

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine>

## چگونه در طول دوران قرنطینه COVID-19 از نظر جسمانی فعال باشید

تاریخ بارگزاری مطلب در سایت WHO 2020-03-25

ترجمه: دکتر شهناز شهربانیان عضو هیات علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس



فعالیت بدنی هم در سلامت جسمی و هم سلامت روحی ما نقش دارد. از آنجایی که در حال حاضر بسیاری از مردم جهان به دلیل بیماری همه گیر COVID-19 در خانه های خود قرنطینه هستند، WHO / اروپا یک راهنما برای کمک به مردم جهت انجام فعالیت بدنی ساده و ایمن در فضای محدود خانه تهیه کرده است. این راهنما همچنین برخی از چالشهای جسمی مربوط به کار در خانه را در نظر می گیرد و نکاتی درباره نحوه ادغام فعالیت بدنی در امور روزمره خانه را ارائه میدهد.

"حتی اگر در خانه قرنطینه باشید، می توانید فعال باشید. این روزها که بسیاری از ما مجبور هستیم در یک مکان زندگی، کار یا مطالعه کنیم، اهمیت انجام فعالیت بدنی برای جنیش و کشش و همچنین تمرکز بر روی بهبود سلامت ذهن و روان بیشتر احساس میشود. تمرینات ورزشی که در این راهنما با شما به اشتراک گذاشته ایم به راحتی انجام می شود و نیاز به تجهیزات خاصی ندارد. به گفته Lea Nash Castro، مسئول بخش تغذیه و فعالیتهای بدنی WHO / اروپا، این تمرینات از یک نقطه پایه، ساده و ایمن شروع میشوند تا اطمینان خاطر داشته باشیم که همه ما در زمان ماندن در خانه و دوران قرنطینه، به انجام فعالیت بدنی می پردازیم."

WHO، 150 دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا 75 دقیقه فعالیت بدنی با شدت بالا یا ترکیبی از هر دو را در هفته برای بزرگسالان توصیه می کند. این راهنما برای افرادی در نظر گرفته شده است که هیچ گونه علائم یا تشخیص بیماری حاد تنفسی ندارند و تنها در خانه های خود قرنطینه هستند. در صورت بروز هرگونه مشکل یا علائم بیماری، دستورات و راهنمایی های پزشکی در الویت هستند و این راهنما نباید جایگزین آنها شود.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

## در طول زمان قرنطینه، فعالیت بدنی داشته باشید

### هشدار:

این راهنما برای افرادی در نظر گرفته شده است که هیچ گونه علائم یا تشخیص بیماری حاد تنفسی ندارند و تنها در خانه های خود قرنطینه هستند. در صورت بروز هرگونه مشکل یا علائم بیماری، دستورات و راهنمایی های پزشکی درالویت هستند و این راهنما نباید جایگزین آنها شود.

از آنجا که نمونه های جدیدی از COVID-19 در منطقه WHO اروپا در حال ظهور است، از بسیاری از افراد سالم خواسته می شود در خانه خود در قرنطینه بمانند. در برخی کشورها، مراکز تناسب اندام و سایر مکانهایی که افراد در آن فعالیت و ورزش میکنند به طور موقت بسته شده یا خواهند شد. ماندن در خانه برای مدت زمان طولانی می تواند یک چالش مهم برای فعالیت جسمانی باشد. بی تحرکی و سطح پایین فعالیت بدنی می تواند اثرات منفی بر سلامتی، حال خوب داشتن و کیفیت زندگی افراد داشته باشد. خود قرنطینه نیز می تواند باعث استرس اضافی شود و سلامت روان شهروندان را به چالش بکشد. فعالیت بدنی و تکنیک های آرام بخش می توانند ابزار با ارزشی برای کمک به شما باشند تا در این مدت در آرامش باشید و از سلامتی خود محافظت کنید.

WHO، 150 دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا 75 دقیقه فعالیت بدنی با شدت بالا یا ترکیبی از هر دو را در هفته برای بزرگسالان توصیه می کند. این توصیه ها به راحتی در خانه و بدون نیاز به تجهیزات خاص و با فضای محدود قابل اجرا است. در زیر به نکاتی درباره چگونگی و نحوه فعال بودن و کاهش کم تحرکی، زمانیکه در طول مدت زمان قرنطینه در خانه هستید اشاره شده است:



در طول روز دوره های کوتاه فعالیت بدنی را در نظر بگیرید. دوره های کوتاه فعالیت بدنی به توصیه های ورزشی هفتگی (که پیش تر اشاره کردیم) اضافه می شود. برای حفظ فعالیت روزانه شما ممکن است از تمرینهای پیشنهادی که بعداً در زیر اشاره شده است به عنوان الگو استفاده کنید. رقصیدن، بازی کردن با کودکان و انجام کارهای خانگی مانند نظافت و باغبانی راههای دیگری برای فعال بودن در خانه است.



یک کلاس ورزش آنلاین را دنبال کنید. از مزیت با ارزش کلاس های ورزشی آنلاین استفاده کنید. بسیاری از این کلاس های ورزشی رایگان هستند و می توانید براحتی آنها را در YouTube پیدا کنید. اگر تاکنون در اجرای این تمرینات تجربه ای نداشته اید، مراقب باشید و از محدودیت های خود آگاه باشید.



راه رفتن. حتی در فضاهای کوچک، پیاده روی و یا راه رفتن در محل می تواند به شما کمک کند تا فعال باشید. در هنگام مکالمه تلفنی، بجای نشستن در خانه، بایستید یا قدم بزنید. اگر تصمیم دارید برای پیاده روی یا ورزش به بیرون بروید، حتماً حداقل یک متر از افراد دیگر فاصله داشته باشید.



**بایستید.** هر وقت ممکن باشد زمان بی تحرکی خود را با ایستادن کم کنید. در حالت ایده آل، بعد از هر 30 دقیقه نشستن بلند شده و چرخشی در اطراف بزنید. با استفاده از یک میز بلند یا روی هم گذاشتن چند کتاب یا مواد دیگر، یک میز ایستاده برای خودتان درست کنید تا در حین ایستادن به کار خود ادامه دهید. در طول اوقات فراغت در دوران بی تحرکی، فعالیت های محرک توانایی های شناختی، مانند خواندن، تخته بازی و جدول ها (و معماها) را در اولویت قرار دهید.



**آرام و ریلکس باشید.** مراقبه (ریلکشن) و نفس عمیق می تواند به شما کمک کند تا آرام باشید. چند نمونه از تکنیک های آرام بخش بعنوان نمونه در زیر آورده شده است.



برای رسیدن به سطح سلامتی مطلوب، همچنین مهم است که به یاد داشته باشید که غذای سالم بخورید و آب کافی بنوشید. WHO نوشیدن آب را به جای نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین توصیه می کند. بزرگسالان نوشیدن مشروبات الکلی را محدود کرده، یا از آن خودداری کنید و جوانان و زنان باردار و شیرده و یا افرادی که به هر نحوی در وضعیت سلامتی خود مشکلی دارید، از مصرف آن خودداری کنید. مطمئن باشید میوه و سبزیجات زیادی مصرف میکنید اما میزان مصرف نمک، شکر و چربی خود را کاهش دهید. از غلات کامل استفاده کنید. برای راهنمایی بیشتر در مورد نحوه تغذیه سالم، لطفاً به صفحه WHO در مورد رژیم غذایی سالم در لینک زیر مراجعه کنید.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

## نمونه ای از تمرینات ورزشی در خانه

WHO / اروپا برای کمک و راهنمایی افراد در انجام فعالیت بدنی در خانه، مجموعه ای از نمونه های تمرینات بدنی خانگی را آماده کرده است.

### حرکت تماس زانو با آرنج



زانوی یک پا خود را با آرنج طرف مخالف لمس کنید. ریتم خود را پیدا کنید. سعی کنید این کار را برای 1-2 دقیقه انجام دهید، سپس 30 تا 60 ثانیه استراحت کنید و تا 5 بار دیگر همین کار را تکرار کنید. این تمرین باید ضربان قلب و ریتم تنفس شما را افزایش دهد.

### پلانک



ساعد خود را به طور محکم روی زمین قرار داده بطوریکه آرنج ها زیر شانه ها قرار گیرند. باسن را هم سطح سر نگه دارید. 20 تا 30 ثانیه (یا در صورت امکان بیشتر) در همین حال باقی بمانید، 30 تا 60 ثانیه استراحت کنید و تا 5 بار این کار را تکرار کنید. این تمرین عضلات شکم، بازوها و پاها را تقویت می کند.

### کشش پشت



گوش های خود را با نوک انگشتان دست لمس کنید و تنه را از زمین بلند کنید و پا را روی زمین نگه دارید. دوباره قسمت بالای بدن را پایین بیاورید. این تمرین را 10-15 بار (یا بیشتر) انجام دهید ، 30 تا 60 ثانیه استراحت کنید و تا 5 بار دیگر تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات پشت شما می شود.

### حرکت اسکوات



پاهای خود را به اندازه عرض باسن از هم جدا نگهدارید و انگشتان پا را کمی به سمت بیرون متمایل کنید. زانوها را تا آنجا که احساس راحتی کنید خم کنید و پاشنه پا را روی زمین و زانوها را بالای پاها نگه دارید (نه جلوی پا). پاها را خم کنید و کشش دهید. این تمرین را 10-15 بار (یا بیشتر) انجام دهید ، 30 تا 60 ثانیه استراحت کنید و 5 بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت پاها و یا عضله گلوئوس (ماهیچه سُرینی) شما می شود.

### حرکت بالابردن جانبی زانو



زانوی خود را با آرنج (همان طرف) لمس کنید، بطوریکه زانوی خود را به طرف بالا و خارج بدن بیاورید. این کار را به طور متناوب انجام دهید. ریتم و سرعت خود را پیدا کنید. سعی کنید این کار را برای 1-2 دقیقه انجام دهید ، 30 تا 30 ثانیه استراحت کنید و تا 5 بار تکرار کنید. این تمرین باید ضربان قلب و تنفس شما را افزایش دهد.

### حرکت سوپرمن



دستان خود را زیر شانه ها و زانو ها را در زیر باسن قرار دهید. یک بازو را به جلو و پای مخالف آنرا را به عقب بکشید. این تمرین را 20 تا 30 بار (یا بیشتر) انجام دهید ، 30 تا 30 ثانیه استراحت کنید و حداکثر 5 بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات شکم، پشت و عضله گلوئتوس (ماهیچه سُرینی) شما می شود.



### حرکت پل (بریج)



پای خود را محکم روی زمین قرار دهید بطوریکه زانوها بالای پاشنه پا قرار بگیرند. باسن را تا جایی که احساس راحتی کنید از زمین بلند کنید و دوباره به آرامی آنها را پایین بیاورید. این تمرین را 10-15 بار (یا بیشتر) انجام دهید ، 30 تا 60 ثانیه استراحت کنید و حداکثر 5 بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضله گلوئئوس (ماهیچه سُرینی) شما می شود.

### حرکت غوطه ور شدن در صندلی (Chair dips)



مطابق تصویر، مقابل صندلی خود قرار بگیرید و پاهای خود را حدود نیم متر از صندلی دور کنید. بازوهای خود را در حالی که باسن خود را به سمت زمین پایین می آورید خم کنید ، سپس بازوها را صاف کنید. این تمرین را 10-15 بار (یا بیشتر) انجام دهید . سپس 30 تا 60 ثانیه استراحت کنید و حداکثر 5 بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضله سه سر بدن شما می شود.



### کشش سینه



انگشتان خود را در پشت بدن خود قلاب کنید. بازوها را کشیده و عضلات سینه را باز کنید. این موقعیت را برای 20 تا 30 ثانیه (یا بیشتر) نگه دارید. این حرکت باعث کشش عضلات سینه و شانه های شما میشود.

### نمایش کودک



زانوهایتان را روی زمین قرار داده و باسن خود را به پاشنه های پا نزدیک کنید. شکم را بر روی ران های خود قرار داده و به طور فعال بازوهای خود را به جلو بکشید. به طور عادی تنفس کنید. این موقعیت را برای 20 تا 30 ثانیه (یا بیشتر) نگه دارید. این حالت باعث کشش قسمت پشت و شانه ها می شود.

### مراقبه نشسته



راحت روی زمین بنشینید بطوریکه پاهای شما حالت ضربدری یا صلیب شده باشد (می توانید روی صندلی هم بنشینید). مطمئن شوید که پشت شما صاف است (حالت قوز کرده نداشته باشید). چشمان خود را ببندید ، بدن خود را شل کنید و به تدریج نفس خود را عمیق تر کنید. روی نفس خود تمرکز کنید، سعی کنید روی فکرهای منفی یا نگرانی تمرکز نکنید. 5-10 دقیقه یا بیشتر در این حالت بمانید تا ذهنتان را از نگرانی واسترس رها و پاک کنید.

### کشش پا به طرف بالا و تکیه آن به دیوار



باسن خود را به دیوار نزدیک کنید (5-10 سانتی متر) و پاهای شما را در وضعیت ریلکس واستراحت (مطابق تصویر بطرف بالا و تکیه داده به دیوار) قرار دهید. چشمان خود را ببندید ، بدن خود را شل کنید و به تدریج نفس خود را عمیق تر کنید. روی نفس خود تمرکز کنید، سعی کنید روی فکرهای منفی یا نگرانی تمرکز نکنید. به مدت 5 دقیقه در این حالت بمانید. هدف از انجام این حرکت احساس راحتی ، آرامش و کاهش استرس است.