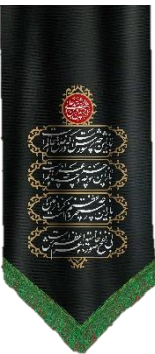


برنامه پوش آماده باش پنجشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

ردیف	انجمن / کمیته	برنامه	محتوا	ساعت	محل برگزاری / انتشار محتوا
۱	یوگا	موشن گرافی	یوگا برای خواب بهتر	۱۵	yoga.iri
۲	یوگا	ویدیو آموزشی	سلام بر خورشید سبک ساتیاناندا	۱۷	yoga.iri
۳	یوگا	اینفوگرافی	یوگا برای رفع گردن درد	۱۸	yoga.iri
۴	یوگا	ویدیو آموزشی	سلام بر خورشید سبک شیواناندا	۲۱	yoga.iri
۵	یوگا	اینفوگرافی	یوگا برای رفع کمر درد	۲۳	yoga.iri
۶	یوگا	ویدیو آموزشی	تمرینات سری مقدماتی ۱	۲۰	yoga.iri
۷	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	موشن گرافی	ایروبیك	۱۲	iran_aerobic_association
۸	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	ویدیو آموزشی	كانگوجامپ	۱۳	iran_aerobic_association
۹	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	اینفوگرافی	فوائد و مزایای كانگوجامپ	۱۳.۱۵	iran_aerobic_association
۱۰	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	اینفوگرافی	كانگوجامپ برای همه ی سنین	۱۳.۳۰	iran_aerobic_association
۱۱	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	اینفوگرافی	انعطاف پذیری در تمرینات ایروبیك	۱۵.۴۵	iran_aerobic_association
۱۲	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	اینفوگرافی	۶ عامل عجیب آسیب رسان به سیستم ایمنی بدن	۱۶	iran_aerobic_association
۱۳	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	اینفوگرافی	فوائد ایروبیك کودکان	۱۶.۱۵	iran_aerobic_association
۱۴	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	پوستر	تعیین شدت تمرین	۱۶.۳۰	iran_aerobic_association
۱۵	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	پوستر	كانگوجامپ	۱۶.۴۵	iran_aerobic_association
۱۶	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	پوستر	آموزش حرکت Z-step	۱۷	iran_aerobic_association
۱۷	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	اینفوگرافی	چرا از تمرینات خود نتیجه نمی گیرید؟؟؟	۱۷.۱۵	iran_aerobic_association
۱۸	ایروبیك، استپ و كانگوجامپ	لایو	بررسی چالش های ایروبیك در استان های کشور	۲۰.۳۰	iran_aerobic_association
۱۹	فیوژن فیتنس	پوستر	انگیزشی فیوژن فیتنس	۱۰	pfatmo.fusionfitness
۲۰	فیوژن فیتنس	موشن گرافی	ورزش در خانه راه حلی مطمئن و کارا	۱۱	pfatmo.fusionfitness
۲۱	فیوژن فیتنس	ویدئو آموزشی	سه حرکت پایه بخش فیوژن ریتمیک	۱۲	pfatmo.fusionfitness
۲۲	فیوژن فیتنس	اینفوگرافی	فیوژن فیتنس فراتر از یک تمرین ورزشی	۱۵	pfatmo.fusionfitness
۲۳	فیوژن فیتنس	اینفوگرافی	تاثیر حالات نشستن بدشکل در منزل بر دردهای کمر و گردن	۱۶	pfatmo.fusionfitness
۲۴	فیوژن فیتنس	اینفوگرافی	دردهای گردن بخاطر استفاده زیاد از تلفن همراه؛ و تمرینات پیشنهادی	۱۷	pfatmo.fusionfitness
۲۵	فیوژن فیتنس	ویدیو آموزشی	ترکیب سایدلندینگ و سایدکرب از بخش فیوژن فلو	۲۰	pfatmo.fusionfitness
۲۶	فیوژن فیتنس	اینفوگرافی	نقش ورزش در پیشگیری از سنگ کلیه	۲۱	pfatmo.fusionfitness
۲۷	فیوژن فیتنس	ویدئو آموزشی	یک دقیقه با تمرینات فیوژن فیتنس	۲۲	pfatmo.fusionfitness
۲۸	فیوژن فیتنس	پوستر	نقش فعالیت بدنی خانواده ها در سلامت اجتماع	۲۳	pfatmo.fusionfitness
۲۹	ورز آرا	لایو	گزارش رئیس کمیته از فعالیت های ورز آرا در راستای پوش آماده باش	۲۱	Pfatmo.varzara



برنامه پوشش آماده باش پنجشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

محل برگزاری / انتشار محتوا	ساعت	محتوا	برنامه	انجمن / کمیته	ردیف
lrklf.ir	۱۸	هندکراس	مسابقه مجازی	کتل بل	۳۰
lrklf.ir	۲۲	آسیب های ناشی از بی تحرکی در دوران کرونا	لایو	کتل بل	۳۱
momsspas	۱۳	تاثیر ورزش بر جوانان	پوستر	زنان و مادران	۳۲
momsspas	۱۴	ورزش در دوران منوپوز	پوستر	زنان و مادران	۳۳
momsspas	۱۵	تاثیر ورزش در سنین مختلف	اینفوگرافی	زنان و مادران	۳۴
momsspas	۱۶	اورهای نادرست درخصوص ورزش بانوان	اینفوگرافی	زنان و مادران	۳۵
momsspas	۱۷	ورزش در منزل	لایو	زنان و مادران	۳۶
momsspas	۱۸	ورزش در منزل	ویدئو آموزشی	زنان و مادران	۳۷
momsspas	۱۹	ورزش دوران بارداری	ویدئو آموزشی	زنان و مادران	۳۸
momsspas	۲۰	معرفی ورزش مناسب بانوان	ویدئو آموزشی	زنان و مادران	۳۹
رادیو ورزش	۱۴.۳۰	بانوی قهرمان	برنامه رادیویی	زنان و مادران	۴۰
momsspas	۱۲	ورزش بارداری	ویدئو آموزشی	زنان و مادران	۴۱
pfatmbodybalance	۱۲	بادی بالانس	چالش	بادی بالانس	۴۲
pfatmbodybalance	۱۳	دبل حرکت ۳۰ ثانیه ای	چالش	بادی بالانس	۴۳
pfatmbodybalance	۱۰	گروه دوم حرکات بادی بالانس	اینفوگرافی	بادی بالانس	۴۴
pfatmbodybalance	۱۹	تمرینات حرکات تعادلی	اینفوگرافی	بادی بالانس	۴۵
pfatmbodybalance	۱۶	چند حرکت مناسب روزانه برای التهاب مفاصل	اینفوگرافی	بادی بالانس	۴۶
pfatmbodybalance	۲۱	آموزش بادی بالانس	اینفوگرافی	بادی بالانس	۴۷
pfatmbodybalance	۲۲	بادی بالانس و سالمندان	اینفوگرافی	بادی بالانس	۴۸
pfatmbodybalance	۱۴	نکته چین ۱۴	اینفوگرافی	بادی بالانس	۴۹
pfatmbodybalance	۱۳	تمرینات بادی بالانس	ویدئو آموزشی	بادی بالانس	۵۰
pfatmbodybalance	۱۱	بادی بالانس	ویدئو آموزشی	بادی بالانس	۵۱
pfatmbodybalance	۱۸	بادی بالانس در منزل	لایو	بادی بالانس	۵۲
pfatmo.jumping	۲۰	؟	لایو	جامپینگ فیتنس	۵۳
ir.suspensiontraining	۱۵	تمرینات معلق	ویدیو آموزشی	تمرینات معلق	۵۴
ir.suspensiontraining	۱۰	تناسب اندام و عملکرد در تمرینات معلق	اینفو گرافی	تمرینات معلق	۵۵
iran.kiteflying	۱۰	به پرواز در آوردن کایت	اینفوگرافی	پرواز کایت	۵۶



برنامه پوشش آماده باش پنجشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

ردیف	انجمن / کمیته	برنامه	محتوا	ساعت	محل برگزاری / انتشار محتوا
۵۷	ورزش در آب	ویدیو آموزشی	ورزش در آب برای مبتلایان به فتق دیسک-قسمت دوم	۱۴	iran_aea
۵۸	ورزش در آب	ویدیو آموزشی	ورزش در آب برای تقویت مفصل زانو- قسمت دوم	۱۸	iran_aea
۵۹	ورزش در آب	ویدیو آموزشی	تمرینات حرفه ای با دمبل در آب-بخش دوم	۱۹	iran_aea
۶۰	ورزش در آب	ویدیو آموزشی	آموزش حرکات تخصصی ورزش در آب	۲۱.۳۰	iran_aea
۶۱	ورزش در آب	چالش	جشن بادکنک آبی	۱۶	iran_aea
۶۲	ورزش در آب	چالش	انجام اسکات تک پا در قسمت کم عمق	۲۱	iran_aea
۶۳	ورزش در آب	اینفوگرافی	عارضه شانه منجمد	۱۳.۳۰	iran_aea
۶۴	ورزش در آب	اینفوگرافی	ضایعات نخاعی و ورزش در آب (۱)	۱۷	iran_aea
۶۵	ورزش در آب	اینفوگرافی	ضایعات نخاعی و ورزش در آب (۲)	۱۷.۱۵	iran_aea
۶۶	ورزش در آب	اینفوگرافی	الگوهای گرم کردن در آب-بخش سوم	۱۳	iran_aea
۶۷	ورزش در آب	اینفوگرافی	۴ تمرین اندام تحتانی در آب	۲۰	iran_aea
۶۸	ورزش در آب	اینفوگرافی	تمرین ورزش در آب با استپ-بخش دوم	۱۵	iran_aea
۶۹	کاربادستگاه و ابزار	ویدیو آموزشی	کار با دستگاه	۱۰	pfatmo.irwprd
۷۰	کاربادستگاه و ابزار	چالش	کرانچ	۱۶	pfatmo.irwprd
۷۱	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	دراز و نشست روسی	۹	pfatmo.irwprd
۷۲	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	خارج ران گریه ای	۱۱	pfatmo.irwprd
۷۳	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	سوپرمن (شکم جدا از زمین)	۱۴	pfatmo.irwprd
۷۴	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	پلانک سوپرمن	۱۵	pfatmo.irwprd
۷۵	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	شکم خوابیده	۱۷	pfatmo.irwprd
۷۶	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	شکم وی آپ	۱۸	pfatmo.irwprd
۷۷	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	کرانچ با پاهای عمود	۱۹	pfatmo.irwprd
۷۸	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	شکم دوچرخه خوابیده	۲۰	pfatmo.irwprd
۷۹	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	شکم خوابیده مورب	۲۱	pfatmo.irwprd
۸۰	کاربادستگاه و ابزار	اینفوگرافی	شکم خوابیده پاها جمع	۲۲	pfatmo.irwprd
۸۱	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	ویدیو آموزشی	بادی بلید	۱۰	pfatmo.bodyblade
۸۲	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	چالش	درخت	۱۶	pfatmo.bodyblade
۸۳	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	کرانچ از پهلو	۹	pfatmo.bodyblade
۸۴	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	کرانچ معکوس	۱۱	pfatmo.bodyblade
۸۵	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	کرانچ نیمه (دستها روی ران)	۱۲	pfatmo.bodyblade



برنامه پوشش آماده باش پنجشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

ردیف	انجمن / کمیته	برنامه	محتوا	ساعت	محل برگزاری / انتشار محتوا
۸۶	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	داخل ران بالا بردن جانبی	۱۴	pfatmo.bodyblade
۸۷	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	خارج پا خوابیده	۱۵	pfatmo.bodyblade
۸۸	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	شنا سوئدی	۱۷	pfatmo.bodyblade
۸۹	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	تمرینات با کِش	۱۹	pfatmo.bodyblade
۹۰	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	نشر از جلو با کِش	۲۰	pfatmo.bodyblade
۹۱	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	نشر خم نشسته با کِش (خم ۹۰ درجه)	۲۱	pfatmo.bodyblade
۹۲	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	اینفوگرافی	بالا آوردن کِش نشسته	۲۲	pfatmo.bodyblade
۹۳	ایروپامپ	اینفوگرافی	اثرات ورزش	۱۲	pfatmo.aeropump
۹۴	ایروپامپ	اینفوگرافی	مزایای افزایش قدرت بدنی	۱۳	pfatmo.aeropump
۹۵	ایروپامپ	اینفوگرافی	ورزش و مقابله با کرونا	۱۴	pfatmo.aeropump
۹۶	ایروپامپ	ویدئو آموزشی	تمرینات اصلاحی برای رفع کایفوز	۱۵	pfatmo.aeropump
۹۷	ایروپامپ	چالش	Clapping push ups	۱۶	pfatmo.aeropump
۹۸	ایروپامپ	ویدئو آموزشی	اجرای قسمت گرم کردن	۱۷	pfatmo.aeropump
۹۹	ایروپامپ	ویدئو آموزشی	آموزش تکنیک اجرای حرکت لانچ	۱۸	pfatmo.aeropump
۱۰۰	ورزش در طبیعت	اینفوگرافی	آشنایی با مناطق بکر ورزش در طبیعت استان خراسان رضوی	۱۵	naturalsportsir
۱۰۱	ورزش در طبیعت	اینفوگرافی	منطقه بکر ورزش در طبیعت کردستان	۱۵	naturalsportsir
۱۰۲	ورزش در طبیعت	اینفوگرافی	هوکامیار	۱۶	naturalsportsir
۱۰۳	ورزش در طبیعت	اینفوگرافی	منطقه بکر مزینان	۱۸	naturalsportsir
۱۰۴	ورزش در طبیعت	لایو	فیزیولوژی و طراحی تمرین در طبیعت	۱۸	naturalsportsir
۱۰۵	ورزش در طبیعت	بروشور	سن ورزش در کودکان (هوکام)	۱۷	naturalsportsir
۱۰۶	ورزش در طبیعت	بروشور	کمیته بقا۳	۱۷	naturalsportsir
۱۰۷	ورزش در طبیعت	ویدئو آموزشی	چگونگی بستن کوله پشتی	۲۰	naturalsportsir
۱۰۸	ورزش در طبیعت	برنامه تلویزیونی	پخش مسابقات هوکام شبکه شما	۱۵	
۱۰۹	گردشگری ورزشی	ویدئو آموزشی	طبیعت گردی به روستای آدران (دره سر)	۱۰	sportstourism.iran
۱۱۰	توسعه فعالیت بدنی و ورزش کودکان	ویدئو آموزشی	بازی و ورزش در خانه شماره ۴۶	۱۰	iraniankidspado
۱۱۱	توسعه فعالیت بدنی و ورزش کودکان	ویدئو آموزشی	بازی و ورزش در خانه شماره ۴۷	۱۲	iraniankidspado
۱۱۲	توسعه فعالیت بدنی و ورزش کودکان	ویدئو آموزشی	بازی و ورزش در خانه ۴۸	۱۴	iraniankidspado
۱۱۳	توسعه فعالیت بدنی و ورزش کودکان	اینفوگرافی	عوامل موثر و مهم برای ایجاد تجارب موفق محور به منظور رشد خود پندارنده کودکان	۱۲	iraniankidspado
۱۱۴	توسعه فعالیت بدنی و ورزش کودکان	موشن گرافی	پیشگیری از مشکلات قامتی در کودکان	-	iraniankidspado



برنامه پوشش آماده باش پنجشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

ردیف	انجمن / کمیته	برنامه	محتوا	ساعت	محل برگزاری / انتشار محتوا
۱۱۵	پرثوآ	ویدیو آموزشی	تکنیک اوم ما هو	۹	parthowa_news
۱۱۶	پرثوآ	جشنواره مجازی	جرخ پرثوآ با ضربه ی تران درای	۱۰	parthowa_news
۱۱۷	پرثوآ	پوستر	ورزش پرثوآ	۱۴	parthowa_news
۱۱۸	پرثوآ	پوستر	تغذیه ای ورزشی پرثوآ کاران	۱۶	parthowa_news
۱۱۹	پرثوآ	پوستر	خودمراقبتی ورزشکاران	۱۶	parthowa_news
۱۲۰	پرثوآ	لایو	سیستم های حرکتی ورزشکاران	۲۱	parthowa_news
۱۲۱	پرثوآ	پوستر	نحوه ی عضله سازی پرثوآ کاران	۲۲	parthowa_news
۱۲۲	پرثوآ	پوستر	نحوه ی حل شکست ورزشکاران در دوران باخت	۲۰	parthowa_news
۱۲۳	پرثوآ	اینفوگرافی	تمرین در خانه	۱۴	parthowa_news
۱۲۴	پرثوآ	ویدیو آموزشی	آموزش مبارزات پرثوآ	۱۹	parthowa_news
۱۲۵	پرثوآ	برنامه تلویزیونی	شناخت پرثوآ	۷	شبکه امید
۱۲۶	پيلاتس	ویدیو آموزشی	پيلاتس اماتور در پارک شماره ۳	۸	iran_pilatesassociation
۱۲۷	پيلاتس	ویدیو آموزشی	پيلاتس در محل کار	۱۰	iran_pilatesassociation
۱۲۸	پيلاتس	ویدیو آموزشی	پيلاتس برای آتشنشانان	۱۴	iran_pilatesassociation
۱۲۹	پيلاتس	ویدیو آموزشی	پيلاتس برای سالمندان	۱۹	iran_pilatesassociation
۱۳۰	پيلاتس	ویدیو آموزشی	پيلاتس و خانواده	۲۰	iran_pilatesassociation
۱۳۱	پيلاتس	ویدیو آموزشی	ورزش برای همه	۲۱	iran_pilatesassociation
۱۳۲	پيلاتس	مسابقه مجازی	پيلاتس کودکان	۱۴:۳۰	iran_pilatesassociation
۱۳۳	پيلاتس	جشنواره مجازی	نقاشی کودکان	۱۶	iran_pilatesassociation
۱۳۴	پيلاتس	چالش	تعادل تی	۱۸	iran_pilatesassociation
۱۳۵	پيلاتس	لایو	پيلاتس و روانشناسی	۱۷	iran_pilatesassociation
۱۳۶	پيلاتس	لایو	پيلاتس و تغذیه	۲۲	iran_pilatesassociation
۱۳۷	پيلاتس	اینفوگرافی	ماشین پيلاتس صندلی	۹	iran_pilatesassociation
۱۳۸	پيلاتس	اینفوگرافی	ماشین پيلاتس ریفورمر	۱۱	iran_pilatesassociation
۱۳۹	پيلاتس	اینفوگرافی	پيلاتس در منزل شماره ۴	۱۳	iran_pilatesassociation
۱۴۰	پيلاتس	اینفوگرافی	حرکات پيلاتس در محل کار	۱۵	iran_pilatesassociation
۱۴۱	پيلاتس	اینفوگرافی	حرکت پيلاتس سالمندان	۱۸	iran_pilatesassociation
۱۴۲	پيلاتس	اینفوگرافی	ورزش برای همه	۱۹	iran_pilatesassociation



ایران فعال
ACTIVE_IRAN



برنامه پویش آماده باش پنجشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

ردیف	انجمن / کمیته	برنامه	محتوا	ساعت	محل برگزاری / انتشار محتوا
۱۴۳	پيلاتس	اینفوگرافی	حرکات ماشین	۲۱	iran_pilatesassociation
۱۴۴	پيلاتس	پوستر	آموزش پيلاتس	۲۱	iran_pilatesassociation
۱۴۵	طناب زنی	جشنواره مجازی	جشنواره خانوادگی با طناب بلند (مشابه بازی شمع، گل، پروانه)	۲۲	iran_ropeskiipping association
۱۴۶	طناب زنی	ویدیوی آموزشی	چرخاندن دبل داچ	۲۲	iran_ropeskiipping association

