

فعالیت بدنی و همه گیری کووید ۱۹

منبع: سازمان بهداشت جهانی

بیماری همه گیر کووید ۱۹ بدین معنی است که بسیاری از ما بیشتر از گذشته و زمان معمول در خانه می مانیم و می نشینیم. در این شرایط برای بسیاری از ما دشوار است که به ورزش هایی که معمولاً انجام می دادیم بپردازیم، و برای افرادی که معمولاً تمرینات بدنی زیادی انجام نمی دهند، حتی سخت تر است. اما در حال حاضر، بسیار مهم است که افراد در هر سن و با هر توانایی تا حد ممکن فعال باشند. سازمان بهداشت جهانی، با هدف **WHO's Be Active campaign** کمپین (" فعال باش ") یاری رسانی به شما است که فقط فعال باشید و تفریح کنید. به خاطر داشته باشید، فقط با یک استراحت کوتاه و خارج شدن از نشستن های طولانی، با انجام ۳-۴ دقیقه حرکات و فعالیت بدنی با شدت ملایم، مانند پیاده روی یا حرکات کششی، به آرام سازی عضلات، بهبود گردش خون کمک خواهید کرد. .

تعریف فعالیت بدنی:

فعالیت بدنی به هر حرکت بدنی انجام شده توسط عضلات اسکلتی که نیاز به صرف انرژی دارد گفته می شود.

فعالیت بدنی شامل دو بخش است که باید مورد توجه قرار گیرند:

۱. آمادگی هوازی:

این بخش معمولاً شامل فعالیتی متوسط تا شدید است که باعث می شود کمی احساس گرما در بدن داشته باشید و باعث افزایش میزان و تعداد تنفس، عمیق بودن تنفس و افزایش ضربان قلب شما شود.

۲. قدرت و تعادل:

این بخش فعالیت بدنی که اغلب فراموش شده است یک بخش اساسی و ضروری است و فواید بسیاری دارد.

فعالیت بدنی شامل:

برنامه های تفریحی فعال، پرداختن و شرکت در مسابقات ورزشی، دوچرخه سواری، پیاده روی، بازی، حرکات موزون، باغبانی، تمیز کردن خانه، و حمل کردن خرید های سنگین است. فعال بودن و فعالیت جسمانی در طول بیماری همه گیر "کووید ۱۹" برای همه افراد از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. حتی اگر این فعالیت فقط با یک استراحت کوتاه و خارج شدن از حالت نشسته پشت میز و انجام کمی پیاده روی و یا تمرینات کششی باشد. با انجام دادن کارهایی به همین سادگی، فشار عضلانی آرام و کمتر می شود، تنش ذهنی تسکین می یابد، باعث بهبودی گردش خون و فعالیت عضلات می شود، و در این زمان بی سابقه می توانید جریان عادی و خاصی برای روزهای خود را ایجاد کنید.

راهنمای فعالیت بدنی:

دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی درباره میزان فعالیت بدنی شامل موارد زیر است:

نوزادان زیر یک سال: باید روزانه چندین بار از نظر جسمی فعال شوند. نوزاد را (به صورت خوابیده روی شکم) به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید قرار دهید تا با همین وضعیت روی زمین حرکت کند و خود را روی زمین بکشد. اگر امکان انجام ۳۰ دقیقه در یک زمان پیوسته وجود ندارد، در این صورت این زمان ۳۰ دقیقه ای با زمان های کمتر در طول روز می تواند انجام شود.

کودکان زیر ۵ سال: باید حداقل ۱۸۰ دقیقه در روز را با فعالیت های بدنی بگذرانند، کودکان ۳ تا ۴ سال فعالیت هایی با شدت متوسط و شدید به مدت یک ساعت در روز باید داشته باشند.

کودکان و نوجوانان بین ۵ تا ۱۷ سال: کلیه کودکان و نوجوانان باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهند، که شامل فعالیت های توانمند سازی عضلات و استخوان ها، و حداقل ۳ روز در هفته است.

بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال: باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در طول هفته داشته باشند یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهند، شامل فعالیت های قدرتی عضلانی، دو روز در هفته و می تواند روز های بیشتری هم باشد.

دیگر توصیه های سازمان بهداشت جهانی

چقدر فعالیت بدنی داشته باشیم؟

نکته مهم: به خاطر داشته باشید انجام هرگونه فعالیت بدنی بهتر از هیچ است، هر حرکت کوتاهی بهتر از بی تحرکی است.

❖ در صورت داشتن علائم کووید ۱۹ مانند تب، سرفه یا مشکل در تنفس ورزش نکنید!

همانطور که قبلاً تکرار شده است، ما در روزهای بی سابقه ای زندگی می کنیم و در مورد اثرات این بیماری همه گیر در حال یاد گیری هستیم. در طول بیماری همه گیر کووید ۱۹، فعالیت بدنی برای همه ما یک چالش است، اما بسیار مهم است که راه هایی را برای فعال شدن پیدا کرده و برنامه ریزی کنیم و زمان کم تحرکی خود را کاهش دهیم. اگرچه ممکن است حرکت ما در اطراف محله، شهر، کشور و جهان محدود باشد، اما همچنان بسیار ضروری است که همه ما بیشتر حرکت کنیم و کمتر بنشینیم. در هنگام قرنطینه از نظر بدنی فعال بمانید، در هنگام ورزش در فضای بیرون فاصله اجتماعی را تمرین و رعایت کنید همچنین بهداشت و ضد عفونی دست ها را قبل و بعد از ورزش انجام دهید.

اگر به فعالیت بدنی عادت ندارید، به آرامی با فعالیت هایی با شدت کم مانند راه رفتن یا تمرینات آرام تر و کم تحرک برای دوره های کوتاه تر شروع کنید و به تدریج با گذشت زمان خود را منطبق کنید. فعالیت های مناسب را به منظور کاهش خطر صدمه انتخاب کنید، شدت تمرین باید مطابق با میزان آمادگی جسمانی و وضعیت سلامتی شما باشد. در طول دوره قرنطینه ۱۵۰ دقیقه تمرینات با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه تمرینات با شدت زیاد در طول هفته توصیه می شود. این مدت زمان اعلام شده بدین معناست که برای تمرینات با شدت متوسط در هفته باید دو ساعت و سی دقیقه فعالیت داشته باشید، که این زمان باید برای ۴ یا ۵ روز تقسیم شود.

پیشنهاد می شود افرادی که قبلاً فعالیت بدنی نداشته اند و یا فعالیت بدنی کمتری داشته اند، تمرینات با شدت متوسط را انتخاب کنند. بهتر است در چهار هفته اول، یک روز در میان این فعالیت را انجام دهید و سپس بعد از اینکه سازگاری با این تمرینات در بدن شما بدست آمد می توانید دو یا سه روز پشت سر هم تمرین کنید و یک روز استراحت داشته باشید. (ترجیحاً دو روز فعالیت و یک روز استراحت). تمام این شرایط به میزان آمادگی شما و در صورتیکه تحت کنترل پزشک خود هستید با مشورت پزشکی انجام دهید. افرادی که از آمادگی بهتری برخوردارند می توانند روش دوم یا فعالیت بدنی با شدت زیاد را بکار بگیرند. تمرینات قدرتی عضلانی، دو روز در هفته و همچنین می توانید روز های بیشتری تمرینات قدرتی داشته باشید. وقتی گفته می شود تمرینات با شدت

متوسط یا با شدت زیاد، شدت تمرینات به میزان انجام فعالیت یا بزرگی تلاش مورد نیاز برای انجام یک فعالیت یا ورزش اشاره دارد. می توان به این فکر افتاد که فرد برای انجام فعالیت چقدر سخت کار می کند.

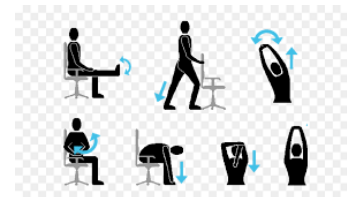
آزمون ساده برای تشخیص تمرینات با شدت متوسط و شدت زیاد :

روش آزمون "صحبت کردن" : در تمرینات با شدت متوسط، در طول تمرین ضمن اینکه گرمای بدن افزایش یافته، ضربان قلب و تعداد تنفس زیاد تر شده است اما همچنان می توانید صحبت کنید و به کار خود ادامه دهید. می توانید صحبت کنید اما امکان آواز خواندن را ندارید. بدین معنا که در طول تمرین با شدت متوسط می توانید ضمن تمرین کردن با دوست و یار تمرینی خود صحبت کنید و جملات را ادامه دهید، این تمرینات شامل: راه رفتن سریع تقریباً پنج کیلومتر (چهار هزار و هشت صد متر) در یک ساعت، تمرینات هوازی در آب، دوچرخه سواری در مسیر های صاف تقریباً ۱۵ کیلومتر در یک ساعت، ورزش تنیس دو نفره، باغبانی و ... است.

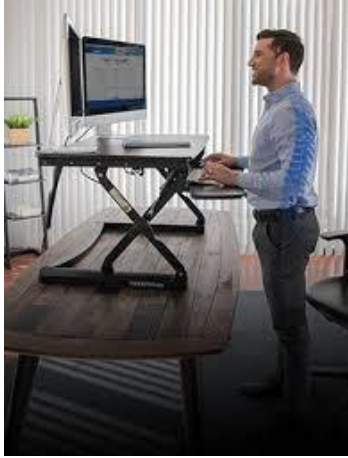
اما در تمرینات با شدت زیاد صحبت کردن سخت می شود و جملات را به سختی تمام می کنید، به صورت منقطع و با مکث و فاصله گذاری بین حروف و نفس نفس زدن های زیاد می توانید صحبت کنید و اصولاً حروف و کلمات کم تری می توانید استفاده کنید. بدین معنا که فشار تمرینات در حدی است که به دلیل نفس زدن های زیاد و نیاز به اکسیژن و بالا رفتن ضربان قلب امکان صحبت کردن پشت سر هم را ندارد شامل: دوچرخه سواری تقریباً ۱۵ کیلومتر با شیب و سریع، دویدن راه رفتن بسیار تند، بازی تنیس انفرادی، باغبانی سنگین، طناب زنی، شنای با مسافت های تعیین شده (چند دور پشت سر هم) و ... است.

چگونه فعال باشیم؟

کمتر بنشینید، بعد از هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از نشستن های طولانی مانند حالت نشستن پشت کامپیوتر، تبلت و یا گوشی های هوشمند خارج شوید. یک تا دو دقیقه در اطراف خانه راه بروید یا یک فعالیت یا بازی داشته باشید.



۱- تا جایکه امکان دارد مرتباً از حالت نشسته به ایستاده تغییر وضعیت داشته باشید و در صورت امکان از یک میز کار بلند تر و به حالت ایستاده استفاده کنید.



۲- استفاده از پله به جای آسانسور، بالا رفتن از پله یک راه بسیار اثر بخش برای حفظ آمادگی جسمانی است .



اگر در روز فقط سه زمان ۲۰ ثانیه ای (یک تمرین پشت سر هم فقط سه بار و هر بار فقط ۲۰ ثانیه) سریع را برای بالا رفتن از پله ها بکار بگیرید، فقط در شش هفته آمادگی جسمانی خود را افزایش خواهید داد. بین هر بیست ثانیه ، ۶۰ یا ۹۰ ثانیه استراحت داشته باشید، کم یا زیاد شدن زمان این استراحت به آمادگی شما بستگی دارد. اما در روزهای اول انجام بیست ثانیه بیشتر از زمان استراحت بین آن ها اهمیت دارد. اگر انجام ۲۰ ثانیه در دفعات و روزهای اول سخت است و یا امکان ندارد زمان آن را با توجه به توانمندی و ظرفیت آمادگی خود کمتر کنید و به تدریج و در روزهای بعدی افزایش دهید تا به زمان بیست ثانیه برسید.

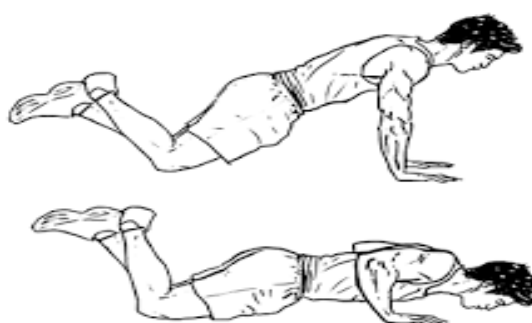
۳- برای حفظ قدرت از وزن بدن خود استفاده کنید.

پژوهش ها نشان می دهند که تمرینات خانگی که با استفاده از وزن بدن می باشند، مانند پرس یا شنای سوئدی، دراز و نشست و حرکت پلانک به عنوان تمرینات هوازی برای سلامتی بسیار مهم هستند.

حرکت شنای سوئدی یا پرس آپ



روش ساده تر شنای سوئدی



حرکت دراز و نشست



WorkoutLabs.com

❖ از وضعیت نشستن مرتبا خارج شوید و کارهای خود را در حالت ایستاده انجام دهید، تماس های تلفنی و کارهای مربوط به محیط کار خود را به صورت ایستاده انجام دهید. اگر از تلویزیون و یا مانیتور استفاده می کنید تا حد امکان در وضعیت ایستاده انجام دهید.

حرکت پلانک



در تمرینات با هدف افزایش قدرت عضلانی و با استفاده از وزن بدن حداقل دو بار در هفته و با شرایط زیر تمرین کنید:

- در هر جلسه تمرین، ۲-۴ ست و هر بار ۸-۱۵ تکرار داشته باشید.
- بین هر ست ۲-۳ دقیقه استراحت کنید.
- ❖ به عنوان مثال با توجه به سطح آمادگی خود در تمرین دراز و نشست دو یا چهار بار دراز و نشست و هر بار بین هشت تا پانزده تکرار را انجام دهید.

۴- حرکات ریتمیک با ضرب آهنگ راه بسیار مفیدی برای محافظت از قلب و حفظ آمادگی عمومی شما است. این تمرینات می تواند با شدت متوسط و یا با شدت بالا باشد و با توجه به ترشح اندورفین، به شما برای عبور از این دوران تنهایی کمک می کند.

۵- بازی با کودکان، بهترین زمان برای بازی با کودکان و اعضای خانواده، این دوران بهترین فرصت برای سپری کردن اوقات با فرزندان با فعالیت های بدنی است، فرصتی که معمولاً کمتر پیش می آید.

در بسیاری از بیماری ها، به همان اندازه که سالم تر و توانمند تر باشید، سیستم ایمنی بدن شما بهتر کار میکند و بهتر می توانید با بیماری ها مقابله کنید و یا در صورت درگیر شدن به بیماری ها زودتر بهبودی بدست آید. بدن خود را در مقابل کووید-۱۹ و سایر بیماری ها آماده کنید. غذاهای سالم بخورید، شامل پروتئین به ویژه ماهی های چرب، میوه ها و سبزیجات، از غذاهائی مانند سیر، زنجبیل و زردچوبه استفاده کنید که سیستم ایمنی بدن شما را افزایش دهد. افرادی که رنگ پوست روشن دارند، روزانه به مدت ۱۵ دقیقه از نور خورشید استفاده کنند تا ویتامین دی مورد نیاز بدن که در مبارزه با امراض کمک می کند ساخته شود. در صورت داشتن پوست تیره و همچنان با افزایش سن زمان بیشتری باید در مقابل نور خورشید قرار بگیرید. روزانه حدود ۲ لیتر آب، چای، و یا سایر نوشابه های سالم بنوشید.

به میزان کافی ۷-۸ ساعت در شبانه روز بخوابید. دست های خود را به صورت مرتب بخصوص قبل از تهیه یا خوردن غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی بشویید.

تمرینات روزانه: پیاده روی، دویدن، حرکات ورزشی، یوگا یا تایچی و تمرینات تنفسی را اجرا کنید. تمریناتی که قلب و شش های شما را تقویت می کند مانند بالا رفتن از پله ها و دویدن، کمک می کند تا بدن شما با عفونت و التهاب های شش ها بهتر مقابله کند.

منبع:

<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

ترجمه: سیما لیموچی

مهر ۱۳۹۹