



# ورزش در خانه

در خانه بمانیم و ورزش کنیم

مدیریت تربیت بدنی - دانشگاه الزهرا (س)

بهار ۱۳۹۹

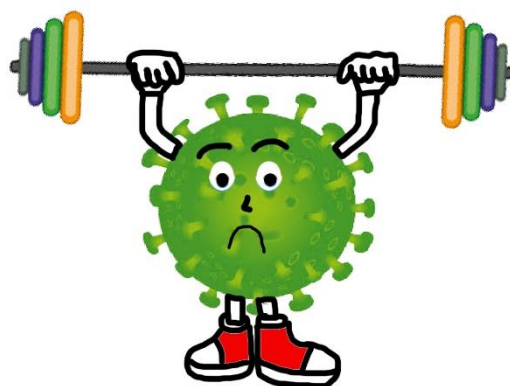
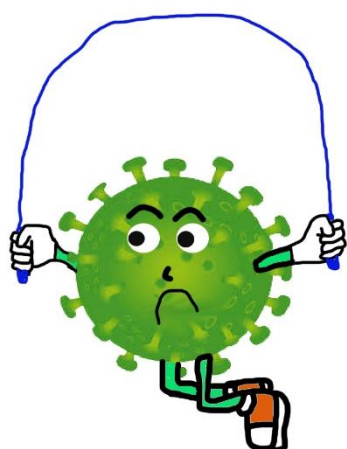
فعالیت ورزشی منظم از مهم ترین عوامل مقابله با ویروس کرونا در کنار انجام توصیه های بهداشتی به شمار می رود . در شرایط به وجود آمده فعلی که ویروس COVID-19 در جهان همه گیر شده است، از افراد سالم خواسته می شود در خانه خود بمانند و جز در مواقع ضروری از خانه بیرون نیایند. در کشور عزیزمان در پی شیوع این ویروس اماکن ورزشی و تندرستی به شکل موقت بسته شدند. در خانه ماندن، بی تحرکی و دسترسی بیشتر به مواد غذایی در خانه، نگرانی های مربوط به چاقی را به فشارهای روانی ناشی از شیوع ویروس و بیماری اضافه کرده است. بی تحرکی و سطح پایین فعالیت بدنی می تواند اثرات منفی بر سلامتی، حال خوب داشتن و کیفیت زندگی افراد داشته باشد. یکی از شیوه ها برای کنترل استرس ناشی از بیماری کرونا و افزایش تاب آوری افراد به هنگام ماندن در خانه، تحرک جسمی است، تحرکی که این روزها از آن به عنوان ورزش در خانه یاد می شود. انجام فعالیت بدنی منظم در خانه می تواند ابزار با ارزشی برای کمک به افراد باشند تا در این مدت بتوانند سلامت و تناسب اندام خود حفظ کنند یا مجدداً به دست آورند.

ورزش در خانه از مهمترین راهکارهای رفع تنش های عصبی در روزهای خانه نشینی است و در تقویت روحیه نشاط و شادابی در خانواده ها نقش مهمی دارد. فعالیت بدنی منظم مزایای بی شماری را به شما ارائه می دهد. این کار سیستم ایمنی شما را تقویت می کند، سلامت استخوان ها را بهبود می بخشد و بسیاری از بیماری های تهدید کننده زندگی را کاهش می دهد.

ورزش در خانه شامل حرکات ورزشی ساده ای است که برای تمامی عضلات، حرکت خاصی در نظر گرفته شده است و تنها با انجام کمتر از ۱ ساعت در طول روز می توانید سلامتی و تناسب یدن خود را حفظ نمایید. کارشناسان ورزش، ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت نسبتاً بالا یا ترکیبی از هر دو را در هفته را برای بزرگسالان توصیه می کنند. این توصیه ها به راحتی در خانه و بدون نیاز به تجهیزات خاص و با فضای محدود قابل اجرا است.

**به یاد داشته باشید، سلامتی ثروت است. برای شروع هرگز دیر نیست!**

این تمرینات ساده را به عنوان ورزش در خانه شروع کنید. سالم بخورید، به اندازه بخورید و شاد و سالم بمانید!



## فعالیت بدنی

برای حفظ سلامتی، از تمرین های پیشنهادی به عنوان الگو استفاده کنید:

### • تمرینات پایه برای گرم کردن بدن قبل از ورزش

گرم کردن یکی از ضروریات قبل از پرداختن به تمرینات ورزشی است و عضلات و سیستم های بدن را برای تمرین آماده می کند. گرم کردن ضربان قلب و جریان خون را افزایش می دهد. فرد را از نظر ذهنی آماده می کند و از آسیب های ورزشی جلوگیری می کند.

۱۰ تا ۱۵ دقیقه با انجام فعالیت های زیر بدنتان را گرم کنید.

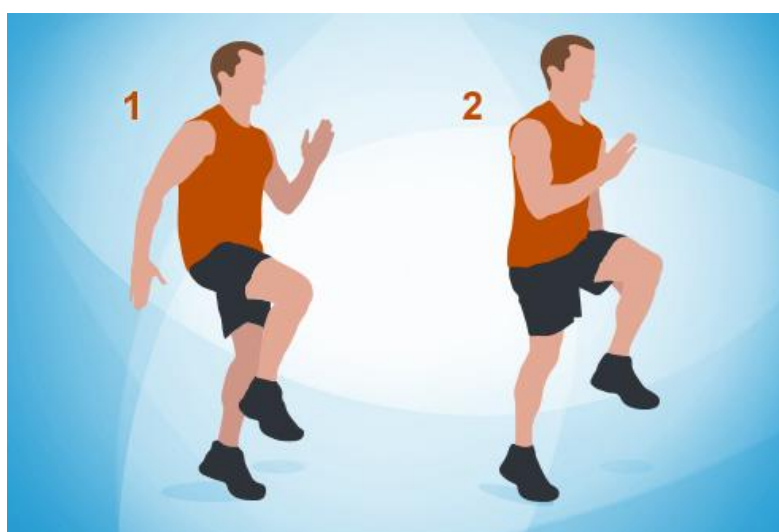


### - در جا دویدن

در جا دویدن به تجهیزات ورزشی اضافه نیاز ندارد، و می تواند در فضای اتاق نشیمن هم انجام شود. این تمرین آسان، ضربان قلب را افزایش می دهد و عضلات شکم شما را هم تحت تاثیر قرار می دهد. صاف بایستید و در همان جایی که ایستادید، ۶۰ ثانیه در جا بدوید.

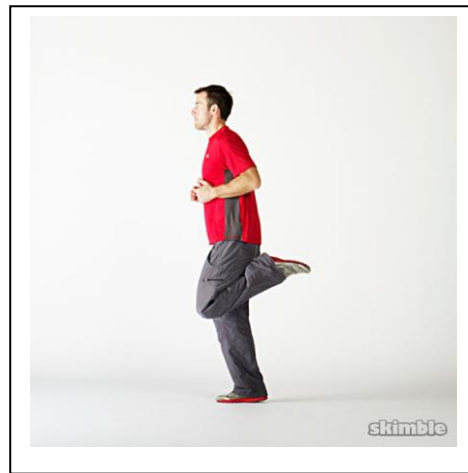
### - بالا آوردن زانو

به مدت ۳۰ ثانیه حرکت را انجام دهید. زانو را تا جایی که می توانید مانند شکل بالا بیاورید.



## - خم کردن پا از پشت

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. می‌توانید برای تعادل بهتر از یک صندلی یا دیوار کمک بگیرید. می‌توانید بدون دخالت دست حرکت را انجام دهید یا همزمان دست مخالف را به بالا بکشید. پای پشت را تا زاویه ۴۵ درجه خم کنید، اگر مشکل زانو دارید تا حدی خم کنید که درد زانو را حس نکنید. کشش روی ران و انقباض در عضلات پشت ران اتفاق می‌افتد. حرکت را متناوب برای دست و پای دیگر هم تکرار کنید. حرکت را ۳۰ ثانیه انجام دهید و برای هر پا تکرار کنید.



## - بالا آوردن پا از جلو

حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. پا را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید. پا را عوض کنید.



### - بالا آوردن پا از پهلو

بایستید و پاهایتان کنار هم باشد و دست ها در پهلوها. یک پا را از پهلو بالا بیاورید و سپس به سمت پایین و از پای ثابت تان رد کنید. این حرکت را برای پای دوم تکرار کنید. حرکت را ۸ تا ۱۲ بار انجام دهید.



### - خم شدن از کمر و رساندن دست و پای مخالف

بایستید و پاهای دو برابر عرض شانه ها باز کنید. دست ها را به بالای سر برده و دو برابر عرض شانه ها باز کنید. به سمت پایین خم شوید و یک دست را به پای مخالف برسانید. سپس، دست دوم را به پای مخالف برسانید و دومرتبه بایستید. حرکت را ۸ بار تکرار کنید.

### - طناب زدن

پاهای کنار هم قرار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه طناب بزنید.



## - پروانه

بایستید و پاهایتان کنار هم باشد و دست‌ها در پهلوها. همزمان دست‌ها را به صورت کشیده بالای سر ببرید و بپیرید تا پاها به خارج باز شود. بدون مکث کردن، سریع حرکت را معکوس - کنید و تکرار کنید. با کشیدن انگشتان پا به بالا مچ پا را به هم قفل کنید، و با کمک توپ پا بالا و پایین بروید. حرکت را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید.



## اسکوات

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. بدن صاف باشد. به حالت نشستن بر روی صندلی تا جایی که ران‌ها موازی زمین قرار گیرد بنشینید و سپس بایستید. دقت کنید پنجه پاها به سمت بیرون متمایل می‌باشد. این حرکت را ۸-۱۲ بار تکرار کنید.  
( این حرکت برای افرادی که مشکلات زانو دارند انجام نشود).



## اسکوات پرشی

بایستید و پاها به عرض لگن باز باشد و زانوها ۹۰ درجه خم شود. بدن قائم باشد، به طور پیوسته بپرید، پاها تنها چند سانت از زمین بلند شود. این حرکت را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید. (این حرکت برای افراد مبتدی و افرادی که مشکلات زانو و کمر دارند انجام نشود).



## لانچ

بایستید و پاها به عرض شانه باز باشد. با پای راست به عقب قدم بردارید، و بدن را پایین بیاورید تا جایی که زانوی چپ ۹۰ درجه خم شود. در این وضعیت دست ها را به بالا و عقب به سمت شانه چپ بیاورید. دوباره به حالت اولیه برگردید و این بار با پای چپ به عقب بروید، این بار دست به سمت راست می رود. این حرکت را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید.



## لانچ پهلو با پرش

بایستید و پا را از عرض لگن بازتر نگه دارید درحالیکه یک زانو با زاویه ۹۰ درجه خم و دیگری کاملاً صاف باشد، پا را عوض کنید. حرکت به صورت متناوب میتواند روی هر دو پا انجام شود یا در صورت درد در زانو حرکت روی یک پا با ۸ تکرار انجام شود و بدون پرش پا تعویض شود.



## • تمرینات با وزن بدن

تمرینات با وزن بدن یک نوعی از تمرینات مقاومتی هستند که به بازسازی عضلات کمک شایانی می کنند. در یک جلسه تمرینی می توانید ۲۰-۳۰ دقیقه به این نوع از تمرین اختصاص دهید. هر حرکت را می توانید در ۳ نوبت با ۸ تا ۱۲ تکرار انجام دهید.

## شنا

این تمرین یکی بهترین تمرینات برای بالاتنه می باشد زیرا تمام قسمت ها از جمله سینه، پشت، بازو و حتی شکم را تحت تأثیر قرار می دهد. توجه نمایید که شانه شما باید در راستای مچ بوده و آرنج خود را به سمت خود خم کنید. سعی کنید سینه و لگن خود را بدون برخورد با زمین، به سطح زمین نزدیک نمایید.





### بالا بردن لگن در حالت درازکش

این تمرین که پل نیز خوانده می‌شود منجر به تقویت ماهیچه‌های سرینی و همسترینگ گردیده و بر روی شکم، کمر و داخل ران نیز تأثیر دارد. برای جالب‌تر ساختن این تمرین می‌توانید کف پای خود را بر روی سطح زمین قرار داده و لگن خود را بالا آورده و در این حالت یکی از پاهای خود را باز کنید.



### پلانک

یکی از بهترین تمرینات برای تقویت ماهیچه‌های اصلی می‌باشد. آرنج و شانه‌های خود را در یک راستا نگاهداشته و لگن، پاشنه و شانه‌های خود را در ارتفاع یکسانی نگاهدارید.



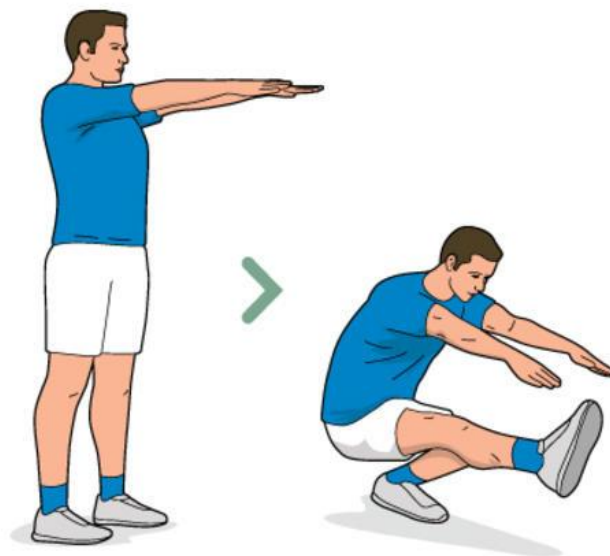
## حرکت خرچنگی

این تمرین بر روی عضلات سه سر، ماهیچه‌های اصلی و سرینی تأثیر داشته و هماهنگی شما را به چالش می‌کشد. کف دست کاملاً روی زمین قرار گیرد. اگر احساس می‌کنید که مچ شما با مشکل مواجه می‌شود دست‌های خود را اندکی تغییر وضعیت داده و در طی تمرین استراحت نمایید. در طول تمرین همواره لگن خود را بافاصله از زمین نگاه دارید.



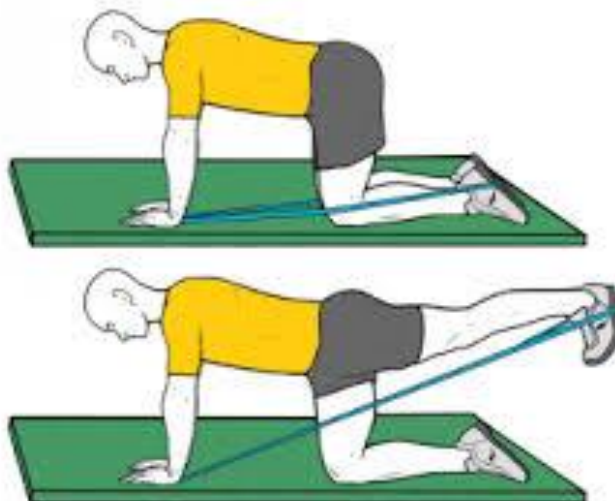
## اسکوات با یک پا

این تمرین یکی از بهترین تمرین‌ها برای عضلات چهار سر، همسترینگ، سرینی و ماهیچه‌های اصلی بوده و یکی از چالش‌برانگیزترین تمرینات تعادلی می‌باشد. بر روی یکی از پاها ایستاده و پای دیگر را در جلو نگاه داشته و بدون قرار دادن آن بر روی زمین پای دیگر را خم کرده و اسکات انجام دهید. به منظور تعادل دست‌های خود را در جلو نگاه دارید. اندکی توقف کرده و مجدداً این تمرین را تکرار نمایید. بعد از تکرار این تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



## حرکت کیک‌بک

بر روی دست‌ها و زانوهای خود قرار گرفته و اطمینان حاصل نمایید که سر و گردن شما در امتداد ستون فقرات باشد. دست در امتداد شانه باشد. کف دست باید کاملاً بر روی زمین و انگشتان به روبه بروو باشد. به تدریج پای چپ خود را که کاملاً صاف است، بالا ببرید. به حالت اولیه بازگشته و تمرین را مجدداً انجام دهید.



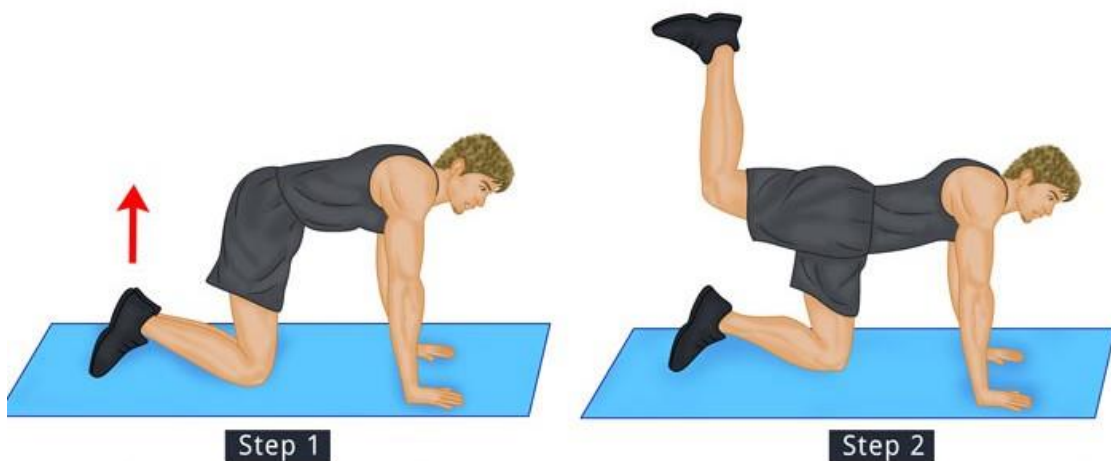
## کرانچ دوچرخه

حرکت دوچرخه تأثیر زیادی بر روی ماهیچه‌های اصلی داشته و به چرخش و ثبات ماهیچه‌های شکمی نیاز دارد. این تمرین منجر به فعال‌سازی فیبرهای ماهیچه‌ای در ماهیچه‌های راست شکمی و مورب در مقایسه با کرانچ‌های عادی می‌گردد.



## کیک بک با پای خم

بر روی دست‌ها و زانوهای خود قرار گرفته و اطمینان حاصل نمایید که سر و گردن شما در امتداد ستون فقرات باشد. دست در امتداد شانه باشد. کف دست باید کاملاً بر روی زمین و انگشتان به روبه برو باشد. به تدریج پای چپ خود را در حالی که ۹۰ درجه خم شده، بالا ببرید. به حالت پیشین بازگشته و تمرین را مجدداً انجام دهید. سپس، تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



## لیفت با دو پا

این تمرین شکمی می‌تواند به شما در تقویت ماهیچه‌های کمر کمک کرده و احتمال صدمه را کاهش می‌دهد. به پشت دراز کشیده و پاهای خود را به پایین آورده اما نگذارید به زمین برخورد کنند. پا را تا جایی که می‌توانید به آرامی بالا بیاورید.



## برپی

یکی از بهترین ویژگی‌های این تمرین ترکیب تمرینات کاردیو و قدرتی در یک تمرین می‌باشد. این تمرین پیچیده بوده و بالاتنه و پایین تنه شما را به طور هم‌زمان تحت تأثیر قرار می‌دهد. به منظور افزایش میزان کاردیو می‌توانید پرش را قبل از اسکات انجام دهید.



## دراز و نشست

به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. دست‌هایتان را به صورت ضربدری بر روی سینه‌تان بگذارید، شکم خود را منقبض کنید و تصور کنید که می‌خواهید ناف خود را به سمت ستون فقراتتان بکشید، بنابراین هیچ قوسی در کمر و هیچ فضای خالی بین گودی کمرتان و زمین نباید وجود داشته باشند. سر، شانه و قفسه‌ی سینه‌تان را به بالا و به سمت زانوها بلند کنید. با استفاده از قدرت شکمتان هوای داخل بدن خود را بیرون دهید. گردن خود را کشیده نگاه دارید و به سقف نگاه کنید. هر بار که دوباره پایین می‌آید تا بدنتان را به کف بچسبانید، تنفس کنید. شکمتان را منقبض نگاه دارید و بلافاصله دوباره به سمت زانوها بلند شوید.



## حرکت کوهنوردی

این تمرین یکی از بهترین تمرینات برای ماهیچه‌های اصلی می‌باشد. این تمرین دشواری پلانک را باثبات و تعویض زانو و جمع کردن آن به سمت سینه را ترکیب کرده است. جمع کردن زانو منجر به افزایش ضربان قلب گردیده و منجر به صاف شدن شکم و چربی سوزی می‌گردد. در طی این تمرین ضروری است که شانه‌ها و مچ خود را کاملاً ثابت نگاهدارید.

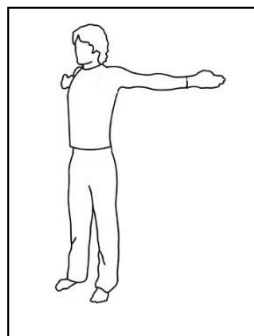


### • سرد کردن

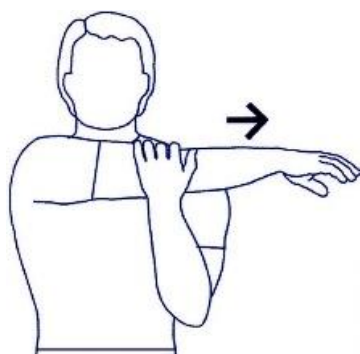
در پایان جلسه تمرین نیاز به سرد کردن عضلات بدن می‌باشد. بنابراین، در پنج دقیقه‌ی انتهایی تمرین، از شدت تمرین بکاهید، تا بدنتان کم‌کم به مرحله‌ی پیش از تمرین برسد. این تمرینات را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید. هر حرکت را به مدت ۱۵ ثانیه و در ۳ تا ۵ تکرار انجام دهید.

### کشش دست‌ها از پهلو

صاف بایستید و دستانتان را از دو طرف کاملاً باز کنید و آن‌ها را بکشید و شل نگه‌دارید و سپس مانند کشیدن دایره، آن را بچرخانید و این کار را به مدت ۶۰ ثانیه انجام دهید.

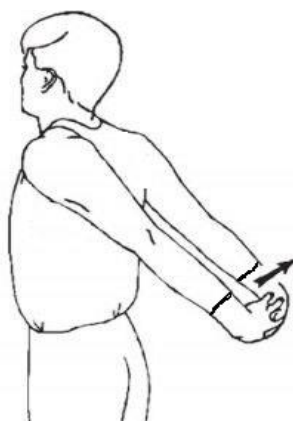


### کشیدن بازو

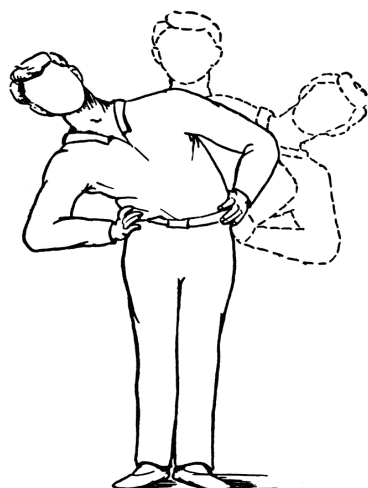


صاف بایستید و پاها را از هم فاصله دهید و با هر دست، دست خم شده دیگر را به سمت خود بیاورید و واز پشت آرنج، آن را بکشید و این کار را بین دست ها تعویض کنید و ۶۰ ثانیه آن را انجام دهید.

### کشیدن دست ها به عقب



صاف بایستید و پاها را کمی از هم فاصله دهید و دستانتان را به سمت عقب بکشید و قفل انگشتان را از هم باز کنید و بازوها را به سمت عقب بکشید.



### کشش بدن به طرفین

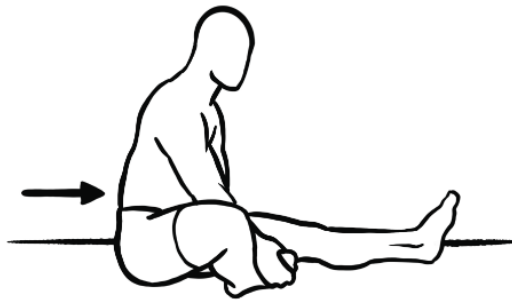
صاف بایستید و پاهایتان را مانند عدد ۷ باز کنید و سپس بالا تنه خود را به یک سمت خم کنید و این کار را در جهت مخالف نیز انجام دهید .



کشش تا مچ پا: صاف بایستید و پاها را کمی از هم فاصله دهید، کمی خم شوید و با کف دست، مچ پایتان را بگیرید. مطمئن باشید که پاهایتان به اندازه کافی کش آمده است .

### کشش پا در حالت نشسته

بنشینید و پاهایتان را باز کنید. سپس، پای راست را زیر سینه خم کنید و پای چپ را صاف نگه دارید. بدن را به سمت پای چپ خم . پای خود را عوض کنید .



سوالاتی که ممکن است در این دوره برای افراد به وجود آید:

اگر در قرنطینه خانگی هستیم ولی مبتلا نیستیم، آیا می بایستی فعالیت های بدنی خود را محدود نماییم؟  
هیچ گونه توصیه ای مبنی بر محدود کردن فعالیت های بدنی در حالی که هیچ گونه علایمی حاکی از ابتلا به کووید-۱۹ ندارید تا به حال در دسترس نمی باشد. اگر سرفه کردید، تب داشتید و دچار تنگی نفس شدید با پزشک معالج خود 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 برنا مه 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 دو نفره، بازی های توبی در خانه و پیاده روی در حیاط یا در خانه.

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

مهمترین استراتژی پیشگیری اجتناب از تماس با افراد مبتلا به کووید-۱۹ می باشد.

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

افرادی که مبتلا شدند ولی تا کنون هیچ گونه علایمی را بروز ندادند می توانند به انجام فعالیت های بدنی با شدت متوسط ادامه دهند، ولی می بایست از بروز علایم 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.

**باهم کرونا را شکست می دهیم**