

# فعالیت بدنی در کرونا

دکتر آسیه پیرزاده

استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

دانشکده بهداشت

# فواید مرتبط با سلامتی به همراه فعالیت بدنی منظم



- تقویت سیستم ایمنی بدن
- مدیریت استرس و کاهش اضطراب
- بهبود کیفیت خواب

# میزان فعالیت بدنی در دوران کرونا

- فعالیت بدنی متوسط 150 دقیقه در هفته
- بهتر است در 3 تا 5 روز در هفته انجام گیرد.
- فعالیت هایی مناسب هستند که در محیط خانه با تهویه مناسب، حداقل برخورد و حفظ فاصله انجام گیرد.

**فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به کرونا و افرادی که در دوره نقاهت هستند توصیه نمی شود**

# نمونه هایی از فعالیت های بدنی مخصوص کودکان

- طناب زدن
- قرار دادن یک وسیله بر روی سر و راه رفتن
- حرکت کردن مثل حیوانات مختلف مثل حرکت خرسی، حرکت شتری، قورباغه ای، خرگوشی و ....
- حرکت فرغونی با کمک والدین



# نمونه هایی از فعالیت های بدنی مخصوص کودکان



▪ بازی های مختلف با بادکنک



▪ بازی پروانه در هوا



▪ بازی یخ زدن

▪ مسابقه تمیز کردن یا جمع کردن وسایل

# فعالیت های بدنی مخصوص نوجوانان و بزرگسالان در منزل



# حرکات کششی ماهیچه ای در جلوی ران



- پاهایتان را کنار هم قرار دهید.
- يك پا را در حالی که در دست گرفته اید به باسن فشار دهید.
- کمرتان را به جلو خم کنید.
- 20 ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، 2 ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکات را انجام دهید.
- سپس پای خود را عوض کنید.

# حرکات کششی عضلات پشت پا



- پاهایتان را به موازات هم قرار دهید، سپس خود را در حالت قدم برداشتن قرار دهید.
- پای جلویی را خم کنید و پای عقبی را بکشید.
- کف پای عقبی به زمین فشار وارد می کند.
- 20 ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، 2 ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکت را انجام دهید.
- سپس جهت را عوض کنید و با پای دیگر این حرکت را انجام دهید.



# حرکات کششی سینه و عضلات کتف



- دستهایتان را در پشت بدن به هم قلاب کنید.
- حال با کمري صاف، دستهاي کشیده را خیلی با احتیاط و آرام بالا بیاورید.
- 20 ثانیه در این وضعیت بمانید.
- 2 ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکت را تکرار کنید.

# حرکات کششی عضلات کتف



- دستهایتان را بالای سر قرار دهید.
- آرنج دست راست را که کاملا به سمت بالا قرار دارد، با دست چپ به پشت سر بکشید.
- 20 ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. 2 ثانیه استراحت کنید و سپس تمرین را تکرار کنید.
- این بار تمرین را با دست دیگر انجام دهید.

# حرکات کششی عضلات پشت پا



- کمرتان کاملاً صاف باشد. پای چپ را خم کنید.
- پاشینه پای راست را در حالی که پا کاملاً کشیده است، جلوی بدن قرار دهید.
- انگشتان پا به سمت بالا هستند.
- اکنون فشار روی پای خم شده است و تمام کف پا روی زمین قرار دارد.
- 20 ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، 2 ثانیه استراحت کنید. سپس این بار تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

# حرکات کششی عضلات ران



- در این تمرین، کمر کاملاً صاف است و پاها را به موازات هم قرار دارند. یک پا را خم کنید.
- تمام وزن بدن را روی پای خمیده بگذارید. پای دیگر را کاملاً بکشید.
- 20 ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. 2 ثانیه استراحت کنید.
- سپس این تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

# حرکات کششی عضلات پشتی ران



- کاملاً صاف بایستید.
- سپس با پای کشیده و صاف، بالاتنه را با احتیاط و آهسته به طرف پا خم کنید.
- کمر در تمامی حالات این تمرین، کاملاً صاف است.
- 20 ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، 2 ثانیه استراحت کنید، سپس تمرین را تکرار کنید.

# تمرین برای باسن و ران



- پاها را باز کنید.
- بالا تنه را به سمت جلو خم کرده و دستها را به سمت جلو دراز کنید.
- اکنون باسن را تا زانو پایین بیاورید.
- در این حالت می توانید پاهایتان را ببینید.
- این تمرین را 3 بار هر بار 10 مرتبه تکرار کنید. استراحت کوتاهی هم بین ورزش در نظر بگیرید.

# تمرین برای ماهیچه های جانبی پا



- برای شروع این تمرین، دستها را بر روی ران قرار دهید.
- حال یکی از پاها را مطابق شکل بالا ببرید و پایین بیاورید.
- اما نباید پا روی زمین قرار بگیرد نوک پا نیز باید به سمت جلو باشد.
- روزی 3 بار و هر بار 10 مرتبه این تمرین را انجام دهید. هر بار پایتان را عوض کنید.

# تمرین برای بالاتنه و بازوان ( يك حرکت ورزشي براي مبتديان )



- زانو بزنید و کف دستها را بر روی زمین قرار دهید.
- وزنتان را به دستهایتان منتقل کنید.
- شکم را سفت کرده و سپس شل کنید.
- این تمرین را 3 بار در روز و هر بار 10 مرتبه انجام دهید.



# تمرین برای ماهیچه سه سر بازو



- بنشینید و خودتان را روی پاهایتان بلند کنید.
- دستها را به عرض باسن باز کنید و زیر بدنشان قرار دهید.
- نوک انگشتان باید به سمت جلو باشد.
- الان شما یک پل درست کرده اید. حال دستهایتان را خم کنید و دوباره دراز کنید.
- در این حالت، باسن نباید بر روی زمین فرار بگیرد.
- این تمرین را 3 بار در روز و هر بار 10 مرتبه انجام دهید.

# تمرین برای ماهیچه های پشت



- بر روی شکم بخوابید .
- پا و دست مخالف را تا چند سانتی متر بالا ببرید.
- در حالی که به زمین نگاه می کنید، شکم و نوک انگشتان را بکشید.
- این تمرین را 3 بار و هر بار 10 مرتبه انجام دهید.

# تمرین برای ماهیچه های کنار بدن



- در حالی که پاها را جمع کرده اید، به پهلو بخوابید و روی آرنجتان تکیه دهید.
- قسمتی از باسن را که به سمت بالا هست، کمی به جلو خم کنید. طرف دیگر باسن را که روی زمین قرار دارد، چند سانتی متر از زمین بلند کنید.
- آن را کمی بالا نگه دارید و دوباره آهسته پایین بگذارید.
- این تمرین نیز مانند تمرینهای قبل روزی 3 بار و هر بار 10 مرتبه انجام دهید.

# تمرین برای ماهیچه های شکم



- به پشت بخوابید. پاها را به عرض باسن باز کنید و دستها را پشت سر قرار دهید. حال شکم را سفت کرده و در حال نگاه کردن به سقف، بالاتنه را بالا ببرید و دوباره پایین بیاورید.

- 3 بار و هر بار 10 مرتبه

# تمرین برای ماهیچه های شکم



- این تمرین برای کسانی که گردن درد دارند، توصیه نمی شود.
- خودتان را در وضعیت تمرین اول قرار دهید، ولی این بار دستتان را زیر سرتان بگذارید و آرام، خود را بالا بکشید و سعی کنید قسمت بالاتنه را راست نگه دارید.
- کتف و استخوانهای ترقوه باید از زمین جدا شوند.
- پس از انجام این عمل دو امکان برای شما وجود دارد: یا پس از اینکه 3 بار بالاتنه را بالا و پایین آوردید، در بار چهارم تا حد امکان بالاتنه را بالا نگه دارید.
- پس از انجام این عمل، یک دقیقه استراحت کنید یا اینکه پشت سر هم و آهسته بالاتنه را بالا و پایین بیاورید.

# تمرین برای تقویت ماهیچه های پهلویی شکم



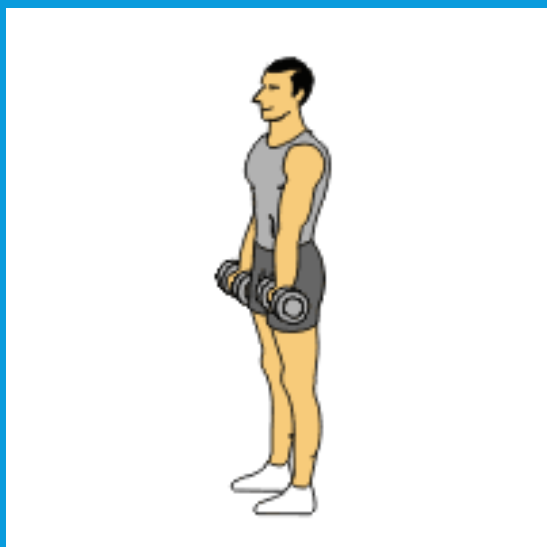
- به پشت بخوابید.
- پای چپ را خم کنید و پای راست را مطابق شکل روی زانوی پای چپ قرار دهید.
- دست راستتان را دراز کنید و دست دیگر را زیر گردنتان بگذارید.
- سعی کنید که با آرنج دست چپ به زانوی پای راستتان بزنید.
- این تمرین را 3 بار و هر بار با تکرار زیاد انجام دهید.

## تمرین برای تقویت عضلات پایینی شکم ( مناسب برای افراد حرفه ای )



- دوباره به پشت بخوابید. در حالی که ساق پاهایتان را روی هم انداخته اید، پاهایتان را با زاویه 90 درجه بالا بیاورید.
- در این حالت، باسنتان را بالا بیاورید، بدون اینکه پا به بالاتنه نزدیک شود.
- این تمرین 3 بار و هر بار با تکرار زیاد انجام دهید. پس از هر بار، یک دقیقه استراحت کنید

# تقویت عضلات شانه و گردن

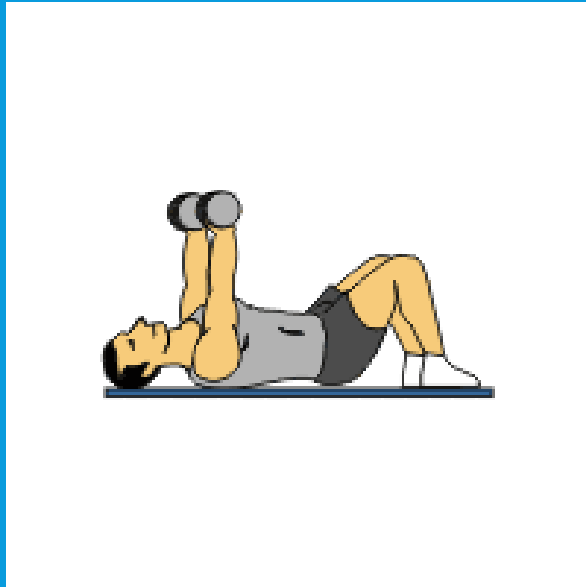


جهت انجام این تمرین، به حالت ایستاده دمبل‌ها را با دست در کنار ران‌ها خود بگیرید. سپس با همراهی حرکت دست از آرنج به پایین، شانه‌های خود را به سمت بالا ببرید طوری که فشار به کول و گردن شما حس شود.

در حین بالا بردن شانه‌ها، دست نیز می‌تواند از آرنج خم شده و به بالا خم شود. انجام این تمرین به تقویت کولها و گردن، و همچنین سرشانه‌ها کمک می‌کند.

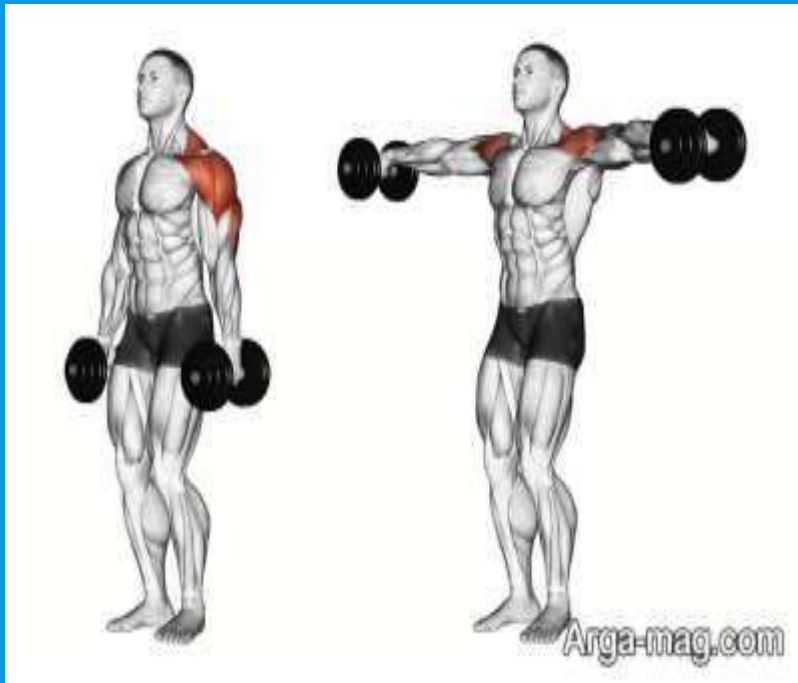


# تقویت سینه



- برای تقویت عضلات سینه و زیر سینه دمبل وسیله خوبی به حساب می رود.
- به پشت بر روی زمین بخوابید. البته پیشنهاد می شود تا در صورت امکان بر روی نیمکت دراز بکشید تا بازوهای تان از طرفین آزاد باشند.
- پاها تان نیز می باید راحت باشند. در حرکت نوع اول با هر دست یک دمبل را بردارید، سپس آنها را بالا به طور قائم نگه دارید.
- بعد هر دو دست را به پایین بیاورید بطوری که دمبل ها را به سمت خود می کشانید.

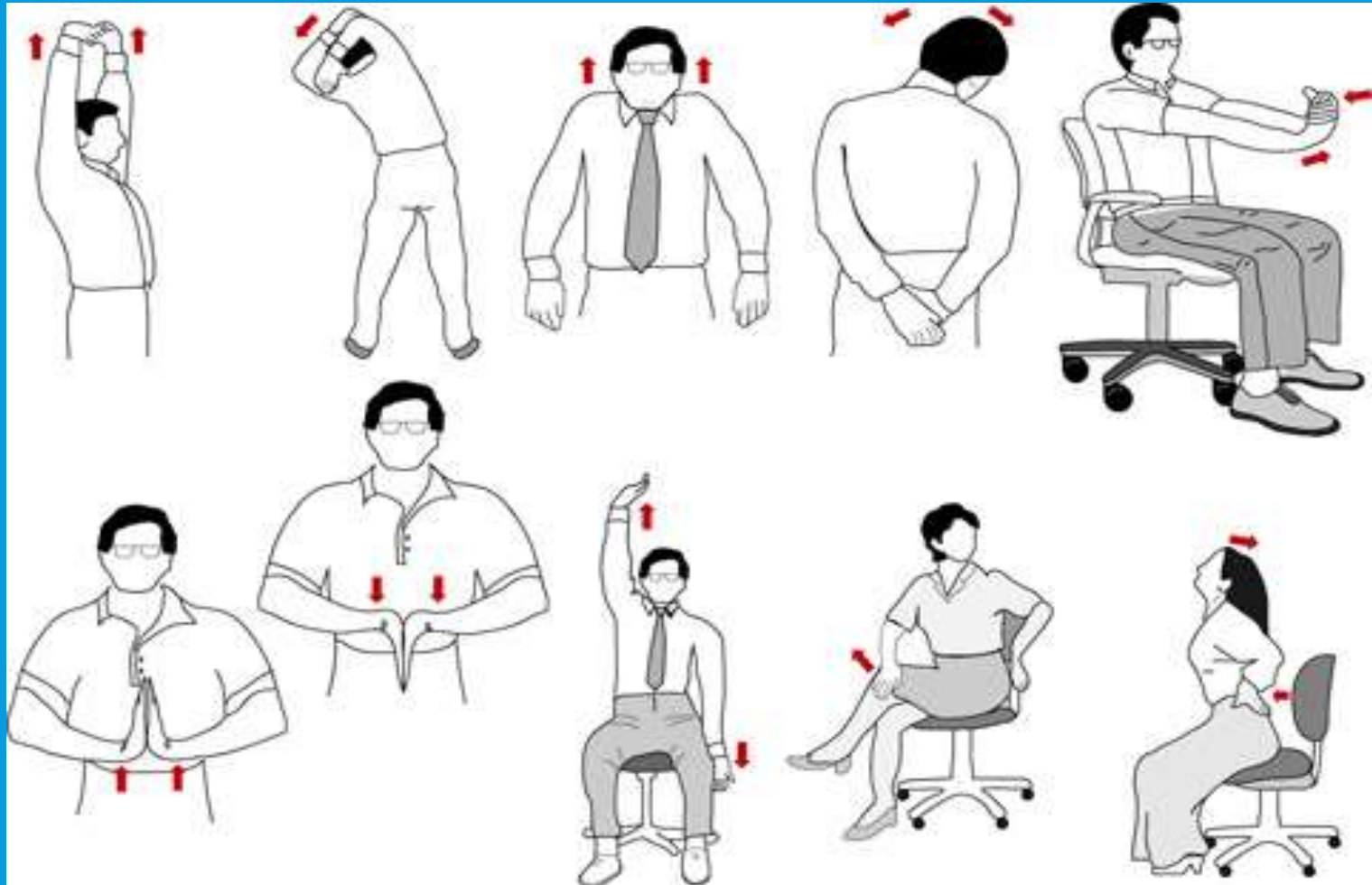
# تقویت سرشانه



- بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید. در هر کدام از دستهایتان یک دمبل (1.5 الی 2.5 کیلوگرم) قرار دهید، دستهایتان را به سمت پهلوها باز کنید. بازوهایتان را به سمت جلو بکشید.

- - دمبل ها را موازی با زمین نگه دارید، بازوها را به سمت عقب فشار دهید تا زمانی که شکل تی به خود بگیرد. دمبل ها را به سمت پهلوها پایین و بالا کنید و این حرکات را 10 الی 12 بار تکرار کنید.

# فعالیت بدنی برای پشت میز نشینها



# خسته نباشید

