

نکته

مدت و شدت مناسب ورزش در دوران قرنطینه نمونه فعالیت های بدنی مناسب برای مقابله با کرونا

عضویت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به مدت زمان مناسب ورزش و فعالیت بدنی در منزل در خصوص تمرینات مناسب درون و بیرون از منزل توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا مهدی حسینی زاده با اشاره به اینکه حفظ سطح فعالیت بدنی در طی همه گیری ویروس کرونا معروف به کوید-۱۹ موضوعی چالش برانگیز است. اظهار کرد ویروس کوید-۱۹ به واسطه غشای باهاری و با سرفه وارد هوا شده سطوح مختلف را آلوده کرده و سپس از طریق دهان بینی یا چشم به افراد دیگر سرایت کند.

وی ادامه داد: بر اساس آنچه تاکنون ما در مورد سرایت ویروس از یک فرد به فرد دیگر می دانیم، توصیه می شود که از گروه های های عمومی اجتناب کرد و حفظ فاصله شش فوتی (یک متری) یا بیشتر از دیگران را رعایت نمود و بیرون توصیه های مرکز بهداشت و رعایت بهداشت فردی (شستن دست، دست زدن به صورت پرس-تویچ ترگای های با ارتباط با رفتن به باشگاه های ورزشی، مگکی های که به طور روزمره مشاهده می شود یا وارد شدن از آن خارج می شوند ایجاد شده است.

وضعیت کدام افراد در صورت ابتلا به کرونا وخیم تر می شود؟

این عضو هیات مدیره مرکز پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در مورد افرادی که در صورت ابتلا به کوید-۱۹ دچار مشکلات وخیمتری می شوند عنوان کرد: سالمندان (بالای ۶۰ سال)، افراد دارای بیماری های مزمن (تایید دیابت، مشکلات و بیماری های قلبی و ریوی)، افراد دارای اختلالات سیستم ایمنی (تایید افراد تحت درمان سرطان و آیدز) در صورت ابتلا به کوید-۱۹ دچار مشکلات وخیمتری می شوند. این افراد باید به طور کلی از رفتن به باشگاه های ورزشی اجتناب کرده و تنها در داخل منزل و با احتیاط به فعالیت بدنی بپردازند.

مدت زمان مناسب فعالیت بدنی در زمان قرنطینه

حسینی زاده ادامه داد: برای ۱۵ رهنمود فعالیت مناسب ۳۰-۲۰-۱۰ دقیقه فعالیت در سطوح متوسط و کمترین دو جلسه تمرین قدرتی ورزشی در هفته توصیه می شود. و این میزان فعالیت بدنی را می توان بر اساس بازه های زمانی صبح، ۱۰-۱۱، ۱۱-۱۲، ۱۲-۱۳، ۱۳-۱۴، ۱۴-۱۵ هر یک را به هر صورت که مایل هستید انجام داد.

فعالیت های مناسب داخل و بیرون منزل

وی در ادامه با اشاره به اینکه افراد باید منزل آلودگی ناشی از بدن خود را تمیز کنند و با لباس پوشیدن با توجه به فعالیت ها در این زمینه فعالیت های ورزشی و فعالیت های داخل منزل توجه ویژه داشته باشند و در حالی که به استنشاق مورد دلخواه خود می کنند با سرعت با احتیاط و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در منزل بمانند و در صورت نیاز به راه رفتن و این کار را دو یا سه بار در روز انجام دهند. عضو هیات مدیره پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با بیان اینکه همراه با انتخاب دلخواهتان فعالیت های ورزشی، موسیقی، بازی های فکری، مطالعه، آشپزی، کار در باغ (با استفاده از تجهیزات مناسب) و همراه با تماشای فیلم ورزشی آموزش ورزش در منزل، ورزش و کار سنگاها ورزشی و بازی های فکری در منزل برای ورزش های قلبی استفاده کنید. حسین زاده با اشاره به اینکه در اطراف منزل تن پناه روی و جایگزین کنید (از حضور در مکان های شلوغ بپرهیزید) عنوان کرد: در پارک اطراف منزل تن پناه فعالیت بدنی برقرار کنید و کار در باغ و باغبانی می تواند عملکرد ایمنی شما را بهبود بخشد و در زمان بارگشت به منزل دست های تن را به خوبی با آب و صابون می شوید.

تمرینات قدرتی

عضویت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با بیان اینکه یکی از نرم افزارهای مسترس برای انجام فعالیت های قدرتی نظیر فعالیت های هدف دقیقه ای (که به هیچ گونه آزاری نرساند نیستند) را در گوشی هوشمند خود نصب کنید. گفت: با استفاده از ویژگی های آموزشی در دسترس به انجام فعالیت قدرتی بپردازید و تمرینات شما با یوگا-تنیس عمیق و انجام تمرینات مربوط به ذهن آگاهی می تواند اضطراب شما را کاهش دهد. حسین زاده ادامه داد: با فراگیری مهارت های ویژه به انجام تمرینات قدرتی در عتبات در اطراف منزل تن پناه بپردازید و به ورزش های نظیر ایستادگی حرکت اسکات یا پلانک و برخواستن از روی صندلی، شنا سوئدی یا استفاده از دیوار، پیشخوان استخر و کف زمین و غیره انجام حرکت لانج و پا بالا و پایین رفتن یک پای بلند از پایه توجه کنید. وی در پایان تأکید کرد: تمام روز را به نشستن در منزل بپردازید. برای مثال از مشغول نشدن با تویچ ترگای هوشمند، هر چند که گاه مشغول به کارهای روزمره می شوید، صورت ورزشی بخرید و چند دور در اطراف منزلتان راه بروید و با یکی از کارهای ورزشی مانند با فعالیت بدنی همراه است و انجام دهید. به طور مثال، بازی هارد بال کبلیشویی را در حدید، طنزها را ببینید و با حتی با انجام یک کار ساده مانند مینید کنید.

کمک یک میلیون یورویی ژاوی و همسرش برای بیماران کرونایی

سازمان سابق بارسلونا و تیم ملی فوتبال اسپانیا کمک قابل توجهی را برای درمان بیماران کرونایی با ویروس کرونا ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت



سرمدی پرسپولیس با اشاره به مشکلات مالی فراوان پرسپولیس درباره تصمیم احتمالی سازمان لیگ مینی بر نیمه کاره ماندن بازیها گفت: چیزی مهم تر از سلامتی مردم نیست. ایستادگی کسی ضرر ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جی گل

«هزاره» زوی هرفنزد و همسرش نوبیا کوئینرا برای کمک به مبارزه با ویروس کرونا مبلغ یک میلیون یورو به بیمارستانی در بارسلونا اسپانیا اختصاص داد. این بیمارستان برای مبارزه با ویروس کمین جمع آوری کمک های مالی کرده بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

اندازی کرده بود تا بتواند اجناس بدنش را برای درمان هر چه سریع تر بیماران تهیه کند. پیش از این پب گوردیولا و برانکلانگرا کمک های مالی خود را به این بیمارستان اهدا کرده بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

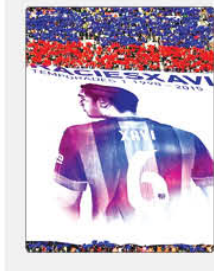
به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت



به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت

فدراسیون فوتبال خبر محرومیت باشگاه ماشین سازی را اصلاح کرد

فدراسیون فوتبال اعلام کرد محرومیت باشگاه ماشین سازی تریز مربوط به این ماه گذشته بطلان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، فدراسیون فوتبال نوشت: «هرزاده خبر منتشره پیرامون محرومیت باشگاه ماشین سازی تریز به زودی از کف می افتد. نامه محرومیت باشگاه مذکور مربوط به ماه نوامبر ۲۰۱۹ میلادی (۱۳۹۸) بوده است. بدینوسیله است بر مبنای پیوسته قبلاً کلاه محرومیت ناشی از پرونده های مالی به محض پرداخت دیون مربوطه لغو می گردد.»

فدراسیون فوتبال صبح دیروز شبهه اعلام کرده بود باشگاه ماشین سازی به خاطر پرونده مناقصات لوسیاو پرویز بازیکن سابق این تیم از بهر نجره نقل و انتقالی محروم شده است.

ممنوعیت حضور وزنه بر داران تایلند و مالزی در المپیک تایید شد

وزنه برداران تایلند و مالزی نمی توانند در المپیک توکیو شرکت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، کشورهای تایلند و مالزی به دلیل دوپینگ از حضور در رقابت های وزنه برداری المپیک توکیو رسماً محروم شدند. همچنین فیروز وزنه برداری تایلند به مدت سه سال و مالزی یک سال تخلیه شد.

تایلند پیش از این به دلیل مثبت شدن تست دوپینگ ۹ وزنه بردار خود در مسابقات جهانی ۲۰۱۸، محرومیت موقت از حضور در رقابت های المپیک را تجربه کرده است. مالزی نیز در این مسابقات دوپینگ مثبت شده است.

وعدۀ بارسلونا به تیمار با ریال مادرید نه گفتن به رئال مادرید

بارسلونا برای این که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید قرارداد امضا نکند وعده می داد که این بازیکنان را به تیم خود بازگرداند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت، دوپینگ در فوتبال بارسلونا که قصد داشت باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا کند وعده می داد که مهاجم پاری سن ژرمن یا ریل مادرید را به تیم خود بازگرداند. اما رئال مادرید باستان گذشته با تیمار قرارداد امضا نکرد.

در چنین شرایطی که خوب نیست. تمرینات را بصورت فلکی انجام می دهند. آنها بدن هایشان را تا آنکه می خورند کار سختی است که آنها را بتوانیم برطرف کنیم. باید با این وضعیت کنار بیایم. مربی بدنسازی تیم در گروه مجازی برای بازیکنان تمرین داده است تا نسبتاً ایده آل بمانند. گل محمدی در پاسخ به این سؤال که آیا بازیکنان پرسپولیس همچون خارج از بازی حاضر به تخفیف در قرارداد هایشان در شرایط فعلی تعطیلی لیگ برتر هستند، تأکید کرد: بستگی به ادامه وضعیت دارد. امیدوارم چنین مسأله مهمی به گزافه نشود تا به نفع مردم باشد و فوتبال هم ضرر نکند.

سرمدی سرخپوشان درباره برنامه تمرینی بازیکنان در قرنطینه فلکی گفت: تمرین کردن گرفته شود که کسی ضرر نکند.

معادله پیچیده وزنه برداری برای المپیک

استیو لایم برای قرار گرفتن در جمع هشت نفر اول رنکینگ جهانی را به دست می آورند. این بازیکن به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه های ایران به نام علی حاتمی و علی داودی ثبت می شود چون کاره های رنکینگ جهانی جزو A نفر اول هستند. اما موضوع اینجاست که فدراسیون جهانی هنوز در مورد رقابت های گزینشی تصمیمی نگرفته به خصوص که المپیک به موقع اتفاق افتاده است.

حسینی به این مسأله پیچیده وزنه برداری ایران و جهان در پاسخ به این پرسش که «چرا می توان این چهار وزنه بردار را به تیم ملی کسب سهمیه می شناسی؟» پاسخ داد: «گفته ام قرار باشد امروز وزنه برداران ایرانی به المپیک مشخص شوند. سهمیه