

همه‌گیری ویروس کرونا ممکن است حفظ شیوه زندگی فعال را مشکل کند. ویروس کرونا به دنبال عطسه یا سرفه‌ی فرد مبتلا در هوا منتشر شده و بر روی سطوح پخش می‌شود، سپس از طریق دهان، بینی یا چشم‌ها وارد بدن فرد جدیدی شده و او را مبتلا می‌کند. برای پیشگیری از انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر توصیه شده که افراد از تجمع عمومی پرهیز کنند و حداقل فاصله ۲-۱ متر را در اجتماع حفظ کنند. لزوم پرهیز از تجمع عمومی به همراه توصیه‌های بهداشتی مربوط به مراقبت شخصی (شستن دستها و لمس نکردن صورت)، باعث شده که افراد جامعه از ورزش در باشگاه، جایی که روزانه صدها نفر در محیط نزدیک به هم تردد می‌کنند و با وسایل، ورزش، مشترک در تماس هستند، منع شوند.

افراد زیر خطر خیلی زیادی برای ایجاد عوارض شدید ناشی از این بیماری

دارند:

- سالمندان (با سن ۶۰ سال و بالاتر)
- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی و بیماری ریوی
- افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی مثل افراد مبتلا به ایدز یا افرادی که به علت سرطان، تحت شیمی‌درمانی هستند.

به همین جهت، این افراد باید احتیاط بیشتری داشته باشند و تنها در منزل ورزش کنند.

برای همه‌ی ما، چه جوان و چه مسن، فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت اهمیت دارد. فعالیت بدنی با شدت متوسط در مقایسه با زندگی بی‌تحرک، می‌تواند باعث بهبود ایمنی بدن ما شود. فعالیت بدنی منظم همچنین می‌تواند به کاهش احساس استرس و اضطرابی که بسیاری از ما ممکن است به دلیل نگرانی ناشی از این همه‌گیری و شنیدن خبرهای بد حس کنیم، کمک کند.

دستورالعمل‌های علمی موجود، انجام فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط به مدت ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته و ۲ جلسه تمرین قدرتی در هفته را توصیه می‌کنند.

به هر ورزشی که گروه‌های عضلانی بزرگ را با ماهیت ریتمیک فعال کند و بتوان به شکل مداوم آن را انجام داد، ورزش هوازی می‌گویند. برخی از فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط که برای انجام آن‌ها نیاز به مهارت چندانی وجود ندارد و در این شرایط برای اکثر بزرگسالان توصیه می‌شود، شامل پیاده‌روی سریع، نرم دویدن، حرکات در جا، طناب زدن، حلقه زدن، دوچرخه‌سواری، تنیس روی میز و بدمینتون تفریحی، حرکات ریتمیک، راه رفتن بر روی تردمیل یا استفاده از سایر وسایل ورزش خانگی نظیر

دوچرخه ثابت و اسکی فضای با شدت متوسط. با انجام برخی فعالیت‌های خانه‌داری مثل نظافت منزل، تی کشیدن، جارو کردن زمین و فرش با جاروی دستی یا جارو برقی و همچنین شستن پنجره‌ها و ماشین، می‌توانید ضمن داشتن فعالیتی هوازی با شدت متوسط، به سایر اعضای خانواده هم در انجام امور منزل کمک کنید! برای داشتن ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش در هفته، لازم است روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید. برای رسیدن به این زمان می‌توانید فعالیت بدنی مداوم یا متناوب در قالب یک یا چند نوبت ورزش در طی روز، که بهتر است هر جلسه دست کم ۱۰ دقیقه طول بکشد، داشته باشید. البته می‌توانید ورزش را در مقاطع زمانی ۲، ۵، ۱۰ یا ۲۰ دقیقه‌ای، هرچقدر و هرکجا که می‌توانید هم انجام دهید. هر دقیقه از فعال بودن، ارزش دارد! شدت فعالیت بدنی، نشان دهنده‌ی میزان سختی آن است. به عنوان یک قانون سرانگشتی، فردی که در حال انجام ورزش هوازی با شدت متوسط است، حین ورزش قادر به صحبت کردن هست، ولی نمی‌تواند آواز بخواند. در ورزش شدید، فرد تنها قادر به ادای چند کلمه‌ی محدود خواهد بود و مجبور است برای نفس کشیدن صحبت خود را قطع کند. در ادامه، برخی اقدامات مفید برای حفظ فعالیت بدنی و تناسب اندام آورده شده است.

مثبت، فعال، چابک و سالم بمانید.





فعالیت های هوازی:

فعالیت های خارج از منزل:

- در حوالی منزل و دور از فضاهای پرجمعیت، پیاده روی یا دویدن آهسته را انجام دهید.



- در یک پارک محلی ورزش کنید، حضور در طبیعت می تواند عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد، اما زمانی که به منزل بازگشتید حتماً دستان خود را بشویید.



- دوچرخه سواری کنید.



- بازی های پرتحرک با اعضای خانواده انجام دهید.

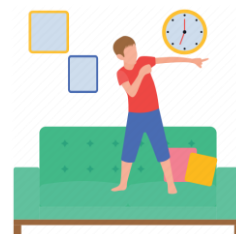


فعالیت های داخل منزل:

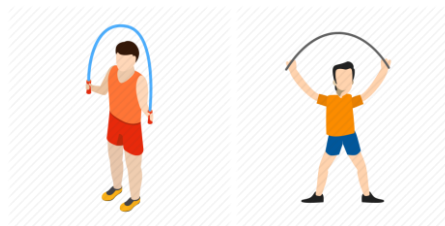
- در محدوده ی خانه، ۲ تا ۳ بار در روز، هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، سریع راه بروید یا از پله بالا و پایین بروید.



- می توانید با شنیدن موسیقی مورد علاقه خود لذت ورزش را بیشتر کنید.



- در صورتی که مشکل مفصلی ندارید، طناب بزنید.



- از فیلم های ورزشی کمک بگیرید.



- اگر وسایل ورزشی هوازی در منزل دارید، از آنها استفاده کنید.





فعالیت های قدرتی:

- از راهنمای تمرینات قدرتی مانند برنامه‌ی ورزشی ۷ دقیقه‌ای بدن نیاز به تجهیزات استفاده کنید.
 - از فیلم‌های آموزش تمرینات قدرتی استفاده کنید.
 - انجام یوگا، تنفس عمیق و تکنیک‌های تن‌آرامی نیز می‌تواند به کاهش اضطراب شما کمک کند.
 - از ورزش‌های ساده‌ی تقویت عضلات نظیر حرکات زیر در داخل منزل استفاده کنید:
 - اسکات یا نشستن و برخاستن از روی یک صندلی
 - پرس سینه در مقابل دیوار، کابینت آشپزخانه یا سطح زمین
 - حرکت لانژ یا بالا رفتن تک پا از پله
- تمام روز را بی‌تحرك نمانید! برای مثال: اگر در حال تماشای تلویزیون هستید در زمان پخش آگهی یا بصورت دوره‌ای هر از گاهی از جا برخیزید و دور تا دور منزل قدم بزنید یا به انجام یکی از کارهای منزل که همراه با فعالیت است، بپردازید. برای مثال برخی از لباس‌ها را در ماشین لباسشویی بیندازید، ظرف‌ها رو بشوئید یا زباله‌ها را بیرون ببرید. با انجام این کارها، حتی بعد از یک سریال هم احساس مفید بودن خواهید داشت!



پاسخ به سوالات رایج در خصوص فعالیت بدنی یا ورزش در دوران همه‌گیری ویروس کرونا:

- من در قرنطینه هستم اما مبتلا به ویروس کرونا نیستم. آیا باید فعالیت بدنی ام را محدود کنم؟
- اگر علامتی از بیماری ندارید، نیازی به محدود کردن فعالیت بدنی نیست. در صورت وجود تب، سرفه یا تنگی نفس با پزشک خود تماس بگیرید.
- آیا ورزش به پیشگیری از ابتلای من به ویروس کمک خواهد کرد؟
- فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی شما شود. هر چند تمرینات با حجم و شدت بالا ممکن است باعث سرکوب عملکرد ایمنی شود، خصوصاً اگر به انجام این حجم و شدت از تمرینات عادت نداشته باشید. برنامه‌ی تمرینی خود را متعادل نگه دارید.
- در صورت حضور فرزندانم در منزل چه فعالیتی انجام دهم؟
- فعالیت‌های سرگرم‌کننده همراه با فرزندان بهترین تفریح است! دنبال فعالیت‌هایی بگردید که می‌توانید همگی با هم انجام دهید مثل: یک بازی کامپیوتری فعال، توپ-بازی در محوطه منزل و پیاده‌روی در حوالی منزل.
- من در قرنطینه و مبتلا به عفونت کرونا ویروس هستم. آیا باید فعالیت بدنی خود را محدود کنم؟
- افراد آلوده به ویروس کرونا که علائم بیماری را ندارند، می‌توانند فعالیت بدنی با شدت ملایم را ادامه دهند، اما باید از علائم بیماری به عنوان راهنما استفاده کنند. برای جلوگیری از انتقال ویروس در قرنطینه بمانید. در صورت بروز تب، سرفه یا تنگی نفس، فعالیت بدنی را قطع و با پزشک یا مراقب بهداشتی خود تماس بگیرید.

