک کرد و تمایلی به حضور در رختکن در پایان دیدار دوستانه برابر رایو وایه‌کانو نشان نداد. به عنوان مثال دیوگو دالوت که در لیست تیم در روز مسابقه حضور نداشت نیز زودتر از حالت عادی استادیوم را ترک کرد، اما معمولاً این شرایط در مورد بازیکنان ثابت کمی متفاوت است. هنوز مشخص

محمد مجبی و استقلال؛ سورپرایز پایان هفته

سانتاکلارا با جدایی محمد مجبی موافقت کرده است و ایسن بازیکن در روزهای آینده به تیم آبی ملحق خواهد شد. محمد مجبی دو فصل دیگر با سانتاکلارا قرارداد دارد و به نظر می‌رسد حضور او در تیم آبی به مدت یک فصل و به عنوان بازیکن قرضی است. یکی از انگیزه های بازگشت این بازیکن جوان و البته سختکوش به تیم استقلال قرار گرفتن دوباره در لیست تیم ملی در ماه‌های منتهی به جام جهانی است. در این صورت او می‌تواند درفصل آینده بازگشت قوی‌تری به ترکیب تیم سانتاکلارا و لیگ برتر پرتغال داشته باشد. محمد مجبی فصل گذشته در لیگ برتر پرتغال نمایش خوبی در برابر بنفیکا داشت و دروازه این تیم را باز کرد و در بازی با پورتو البته در چارچوب بازی‌های لیگ برتر که با نتیجه ۳-۱ به سود سانتاکلارا پایان یافت، نمایش خوبی داشت. سایننتو شناخت خوبی از این بازیکن دارد و از روز ابتدایی حضور در راس کادر فنی تیم استقلال روی جذب ایسن بازیکن اصرار زیادی داشته است. حالا به نظر می‌رسد، او به خواسته خود نزدیک شده و ممکن است در روزهای پایانی هفته جاری استقلال این خرید بزرگ را معرفی کند.

خبر تلخ به رونالدو؛ می‌مانی، چون مجبوری

نیست رونالدو قصد دارد فصل بعد در ترکیب منچستر یونایتد به میدان برود یا نه. اما حداقل شواهد حاکی از آن است فعلاً چاره‌ای جز ماندن پیش روی این ستاره بزرگ نامنده و مدیران باشگاه نیز از اصرار مبنی بر تمایل به حفظ شماره هفت ترکیب شیاطین سرخ، عقب نشینی نمی‌کنند. در حقیقت به نظر می‌رسد هیچ تیمی حاضر به خرید رونالدو در شرایط فعلی نیست و به همین دلیل ماندن در اولدترافورد نه انتخاب او، بلکه تنها گزینه ممکن محسوب می‌شود. تیم هایی چون چلسی، بایرن مونیخ، اتلتیکو مادرید، بارسلونا و پاری سن ژرمن همگی از جذب کریستیانو رونالدو انصراف داده‌اند، مذاکرات با ناپولی خوب پیش نرفته و انتقال قرضی به اسپورتینگ لیسبون نیز شایعه‌ای خیالی محسوب می‌شود. سن و سال این بازیکن و البته دستمزد هنگفت او، باعث شده کمتر تیمی حاضر به ریسک جذب رونالدو در این شرایط باشد. به هر حال رونالدو اردوی پیش فصل را از دست داد و بعید است اریک تن هاخ حداقل در هفته های ابتدایی تمام ۹۰ دقیقه را به او میدان دهد. در فاصله چهار ماه مانده تا شروع جام جهانی، رونالدو در شرایطی بحرانی قرار گرفته و از تمرکز لازم برای شروع فصلی درخشان برخوردار نیست.



کمیتم و امیدوارم با حمایت وزارت ورزش و دولت محترم مشکلات حاصل از این قرارداد هرچه زودتر رفع شود.

وزارت ورزش با وزارت اقتصاد جهت همکاری با فدراسیون در حل و فصل آثار ناشی از این پرونده ایجاد شد تشکر

شروع «بزن بزن» قبل از آغاز لیگ برتر

تمرین «بزن بزن» در بین مربیانی که باید آرامش را به بازیکنان خود القا کنند در حالی رقم خورده است که هیچ فعالیت فرهنگی در باشگاه‌های لیگ برتر را شاهد نیستیم.

تیم‌ها در فصلی که بار دیگر قرار است طرفداران خود را در ورزشگاه‌ها داشته باشند ایجاد تشنج می‌کنند و هدف موفقیت در لیگ برتر را توجهی بر هر ابزار و وسیله کرده‌اند. چند مربی لیگ برتری برای شاهد ضرب‌المثل قدیمی فرهنگ کشور کفایت می‌کنند. آنها فوتبال را به روزی رسانده‌اند که باید گفت: «وای به روزی که بگنجد نمک!»

دعوا و درگیری تنها به اردوی ترکیه خلاصه نمی‌شود. مس کرمان به دلیل خشونت و بی‌گسری بازیکنان خود با گل گهر سیرجان مجبور به نیمه‌کاره رها کردن این بازی دوستانه می‌شود. امیر عرب براقی در قضاوت دیدار تدارکاتی بین پرسپولیس و مس کرمان نیز مجبور می‌شود بارها از کارت‌های زرد و قرمز خود استفاده کند. فضای مسومومی که در پیش‌فصل با دستان دست‌اندرکاران فوتبالی رقم می‌خورد مشخص نیست تبدیل به وحشت اهالی فوتبال از تماشا‌ی آن خواهد شد یا اینکه ورود نهادهای اخلاق مدار برای ترویج فرهنگ ورزشکاری از شدت این حجم بد رفتاری خواهد کاست.



تحت هدایت آریگو ساکی در خط میانی خودش از حضور بازیکنان درخشانی چون آنجلوتی، دونادونی، اوانی و کلمیو بهره می‌برد که درس‌های تاکتیکی بسیاری به سایر تیم‌ها می‌دادند. این مثلت متشکل از کاسمیرو، مودریچ و کروس هم ردیف بزرگ‌ترین و بهترین‌ هاফیک‌های تاریخ فوتبال قرار دارد. در واقع بسیاری آنها را بهترین می‌دانند. همه تا همیشه در آنها به عنوان مثلی یاد خواهند کرد که رئال در فاصله سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۲ به چهار قهرمانی در لیگ قهرمانان رساند. مثلثی که باعث می‌شد توپ در میانش ناپدید شود و حریفان را به درسر می‌انداخت. طلسم این مثلث برودا همچنان بسیار قدرتمند است. در سال ۱۹۸۲ هم ادامه پیدا کرد. نقطه قوت کلیدی تیم ملی فرانسه در قهرمانی یورو ۱۹۸۴ هم خط میانی این تیم متشکل از تیکانا، ژیرس، پلاتینی و لاریوس بود. میلان

رنال مادرید با این سه ستاره جادو می‌کند

به آنها داد، این در واقع هشدار به افرادی بود که خواهان کنار گذاشته شدن این بازیکنان از ترکیب و استفاده از جانشین‌های جدید برای آنها هستند.

کارلتسو به آنها اعلام کرد که برایش مهم نیست شومانی، کاماوینگا یا سبایوس تا چه حد قدرتمند و درخشان هستند، او تصمیمی برای ایجاد تغییر در برنامه و ترکیب تیمش ندارد. بحث فده والورده جداست چون او فصل گذشته هم توانست خودش را به ترکیب رئال مادرید تحمیل کند و مربی تیمش را متقاعد کرد که فوتبال و انرژی که در زمین به نمایش می‌گذارد ارزش ریسک کردن روی او را دارد. آنجلوتی به وضوح اعلام کرده است که برای کنار زدن کاسمیرو، مودریچ و کروس تلاش بسیاری مورد نیاز است و حتی همین هم کافی نیست چون این مثلث برمودا در واقع مکانیزم اصلی تیم را پیش می‌برند که تمامی برنامه‌های دفاعی و هجومی به آن بستگی دارد و درک متقابلی که این سه بازیکن از هم دارند روی این موضوع بسیار تأثیرگذار است.

با این حال رئال مادرید در حال آماده کردن جانشین برای این بازیکنان است و به آرامی روی این موضوع کار می‌کند تا لحظه موعود برسد اما هر بازیکنی که به این تیم اضافه می‌شود فعلاً باید منتظر بماند چون این بازیکنان

^[1] تیم‌ها در فصلی که بار دیگر قرار است طرفداران خود