



REGIONAL OFFICE FOR

**World Health
Organization**

Europe

Physical and mental health key to resilience during COVID-19 pandemic

سلامتی روانی و جسمی کلید مقاومت در دوران
همه گیری کووید ۱۹

دکتر رضا سعیدی

رئیس کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی

Mental and psychological health

سلامتی ذهنی و روانی:

- پیشگیری از تخریب ذهن با پرهیز از پذیرش شایعات و شایعه پراکنی.
- اخذ اخبار از منابع معتبر بجای شبکه های اجتماعی فاقد منبع معتبر.
- مراقبت در برابر استرس بیش از حد، وسواس و ... با عمل به توصیه های روانشناسی و روانپزشکی.

Physical health

سلامت جسمی

۱. پیشگیری از ابتلا به بیماری : با عمل به توصیه های بهداشتی

۲. داشتن فعالیت فیزیکی مناسب

یک توصیه مهم

فعالیت فیزیکی‌تان را در زمان خود قرنطینگی حفظ کنید

بی تحرکی و کاهش فعالیت فیزیکی اثرات منفی بر سلامتی
و کیفیت زندگی ما دارد.



توصیه های سازمان بهداشت جهانی

در طی هفته بمدت ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در جلسات متعدد حداقل سه بار در هفته داشته باشید.

فعالیت فیزیکی مورد نظر می تواند در منزل و بدون هرگونه وسایل ورزشی انجام شود.

در ادامه برخی توصیه هایی که به ما کمک می کنند در زمان خود قرنطینگی همچنان فعال بمانیم آورده شده است.

از استراحت طولانی مدت بپرهیزید. در طول روز استراحت‌های کوتاه داشته باشید.
حتی بازی کردن با کودکان و انجام کارهای خانگی مانند نظافت و باغبانی می‌تواند
روش‌های دیگری برای فعال بودن در خانه باشد.



می توانید از کلاسهای آنلاین ورزشی استفاده کنید.

بسیاری از این موارد رایگان است و می توانید در اینترنت پیدا کنید.

اگر در اجرای این تمرینات هیچ تجربه ای ندارید ، **مراقب باشید و از محدودیت های خود آگاه باشید.**



قدم زدن

حتی در مکانهای کوچک و یا بشکل درجا.
هنگام صحبت کردن با تلفن و یا حتی تماشای تلویزیون بجای نشستن راه بروید.
اگر تصمیم دارید برای راه رفتن و یا دویدن به بیرون از خانه بروید مطمئن شوید
فاصله لازم را با بقیه حفظ می کنید.



نشینید.

سعی کنید بی تحرکی را با پرهیز از نشستن تا حد امکان کاهش دهید.
ایده آل: هر ۳۰ دقیقه بلند شوید و بمدت چند دقیقه راه بروید و یا حرکات کششی انجام دهید



در زمانهایی که ورزش نمی کنید به مغزتان ورزش دهید: حل جدول و معما، بازیهای فکری، مطالعه و ...

مدیتیشن و نفس عمیق در حفظ آرامش می تواند کمک کننده باشد.
تکنیکهای مختلفی جهت ریلکسیشن وجود دارد که می توانید آنها را بکار بگیرید.



جهت داشتن سلامتی در حد مطلوب این مهم است که به خاطر داشته باشیم تغذیه مناسب داشته و به اندازه کافی مایعات بنوشیم.

توصیه سازمان بهداشت جهانی نوشیدن آب بجای نوشیدنیهای شیرین است.

به مقدار کافی میوه و سبزیجات بخورید.

مصرف نمک، شیرینیجات و غذاهای چرب را محدود کنید.

حتی الامکان غلات کامل (همراه با سبوس یا پوسته غلات) را جایگزین غلات تصفیه شده مثل نان سفید کنید.



فعالیت ورزشی در خانه

هر جلسه تمرینی باید شامل مراحل زیر باشد:

۱. تمرینات کششی

۲. تمرینات هوازی مثل راه رفتن، حرکت پروانه و ...

۳. تمرینات قدرتی

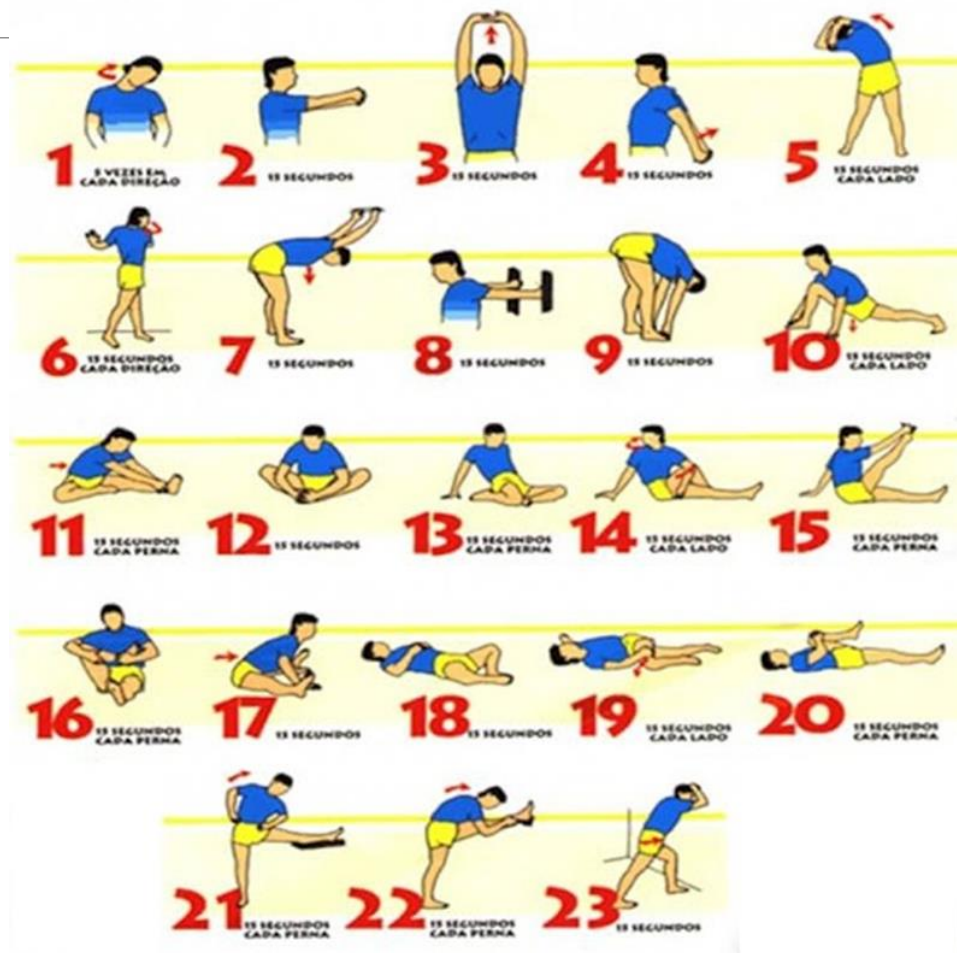
تمریناتی که در ادامه گفته می شود چند نمونه از حرکات کششی، هوازی و تقویت عضلات مرکزی بدن هستند که می توانید روزانه در خانه انجام دهید.

حرکات کششی

بهترین کشش، کشش آهسته و آرام است.

- از کشش بیش از حد یا کشش تا حد درد خودداری کنید. این عمل می تواند باعث کشیدگی در عضله ای شود که شما بر روی آن کار می کنید.
- عمیق نفس بکشید این امر باعث تشدید کشش در هنگام بازدم می شود
- در هنگام انجام کشش ، کشش خود را ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.
- ۳۰ ثانیه استراحت کنید.
- هر تمرین کششی را حد اقل ۲ یا ۳ بار انجام دهید.
- در هر بار کشش سعی کنید کشش را بیش تر کنید به یاد داشته باشید تا جایی کشش را انجام دهید که احساس درد نکنید.

نمونه ای از تمرینات کششی



Child's pose

وضعیت کودک

بحالت دو زانو بنشینید و مطابق شکل به سمت جلو خم شده تا حد امکان دستها را به سمت جلو بکشید.

بصورت معمولی نفس بکشید.

این وضعیت را ۲۰-۳۰ ثانیه و یا بیشتر حفظ کنید.

این حرکت باعث کشش عضلات پشت شانه ها و

پهلوها می شود.



تمرینات هوازی

Knee to elbow

حرکت زانو به زیر آرنج:

زانوی هر پا آرنج سمت مقابل را لمس کند.

بمدت ۱ تا ۲ دقیقه سپس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت

تکرار: ۵ ست

این تمرین تعداد ضربان قلب و تنفس شما را افزایش می دهد.



Side knee lifts

حرکت بالا آوردن زانوها از پهلو

بمانند تصویر زانوی خود را از پهلو بالا آورده، آرنجتان را لمس کند. چپ و راست.

۱-۲ دقیقه

۳۰-۶۰ ثانیه استراحت

۵ ست

افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس



1A



1B



حرکت پروانه:

بمدت ۱ تا ۲ دقیقه سپس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه

استراحت

تکرار: ۵ ست

این تمرین تعداد ضربان قلب و تنفس

شما را افزایش می دهد.

تمرینات قدرتی و تقویت عضلات

Bridge

حرکت پل

در حالت دراز کشیده زانوها بمانند شکل خم شود.

کمر و لگن را بالا بیاورید و تا زمانی که احساس ناراحتی نمی کنید نگه دارید سپس به آرامی پایین بیاورید.

۱۰-۱۵ بار

۳۰-۶۰ ثانیه استراحت

۵ ست



تقویت عضلات کمر و باسن

Plank

پلانک :

۲۰ تا ۳۰ ثانیه (ویا بیشتر اگر می توانید) در این حالت بمانید.

۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت

۵ ست



تقویت عضلات مرکزی، پاها و بازوها

Back extensions

تقویت عضلات پشت:

پاهای می تواند روی زمین باشد.

۱۰-۱۵ بار و یا بیشتر

۳۰-۶۰ ثانیه استراحت

۵ ست



Squats



اسکات:

پاها به اندازه عرض شانه باز شود.
پنجه ها کمی متمایل به سمت بیرون
زانوها را تا حدی که احساس ناراحتی نکنید خم کنید
زانوها و پاشنه تقریباً در یک امتداد
دستها رو به جلو و یا با آرنج بسته
۱۵-۱۰ بار و یا در صورت امکان بیشتر
۶۰-۳۰ ثانیه استراحت

۵ ست

باعث تقویت عضلات باتوک و پاها

Superman

حالت سوپرمن

بحالت چهار دست و پا قرار گیرید

دست یک سمت و پای سمت مقابل آن را بمانند شکل بالا بیاورید به نوبت چپ و راست.

۲۰-۳۰ بار و یا بیشتر

۳۰-۶۰ ثانیه استراحت

۵ ست

تقویت عضلات شکم، کمر، باسن و

عضلات پشت ران



Legs up the wall

حالت پاها به سمت بالا تکیه به دیوار

باسن خود را در فاصله ۱۰ سانتی متری دیوار قرار داده و مطابق شکل به پاهای خود استراحت بدهید

چشمان خود را ببندید، بدنتان را شل کنید و بتدریج نفسهایتان را عمیقتر کنید.

روی تنفستان متمرکز شوید.

به هیچ چیز فکر نکنید.

۵ دقیقه در این حالت استراحت کنید.

موثر در ریلکسیشن و کاهش استرس .



تندرست و سلامت باشید

