

# چگونه در ایام کرونایی با ورزش در خانه سپری کنیم؟

تثبیت پوییش و فرهنگ ورزش در خانه در دوران کرونایی آنقدر مهم است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در برابر ویروس کرونا قوی‌تر کرده و یک سپر محکم علیه این بیماری باشد.

به گزارش خبرنگار ورزشی ایرنا، از زمان شیوع کرونا و آغاز دوران قرنطینه خانگی و تعطیلی مراکز و باشگاه‌های ورزشی، ورزش در خانه مورد تاکید مقامات بهداشتی و ورزشی کشور قرار گرفته و اهمیت آن نزد خانواده‌ها مرتب به مردم گوشزد می‌شود، کما اینکه هر دم ممکن است با شیوع موج چهارم کرونا و پیکهای جدیدتر، جامعه به سمت قرنطینه دوباره سوق داده شود، در این میان پویش‌های ورزش در خانه می‌تواند به کمک آید تا به عنوان یک سپر محکم در مقابله با کرونا به کار گرفته شود.

تاثیر ورزش و تحرک بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا، می‌تواند نقش پیشگیرانه داشته باشد، البته از مهم‌ترین این اقدامات انجام ورزش منظم است. در حقیقت انجام ورزش منظم یکی از راه‌های جلوگیری از مضرات و معایب بی‌حرکتی و فعالیت نکردن طی دوران قرنطینه خانگی است.

ورزش از کم هزینه‌ترین ابزار است که باعث بهره‌دهی و اثربخشی بالا بر سلامت بدن بوده و ما نباید خودمان را از این نعمت که منجر به سلامتی می‌شود محروم کنیم و به دنبال بهانه‌تراشی باشیم و به خودمان تلقین کنیم که وقت نداریم، هر فرد روزانه نیم ساعت می‌تواند حرکات کششی، هوازی و غیره را حتی در خانه انجام دهد و باید بدانیم که ورزش به عنوان یک عامل تاثیرگذار در سلامت جسمانی و روانی است.

«حمید آقا علی‌نژاد» متخصص فیزیولوژی ورزش و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس در این زمینه به خبرنگار ایرنا می‌گوید: شرایط کرونایی باعث شده بسیاری از مردم بویژه کودکان و نوجوانان وقت زیادی را در خانه بگذرانند و این مسئله منجر به افزایش بی‌حرکتی، کم تحرکی و چاقی شده به طوریکه بروز کرونا در یکسال اخیر باعث افزایش چاقی هشت درصدی دانش‌آموزان شده و این زنگ خطر در مورد بقیه اعضای خانواده نیز صادق است که سلامت جسمی و روانی

را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

این بدنساز تیم‌های ورزشی افزود: ورزش خانگی از موثرترین راه‌ها برای رفع مشکلات روانی و جسمانی است، به طوریکه فعالیت منظم بدنی موجب خون‌رسانی به مغز شده و به بهبود خلق و خو نیز کمک می‌کند و در ریلکس شدن عضلات موثر بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

آقا علی‌نژاد اظهار داشت: حرکات وزنه‌ای با هر ابزاری در خانه که سنگینی داشته باشد مانند کتاب یا بطری‌های آب، برای انجام تمرینات مقاومتی مفید است و یوگا نیز از بهترین ورزش‌ها برای رسیدن به آرامش روانی و تقویت جسمانی بوده و مردم به راحتی می‌توانند آنها را انجام دهند.

این متخصص فیزیولوژی ورزشی به استفاده از برنامه‌های ورزشی آنلاین نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: این برنامه‌های ورزشی در فضای مجازی زیاد است اما مردم باید توجه داشته باشند که برنامه‌ها توسط متخصص ورزش ارایه شده باشد تا به بدن آنها آسیب وارد نشود.

آقا علی‌نژاد، پیاده روی در خانه با توجه به نداشتن محدودیت فضا یا انجام آن در فضای باز با رعایت فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از دوچرخه ثابت را از دیگر فعالیت‌هایی دانست که به سلامت بدن کمک می‌کند. اثرات ورزش در خانه وقتی مفید است که باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت بالا در هفته داشته باشیم.

ایده ورزش در خانه خوب است

«مسعود رحمتی» متخصص فیزیولوژی ورزشی در این زمینه می‌گوید: ایده ورزش در خانه برای افراد در شرایط کرونایی بسیار خوب است، اگر افراد در شرایط بحرانی طرز فکر خود را تغییر دهند در این صورت می‌توانند با دید مثبت‌تری به موضوع نگاه کنند و حتی به راحتی به فواید ورزش کردن در خانه پی ببرند.

وی، صرفه‌جویی در وقت، پایین آمدن هزینه‌های مالی، رعایت بهداشت فردی، حضور نداشتن در اجتماع و در نتیجه آن پایین آمدن خطر ابتلا به ویروس کرونا، ایجاد محیطی دوستانه با ورزش کردن در کنار خانواده، علاقه‌مند شدن سایر افراد خانواده و روی آوردن آنها به ورزش، تعیین نکردن وقت خاصی برای ورزش کردن برخلاف رفتن به مراکز ورزشی که باید سر ساعت مقرر در محل حضور یابند، از فواید مهم

ورزش در خانه است و در حقیقت با ورزش در خانه به راحتی می‌توان زودتر یا دیرتر شروع به تمرینات کرد و یاد گرفت که با کمترین امکانات ورزشی حتی با نبود آن‌ها با انجام حرکات ورزشی می‌توانند به بدن سلامتی را هدیه دهند. در ورزش در خانه حتی نیاز به داشتن مربی به صورت فیزیکی نیست، چرا که افراد به راحتی می‌توانند با استفاده از فیلم‌های آموزشی ورزشی مربی خود باشند.

رحمتی افزود: ورزش امری ضروری در زندگی و حفظ سلامتی همه ماست، چراکه هم در بعد قهرمانی و هم در حوزه سلامت عمومی با حیات روزمره ما گره خورده است و ورزش در خانه می‌تواند جایگزین مناسبی باشد در دوران پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا که توصیه بر تعطیلی باشگاه‌های ورزشی و پرهیز از هر گونه تجمع شده است.

نیم ساعت حرکات کششی و نرمش انجام دهید

این مدرس دانشگاه با بیان اینکه اختصاص روزانه نیم ساعت ورزش در خانه به تقویت قوای جسمانی و شادابی کمک می‌کند، ادامه داد: می‌توان صمیمیت بیشتر را با ورزش در بین اعضای خانواده، به عنوان یک فرصت مناسب در این دوران تجربه کنیم و گرم کردن و انجام حرکات کششی و نرمش قبل از هر فعالیت ورزشی و همچنین سرد کردن بدن و بازگشت به حالت اولیه بعد از اتمام فعالیت ورزشی می‌تواند به پایین آمدن حرارت بدن و ضربان قلب کمک کرده و موجب جلوگیری از آسیب‌های رایج بدنی همچون کوفتگی و گرفتگی عضلانی، کشیدگی و پارگی رباط‌ها و عضلات، در رفتگی مفاصل و غیره شود.

«محمدحسین غریب‌پور» دبیر انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران نیز گفت: میزان کم‌تحركی و ورزش نکردن ایرانیان بعد از شروع اپیدمی کرونا در ایران ۲۰ درصد بیشتر شده است، قبل از کرونا ۵۰ درصد بی‌تحركی داشتیم اکنون از هر چهار ایرانی سه نفر ورزش نمی‌کنند.

وی اظهار داشت: مردم باید حداقل ۱۵۰ ساعت در هفته فعالیت فیزیکی و ورزشی داشته باشند و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی داشته باشند تا به افزایش متابولیسم بدن کمک کند زیرا فعالیت ورزشی علاوه بر اینکه از بیماری‌های قلبی و اسکلتی پیشگیری می‌کند از بروز افسردگی، اضطراب و بیماری‌های روانی هم پیشگیری می‌کند و با افزایش ایمنی بدن در پیشگیری از کرونا هم موثر است. ورزش کردن نقش مهمی نیز در بهبودی از بیماری و بازتوانی دارد.

توسعه فرهنگ ورزش خانگی

غریب‌پور ادامه داد: یکی از مسائل مهم جامعه توسعه فرهنگ ورزش خانودگی است، به مردم توصیه می‌کنیم برای خود و خانواده شان زنگ ورزش تعریف کنند و ساعتی را در روز به انجام ورزش‌های هوازی در خانه یا پارک‌های خلوت نزدیک خانه اختصاص دهند.

وی تصریح می‌کند: در دوران کرونا باید فعالیت هوازی، قدرتی و ورزش‌های تنفسی را ادامه دهیم. البته افراد فعالیت ورزشی را در محل‌های خلوت انجام دهند تا نیازی به استفاده از ماسک نداشته باشند، اما اگر فردی در محل شلوغ ورزش کرد، حتما باید از ماسک استفاده کند و توصیه ما این است که شدت فعالیت ورزشی با ماسک پایین یا متوسط باشد. فاصله را هم در هنگام فعالیت ورزشی چهار تا پنج متر حفظ کنیم.

دبیر انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران خاطرنشان کرد: برای جامعه ورزشی هم تمهیداتی دیده شده، اما تاکید ما این است که این افراد ضمن متوقف نکردن فعالیت ورزشی، باید اقدامات بهداشتی و پروتکل‌ها را حتما رعایت کنند. این افراد باید ملاحظات قرنطینه را مورد توجه قرار داده و زمان فعالیت‌های با شدت بالا را به جلسات یک ساعته محدود کنند.

غریب‌پور گفت: نکته مهم دیگر این است که متاسفانه درگیری قلبی و ریوی در بیماران مبتلا به کرونا شایع است و بر این اساس یکی از نگرانی‌ها این است که این درگیری‌ها در ورزشکاران عوارض پایدار برجای بگذارند. بر این اساس افراد ورزشکار با تست مثبت حتی اگر بی علامت هستند، حتما باید پروتکل ۱۰ روز بی تحرکی کامل را رعایت کنند. بعد از ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از منفی شدن تست می‌تواند به ورزش بازگردند. اگر فرد علامت دار باشد، بعد از بهبودی و قبل از بازگشت به ورزش نیاز به بررسی‌های قلبی و ریوی دارند.