

حفظ سطح فعالیت بدنی در طی همه گیری ویروس کرونا معروف به کووید-19 موضوعی چالش برانگیز می باشد. ویروس کووید-19 بواسطه عطسه و یا سرفه وارد هوا شده، سطوح مختلف را آلوده نموده و سپس از طریق دهان، بینی، یا چشم به افراد دیگر سرایت می کند. داده های به روز رسانی شده مرتبط با کووید-19 از طریق وبسایت مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) قابل دسترسی می باشد. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

بر اساس آنچه که تاکنون ما در مورد سرایت ویروس از یک فرد به فرد دیگر می دانیم، توصیه می شود که از گردهم آیی های عمومی می بایست اجتناب نمود و حفظ فاصله 6 فوتی (یک متری) یا بیشتر از دیگران را می بایست رعایت نمود. پیرو توصیه مذکور در کنار توصیه های رعایت بهداشت فردی (شستن دست، دست نزدن به صورت) موجب بروز نگرانی هایی در ارتباط با رفتن به باشگاه های ورزشی، مکانی که به طور روزمره صدها نفر به آن وارد شده از آن خارج می شوند، در این روز ها گردیده است.

افرادی که در صورت ابتلا به کووید-19 دچار مشکلات وخیم تری می شوند عبارت هستند از:

- سالمندان (بالای 60 سال)
- افراد دارای بیماری های مزمن (نظیر دیابت، مشکلات و بیماری های قلبی و ریوی)
- افراد دارای اختلالات سیستم ایمنی (نظیر افراد تحت درمان سرطان و ایدز)

این افراد می بایست به طور کلی از رفتن به باشگاه های ورزشی اجتناب نموده و تنها در داخل منزل و یا حیاط به فعالیت بدنی بپردازند.

برای تمام افراد دیگر، پیر و جوان، انجام فعالیت های بدنی معمول جهت حفظ سلامتی بسیار مهم می باشد! انجام فعالیت های بدنی با شدت متوسط در مقایسه با نشستن و لم دادن با فواید بهبود عملکرد سیستم ایمنی همراه است. انجام فعالیت های بدنی منظم می تواند جهت کاهش استرس و اضطراب (که بسیاری از ما با ظهور همه گیری کووید-19 از آن رنج می بریم) بسیار کمک کنند می باشد.

بر اساس رهنمودهای فعالیت بدنی انجام 150-300 دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط و همچنین دو جلسه تمرین قدرتی عضلانی در هفته توصیه می شود. این میزان فعالیت بدنی را می توانید بر اساس بازه های زمانی 2، 5، 10، یا 20 دقیقه ای در هر کجا و به هر صورت که مایلید انجام دهید. از فواید حتی هر دقیقه ای که به صورت بدنی فعال هستید می بایست بهره ببرید. در صفحه بعدی به برخی نکات مرتبط با حفظ سطح آمادگی و فعالیت بدنی می پردازیم.

مثبت اندیش باشید. از نظر بدنی فعال باشید. باهوش باشید تا ایمن بمانید.



فعالیت های هوازی

فعالیت های داخل منزل



- ضبط را روشن نمایید و در حالی که به اهنگ های مورد دلخواهتان گوش می کنید با سرعت دلخواهتان به مدت 10 الی 15 دقیقه دور منزل راه بروید و از پله ها بالا و پایین کنید. این کار را تا دو الی سه بار در روز انجام دهید.
- همراه با اهنگ دلخواهتان فعالیت های ایروبیک و موزون انجام دهید.
- طناب بزنید (اگر مفاصل تان توانایی انجام این کار را دارا هستند).
- همراه با تماشای ویدیو های آموزش ورزش در منزل ورزش کنید.
- از دستگاه های هوازی ورزش در منزل برای انجام ورزش های قلبی استفاده نمایید.

فعالیت های داخل منزل

- در اطراف منزل تان پیاده روی و جاگینگ بپردازید (از حضور در مکان های شلوغ بپرهیزید).
- در پارک اطراف منزل تان به فعالیت بدنی بپردازید. گذراندن زمان در طبیعت می تواند عملکرد ایمنی شما را بهبود بخشد. اطمینان حاصل نمایید که در زمان بازگشت به منزل دست هایان را به خوبی با آب و صابون می شویید.
- دوچرخه سواری بروید.
- به باغبانی و کوتاه کردن چمن حیاط منزلتان بپردازید (عید نوروز نزدیک است!).
- همراه با خانواده با انجام بازی های مفرح سعی در انجام فعالیت بدنی نمایید.

تمرینات قدرتی



- یکی از نرم افزار های در دسترس برای انجام فعالیت های قدرتی نظیر فعالیت های 7 دقیقه ای (که به هیچ گونه ابزاری نیازمند نیستند) را در گوشی هوشمند خویش نصب نمایید.
- با استفاده از ویدیو های آموزشی در دسترس به انجام فعالیت قدرتی بپردازید.
- تمرینات یوگا – تنفس عمیق و انجام تمرینات مربوط به ذهن آگاهی می تواند اضطراب شما را کاهش دهد.
- با فراگیری مهارت های ویژه به انجام تمرینات قدرت عضلانی در اطراف منزل تان بپردازید. روش هایی نظیر:

- انجام حرکت اسکات یا نشستن و برخاستن از روی صندلی
- شنا سوئدی با استفاده از دیوار، پیشخوان آشپزخانه، و کف زمین
- انجام حرکت لانج و یا بالا و پایین رفتن یک پای از پله

تمام روز را به نشستن در منزل نپردازید! برای مثال اگر مشغول تماشای تلویزیون هستید، هر از چند گاه مثلا در طی پخش آگهی بازرگانی (یا به صورت دوره ای) برخیزید و چند دور در اطراف منزلتان راه بروید و یا یکی از کارهای روز مره ای که با فعالیت بدنی همراه است را انجام دهید. مثلا لباس ها را در لباسشویی قرار دهید، ظرف ها را بشویید. حتی با انجام یک کار ساده احساس مفید بودن نمایید.

در این قسمت به برخی سوالهای متداول در مورد انجام تمرینات و فعالیت های بدنی در شرایط شیوع کووید-19 می پردازیم.

اگر در قرنطینه خانگی هستیم ولی مبتلا نیستیم، آیا می بایستی فعالیت های بدنی خویش را محدود نماییم؟

هیچ گونه توصیه ای مبنی بر محدود کردن فعالیت های بدنی در حالی که هیچ گونه علائمی حاکی از ابتلا به کووید-19 ندارید تا بحال در دسترس نمی باشد. اگر سرفه کردید، تب داشتید و دچار تنگی نفس شدید با پزشک معالج خویش تماس بگیرید.

آیا انجام تمرینات ورزشی ما را از ابتلا به ویروس مصون نگه می دارد؟

انجام فعالیت های بدنی با شدت متوسط می تواند سیستم ایمنی شما را بهبود بخشد. ولی علی رغم این موضوع، انجام فعالیت های بدنی با شدت و حجم بالا می تواند موجب کاهش عملکرد سیستم ایمنی شما بویژه در زمانی که عادت به انجام چنین فعالیت هایی ندارید گردد. حفظ تعادل در انجام برنامہ های تمرین ورزشی بسیار مهم است.

اگر فرزندانمان با ما در منزل هستند چه؟

انجام فعالیت های بدنی و فعال بودن همراه با کودکان از خوشایند ترین چیز های ممکن است! فعالیت هایی را که می توانید با یکدیگر انجام دهید پیدا کنید- انجام بازیهای کامپیوتری فعال، بسکتبال با استفاده از ایجاد یک سبد ساده در منزل، پیاده روی در اطراف منزل.

آیا موارد احتیاطی وجود دارد که می بایست در نظر داشته باشیم؟

مهمترین استراتژی پیشگیری اجتناب از تماس با افراد مبتلا به کووید-19 می باشد.

اگر شروع به ظهور برخی علائم مبتلا نمودم چه؟

اگر دچار برخی علائم مبتلا شدید، از دستوالعمل های تدارک دیده شده توسط CDC پیروی نمایید. از انجاییکه این دستوالعمل ها به زودی تغییر کرده بروزرسانی می شوند، لینک دسترسی به دستورالعمل ها در اینجا آورده شده. هر از چندگاهی این صفحه را مشاهده

نمایید. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>

من در قرنطینه خانگی هستم و به ویروس مبتلا شدم. آیا می بایستی فعالیت های بدنی خویش را محدود نمایم؟

افرادی که مبتلا شدند ولی تا کنون هیچ گونه علائمی را بروز ندادند می توانند به انجام فعالیت های بدنی با شدت متوسط ادامه دهند، ولی می بایست از بروز علائم به عنوان یک راهنما استفاده کنند. به قرنطینه خود ادامه دهید تا از سرایت ویروس به دیگران جلوگیری کنید. اگر دچار تب، سرفه یا تنگی نفس شدید، بلافاصله انجام فعالیت های بدنی را متوقف نمایید و به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.