



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فعالیت بدنی

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه چهارم

زمستان ۱۳۹۹

- شما باید بتوانید ورزش را قسمتی از برنامه زندگی خود قرار دهید. شما توانایی و مهارت آنرا دارید که در پاندمی بیماری کرونا ورزش را در منزل انجام دهید.



• هدف از انجام ورزش:

- ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته یا نیم ساعت در ۵ روز هفته.
- ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته ۷۰۰ کالری در هفته انرژی میسوزاند.
- زمانیکه شروع به ورزش کردید رو بخاطر دارید؟ چه دلیلی برای ورزش کردن داشتید؟



دلایل برای انجام ورزش:

- برای کاهش فشار خون، چربی خون، قند خون
- برای کاهش وزن
- برای کاهش استرس و مدیریت بهتر استرس
- برای داشتن احساس بهتر یا خوب بودن
- برای افزایش سطح ایمنی

آیا این دلایل باعث ایجاد انگیزه در شما برای انجام ورزش می شود یا نه؟
اگر این دلایل باعث ایجاد انگیزه در شما می شود بیشتر راجع به اثرات ورزش بر بدن مطالعه و تحقیق نمایید.

برای خودتان جدولی مثل این آماده کنید

در هفته روزهای که ورزش کرده‌اید و مدت زمان آن را یادداشت کنید.

این نوشتن مدت زمان در جدول برای شما انگیزه ایجاد می‌کند و شما را

تشویق می‌کند.

روزهای هفته	چه نوع ورزشی	چند دقیقه
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سه شنبه		
چهارشنبه		
پنجشنبه		
جمعه		
کل دقیقه در هفته		

- بهترین نوع ورزشها:
- بهتر است که در کل روز فعال باشید.
- ورزش هوازی، مثل پیاده روی، شنا
- ورزش قدرتی: وزنه برداری
- ورزش انعطافی: کششی



- برای ورزش هوازی حدود ۳۰ دقیقه در روز حداقل ۵ بار در هفته توصیه می شود.

- اگر شما اخیراً فعالیتی نداشتید شما با ۵- ۱۰ دقیقه در روز برای بیشتر روزهای هفته انجام دهید.

- **ورزش انعطافی یا کششی:**

- با ورزشهای کششی بمدت ۱۰ دقیقه بدنتان را گرم کنید و برای فعالیتهای ورزش هوازی آماده باشید



• بهترین زمان ورزش چه موقع است؟

- توصیه می شود ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید.
- برای مثال بعد از میان وعده عصر و قبل از وعده شام زمان خوبی برای ورزش کردن است



- انتخاب فعالیت بدنی مناسب:

- نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که به شما شادابی ببخشد، تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت را پیدا می کنید و به طور مرتب آن را ادامه خواهید داد.

- انواع مختلف فعالیت های بدنی عبارتند از:

- تحرکات معمول روزانه

- حرکات هوازی (اerobیک)

- ورزش های قدرتی

- حرکات کششی

تحرکات روزانه

تحرک داشتن در زندگی روزمره سبب می شود کالری بیشتری بسوزانید.

راه های متعدد و متنوعی جهت افزایش تحرک روزانه وجود دارند

که به عنوان نمونه روشهای زیر پیشنهاد می شوند:

- قدم زدن هنگام مکالمه تلفنی
- بازی با بچه ها
- بلند شدن از جا و عوض کردن کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل
- باغبانی در باغچه کوچک منزل (برای مثال وجین کردن علف های هرز)
- کمک به اعضای خانواده در تمیز کردن منزل
- شستن اتومبیل شخصی به جای رفتن به کارواش
- پارک کردن وسیله نقلیه در فاصله دوری از مرکز خرید (اجبار به پیاده روی)
- استفاده از پله ها به جای آسانسور
- پیاده روی پس از صرف ناهار

حرکات هوازی

- ورزش های هوازی، نرمش ها و حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تأثیر قرار داده و باعث افزایش تعداد ضربان قلب می شوند. انجام این حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته فواید بسیار زیادی دارد.
- حتی می توانید این زمان ۳۰ دقیقه ای را به چند بخش تقسیم کنید برای مثال پس از هر وعده غذایی به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید.
- اگر مدتی طولانی است که ورزش نکرده اید، ابتدا در مورد افزایش میزان فعالیت بدنی با پزشکتان مشورت کنید.
- نمونه هایی از ورزشهای هوازی عبارتند از:
 - ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته باید باشد.
 - پیاده روی
 - شنا
- تمرینات ایروبیکی در منزل با استفاده از سی دی های ورزشی
- استفاده از دستگاههای ورزشی در منزل

ورزش های قدرتی

- ورزش هایی هستند که می توانید با استفاده از وزنه های دستی، باندهای لاستیکی و ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید و عضلات قوی و محکمی داشته باشید.
- با انجام این حرکات ، بافت عضلانی بیشتری خواهید داشت و همان طور که می دانید وقتی بافت عضلانی در بدنتان بیشتر از بافت چربی باشد، کالری بیشتری می سوزانید چرا که ماهیچه ها بیشتر از بافت های چربی انرژی مصرف می کنند.
- این حرکات به شما کمک می کنند تا کارهای سخت روزمره را آسان تر انجام دهید . همچنین باعث افزایش تعادل و هماهنگی عضلات و البته سلامت استخوان های شما میشوند.
- به راحتی می توانید این حرکات را در منزل انجام دهید .

حرکات کششی

- این نوع حرکات ورزشی سبب افزایش انعطاف پذیری بدن و کاهش تنش عصبی می شوند و انجام آنها قبل از شروع ورزش سبب گرم شدن بدن گردیده و پس از پایان آن از بروز درد عضلانی جلوگیری می کند.



• نمونه ای از این ورزش ها عبارت است از فشار به دیوار

- به این ترتیب که مقابل دیوار ایستاده و پاها را کمی از دیوار فاصله دهید، دستها را روی دیوار گذاشته و پیشانی خود را روی دست هایتان بگذارید . یک زانو را خم کرده و زانوی دیگر را صاف نگه دارید در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید





نکات مهم در برنامه ریزی ورزشی کدامند؟

قبل از شروع هر برنامه ورزشی در مورد نکات زیر با پزشک مشورت نمائید.

- نوع ورزش یا فعالیتی که می خواهید انجام دهید.

- نوع لباسی که قرار است هنگام ورزش کردن بپوشید.

- مواد و وسایلی که باید همراه داشته باشید.

- روزها و دفعاتی که قصد دارید ورزش کنید.

- مدت زمان هر جلسه ورزش.

- نوع و زمان حرکات گرم کننده و سرد کننده در ابتدا و انتهای ورزش.

- پیش بینی های لازم از قبیل انتخاب محل مناسب و روزهایی که هوا جهت

بیرون رفتن خوب نیست

نکات مهم هنگام ورزش کردن کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم کننده انجام دهید.
- بهتر است شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت ورزشی را افزایش دهید.



پیاده روی ورزش انتخابی

• پیاده روی؛ یکی از ارزان ترین، مؤثرترین و آسان ترین ورزش هاست.

• برای پیاده روی باید یک برنامه منظم طراحی کرده و به موارد زیر دقت کنید:

• هنگام پیاده روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید .

• لباس مناسب با فصل بپوشید.

• محلی مناسب دور از تجمعات و در روز پیاده روی کنید

• برنامه پیاده روی خود را به 3 قسمت تقسیم کنید: ۵دقیقه آهسته قدم بزنید، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول 5 دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.

• حداقل 3 بار در هفته پیاده روی کنید.

• برای پیاده روی از تردمیل می‌توانید استفاده کنید.

• پیاده روی را حتی در منزل، حیاط خانه یا پارکینگ می‌توانید انجام دهید.

• در موقع پیاده روی و ورزش کردن در بیرون از منزل ماسک و مواد ضدعفونی کننده به همراه داشته باشید.

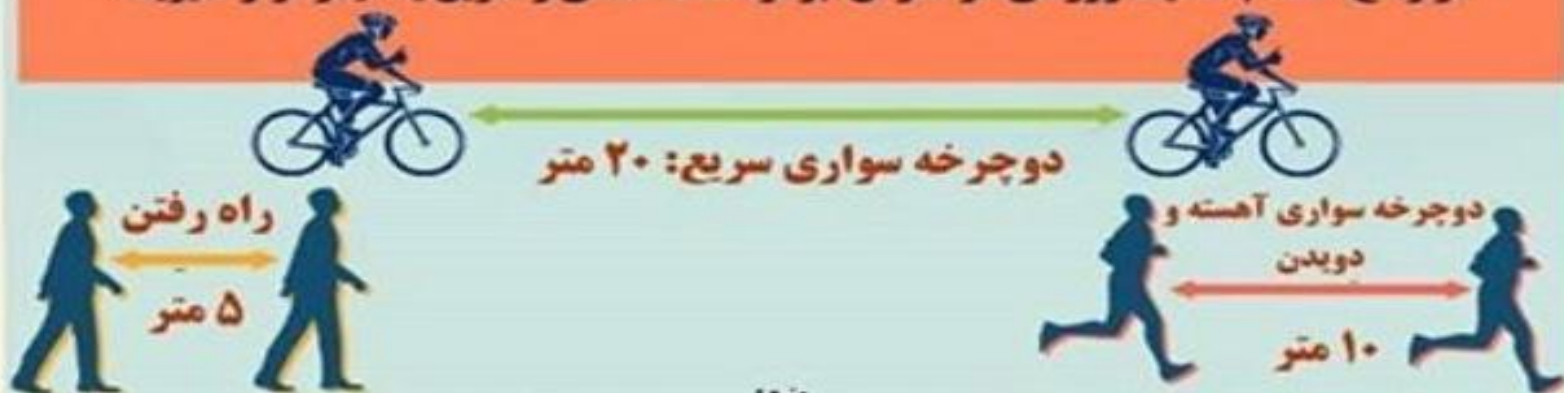
• در موقع پیاده روی و ورزش کردن در بیرون از منزل فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید.

فاصله اجتماعی در فعالیت های ورزشی؛ در همه گیری ویروس کرونا

به نظر می رسد فاصله گذاری اجتماعی توصیه شده برای افرادی که در هوایی با باد ملایم در حال دویدن یا پیاده روی هستند، کمتر موثر است. میزان آلودگی در زمانی که افراد هنگام انجام فعالیت بدنی، پشت سر یکدیگر قرار گرفته اند بیشتر است.

بیشتر محققان توصیه می کنند فاصله گذاری اجتماعی در موقع راه رفتن ۴ تا ۵ متر، در زمان دویدن و دوچرخه سواری آهسته ۱۰ متر و در زمان دوچرخه سواری سریع حداقل ۲۰ متر باشد. در هنگام انجام حرکات ماریج یا زمان عبور افراد از کنار هم، می بایست این فاصله رعایت کنند.

در واقع، هنگام فعالیت ورزشی در معرض ابر ترشحات تنفسی و تعریق یکدیگر قرار نگیرید!



منبع: Belgian-Dutch Study: Why in times of COVID – 19 you can not walk/run/bike close to each other. Jorgen Thoelen Follow, Apr 8



نکاتی برای ورزش در دوران کرونا

■ ورزش‌های سنگین را نباید در زمان همه‌گیری کرونا انجام داد.

■ ورزش و دویدن‌های سبک تا حدی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

■ در هنگام تمرینات سبک، مسائل بهداشتی نظیر شست و شوی مکرر دست، دوری از افراد با علائم مشکوک، اجتناب از تماس مستقیم دست با وسایل ورزشی یا عدم تماس دست با چشم، بینی و دهان درحین استفاده از وسایل ورزشی را باید حتما رعایت کرد.



■ بهتر است از ورزش در مکان‌های عمومی خودداری کنید.



فعالیت بدنی در زمان شیوع ویروس کوئید ۱۹

بهره وری خود را
افزایش دهید.

علائم اضطراب و افسردگی
را کاهش دهید.

روحیه خود را
بهبود بخشید.

خوب بخوابید.

سطح انرژی را
افزایش دهید.



برخی فعالیت ها خوب است،
بیشتر بهتر است.

از طریق ارسال پیام های متنی و در شبکه
های اجتماعی با دوستان خود در ارتباط
باشید.

از منابع فعالیت آنلاین
استفاده کنید.

پیام ۸ - فروردین ۹۹