



## چگونه در طول دوران قرنطینه 19 - covid در منزل فعالیت ورزشی داشته باشیم.

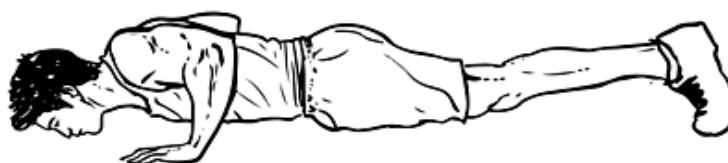
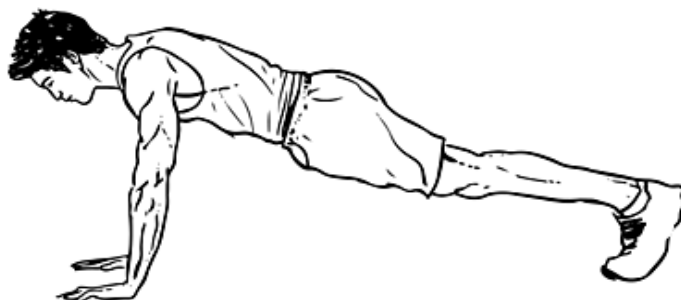
### گردآوری و تهیه کننده: مرکز تربیت بدنی - ابراهیم فلاح رئیس اداره تندرستی و مشاوره ورزشی

یکی از راه های مقابله با شیوع ویروس کرونا، انجام تمرینات ورزشی می باشد. تمرینات ورزشی در خانه باعث می شود تا میزان فعال سازی عضلات برای مقابله با این ویروس خطرناک افزایش قابل توجهی پیدا کرده و لذا فعالیت ورزشی بهترین روش برای مقابله با ویروس ناخوانده کرونا است.

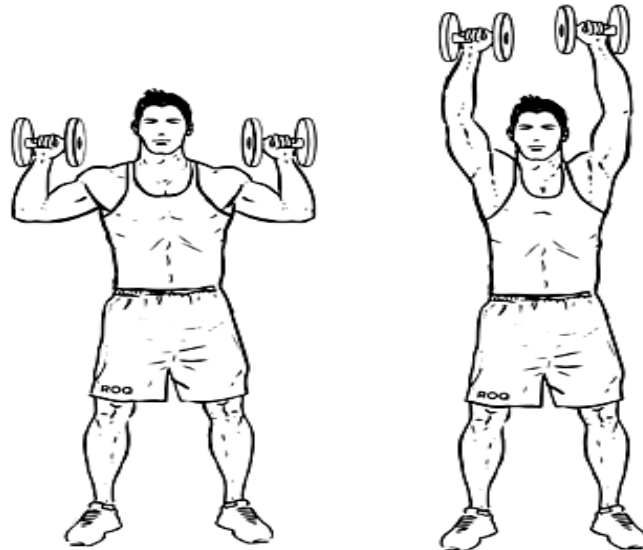
در سمت مقابل نیز با توجه به اینکه افراد در قرنطینه خانگی قرار دارند، بیشتر به مواد غذایی دسترسی دارند و میل به غذا خوردن در آنها افزایش می یابد. با افزایش اشتها و دریافت مواد غذایی، کالری دریافتی افراد نیز بیشتر می شود که این امر همراه با کاهش انرژی مصرفی یک معادله خطرناک را ایجاد می کند. یعنی کاهش انرژی مصرفی در برابر افزایش انرژی دریافتی موجب اضافه وزن و چاقی می شود. علاوه بر اضافه وزن و چاقی، بی تحرکی نیز میتواند اختلالات زیادی را برای دستگاه گوارش، سیستم عصبی و سیستم اسکلتی عضلانی ایجاد کند. این عوامل در طولانی مدت می توانند برای افراد مشکلات متعددی را ایجاد کنند. بر همین اساس رعایت اصول تغذیه ای و انجام تمرینات مناسب در منزل می تواند نقش مهمی را در سلامت جسمانی و روانی افراد در دوران قرنطینه داشته باشد. پس هم اکنون با انجام حرکات و تمرینات ورزشی که در دسترس دانشگاهیان محترم قرار می گیرد گامی مهم و اساسی برای تضمین تندرستی و سلامتی خود و عزیزانتان بردارید.

**۱- حرکت شنا سوئدی:** دستهای خود را هم عرض شانهها باز کرده و دقیقاً زیر تیغه شانه بر روی زمین قرار دهید. سپس با تکیه بر پنجه پاها کمر را صاف کرده و ساق و ران پا را نیز بالا بیاورید. در حین این حرکت شکل ظاهری بدن از سر تا نوک پا باید مانند یک خط صاف باشد. در مرحله دوم، بدن خود را تا جایی پایین بیاورید که فاصله بین قفسه سینه تا زمین نزدیک شود. زمانی که به این فاصله رسیدید، در یک حرکت انفجاری به سمت بالا برگشته تا دستهای شما کاملاً صاف و کشیده شود. تمامی توضیحات گفته شده تنها یک دور حرکت محسوب می شود.

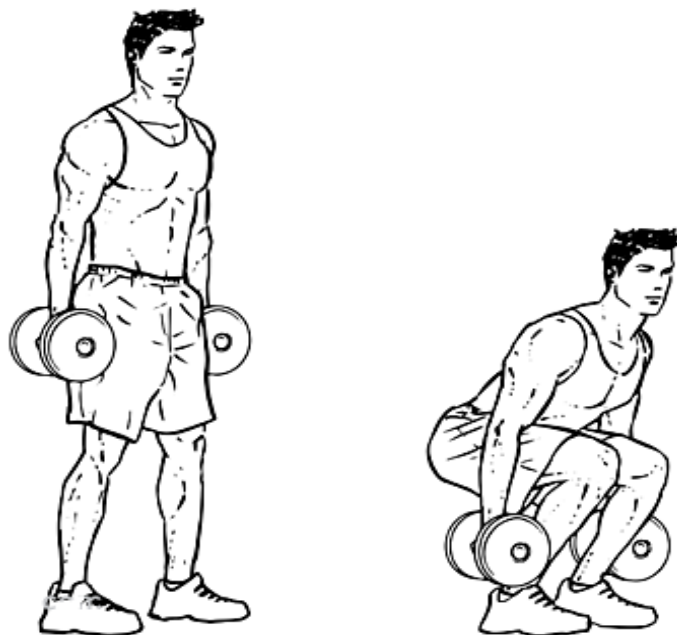
انجام این حرکت عضلات درگیر شده را تا حد زیادی تقویت می کند، در نتیجه استحکام مفاصل شانه نیز بهبود پیدا می کند.



۲- حرکت سرشانه با دمبل : پاهای خود را هم عرض شانه‌ها باز کرده و بایستید؛ دو دمبل را طوری در دست بگیرید و بالای سر نگه دارید که کف دست‌ها به سمت جلو جهت داشته باشند؛ این اطمینان را حاصل کنید که آرنج دست‌ها نسبت به دمبل‌ها زاویه نگیرند، آرنج‌ها باید در پهنای بدن باز و بسته شوند. در مرحله بعد، وزنه‌ها را به سمت بالا پرس کنید، طوری که دست‌ها کاملا کشیده و صاف در بالای سر قرار بگیرند. در آخر دمبل‌ها را به آرامی پایین بیاورید.

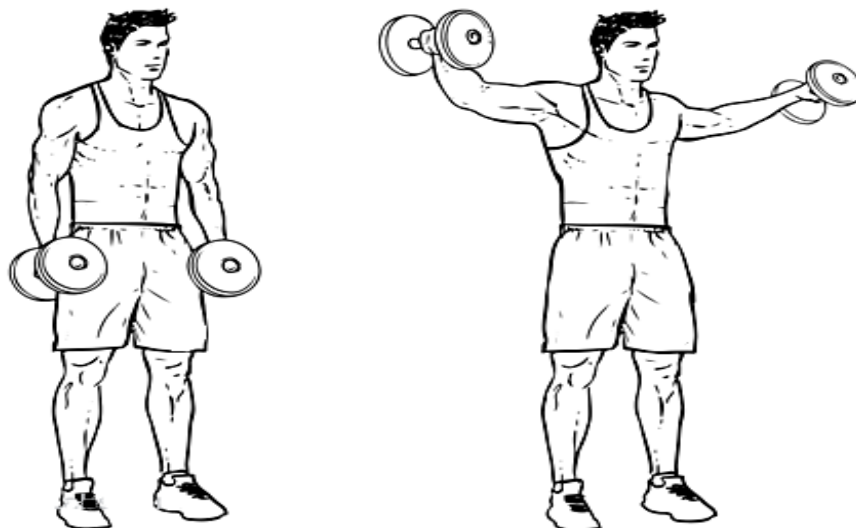


۳- اسکات با دمبل : یکی دیگر از حرکات بدنسازی در خانه اسکات با دمبل می‌باشد. برای انجام این حرکت در هر کدام از دست‌های خود یک دمبل نگه داشته، پاهای خود را هم عرض شانه‌ها باز کرده و بایستید. سر خود را بالا نگه دارید و کمر را صاف کنید، سپس با خم کردن زانو‌ها و پایین آوردن بالاتنه به حالت اسکات وارد شوید، تا جایی پایین بیایید که دمبل‌ها از زمین فاصله کمی داشته باشند. در این حرکت زانو‌ها هیچ وقت نباید از راستای پنجه پاها جلوتر روند، برای این کار یک خط عمودی از نوک پنجه‌ها تا نوک زانو ترسیم کنید. همزمان با پایین آمدن هوای تازه را به درون شش‌ها وارد کنید و با صاف کردن پاها بازدم کنید.

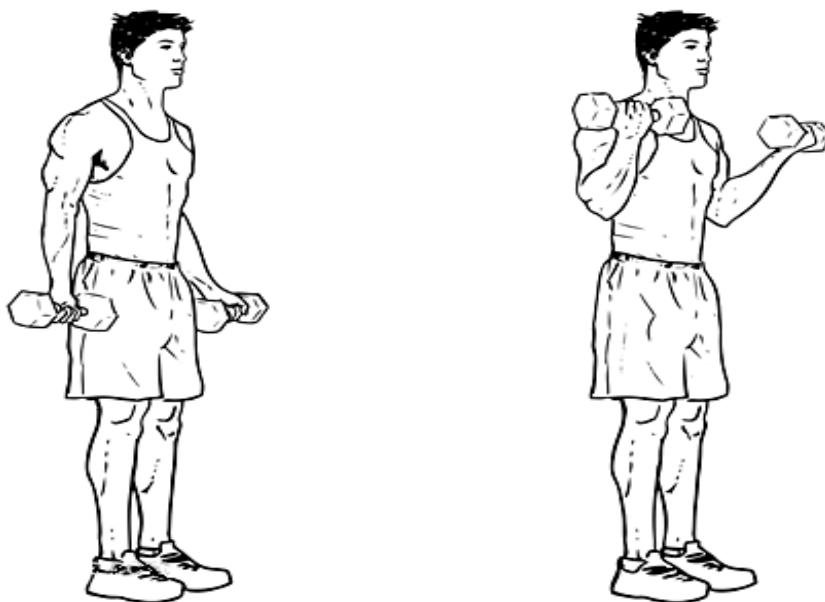


۴- حرکت سرشانه با دمبل دست باز: دمبل‌ها را در دست‌های خود نگه داشته و بایستید. (کف دست‌ها باید ابتدا به سمت بدن و در حین بالا بردن دمبل‌ها به سمت زمین جهت داشته باشد). سپس، به آرامی دمبل‌ها را بالا آورده و در راستای پهلو تا ارتفاع شانه‌ها بالا بیاورید، لحظه‌ای مکث کنید، سپس دستان خود را به آرامی پایین بیاورید

اگر به بدنسازی در خانه علاقه‌مند هستید، این بهترین حرکت برای تقویت و رشد شانه‌ها است. این تمرین برای ساخت بدن هفتی شکل در بالاتنه بسیار مناسب است.

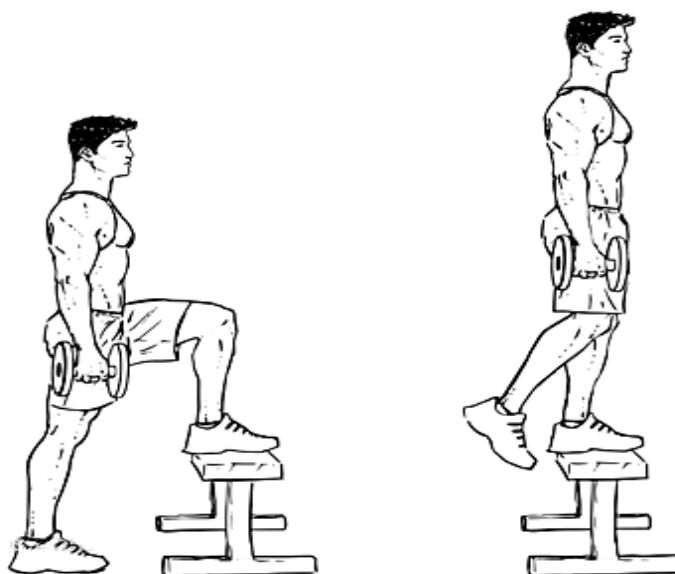


۵- حرکت جلو بازو با دمبل: در هر کدام از دست‌های خود یک دمبل نگه داشته، قسمت میان آرنج و کتف را ثابت نگه دارید و دمبل‌ها را به سمت شانه‌ها بچرخانید. در حین انجام این حرکت بر ثابت نگه داشتن آرنج‌ها تمرکز کنید. تنها قسمت پایین آرنج حرکت کرده و آرنج مانند یک لولا عمل می‌کند. در بالاترین نقطه حرکت، عضلات جلو بازوی خود را منقبض کنید، کمی صبر کرده و سپس دست‌ها را به آرامی پایین بیاورید. حرکت را پشت سر هم تکرار کنید. این تمرین بهترین راه برای افزایش حجم و قدرت جلو بازو است.



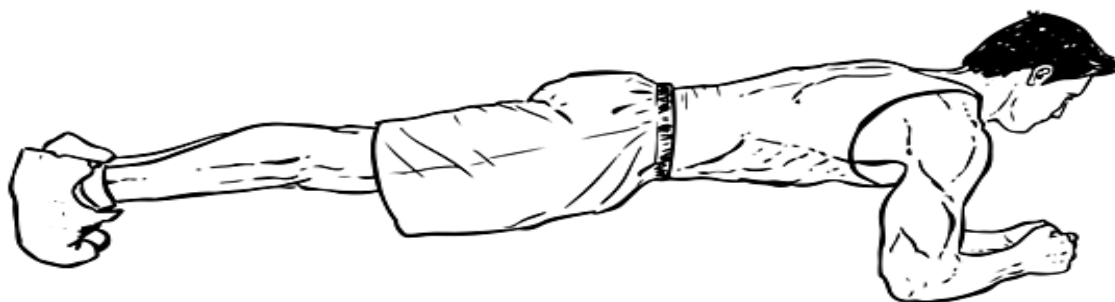
۶- حرکت چهارسر ران با دمبل: در جلوی یک پله یا تخت یا نیمکت ایستاده و دو دمبل در دست‌های خود بگیرید. پای راست خود را بر روی نیمکت گذاشته، بر پاشنه پاها فشار وارد کنید تا بتوانید تمام بدن را بالا بیاورید. وقتی بالا رفتید، کمی صبر کنید و با پای چپ پایین بیایید. در تکرار حرکت بعدی پای چپ را بالا گذاشته و با پای راست پایین

بیاید. با فعال کردن عضلات بالای پا (عضلات سرینی، چهار سر ران و همسترینگ) این حرکت به عنوان یک تمرین کلی برای پایین تنه به شمار می‌آید.



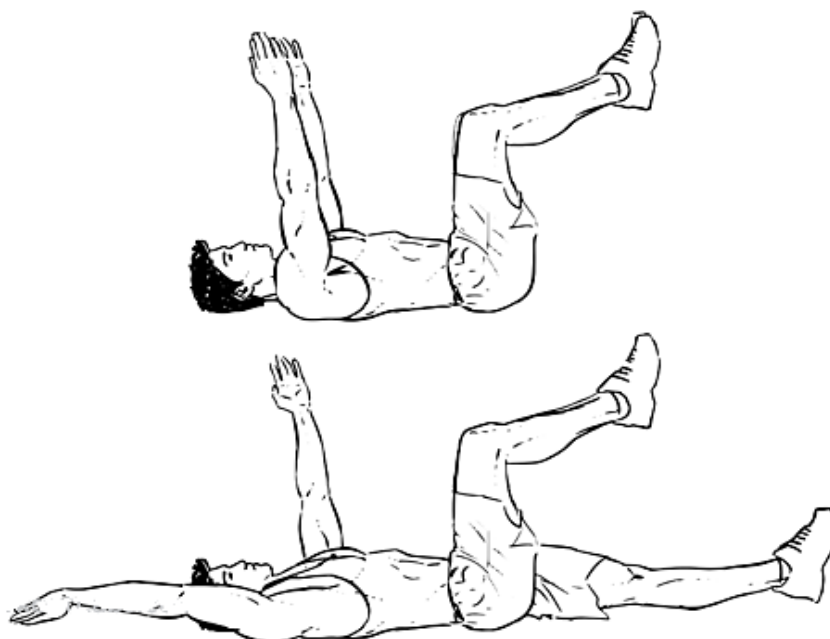
**۷- حرکت پلانک :** ساعد دست‌های خود را بر روی زمین گذاشته، کمر خود را صاف و کشیده نگه دارید و بر روی پنجه پاها تکیه کنید. این اطمینان را حاصل کنید که در تمام طول تمرین کمر صاف باشد و عضلات ران و شکم منقبض شوند. به ناحیه لگن و ران‌ها اجازه ندهید تا به زمین نزدیک شوند.

اگر علاقه‌مند به ساخت شکم عضلانی هستید، پلانک اصلی‌ترین حرکتی است که باید آن را بسیار تمرین کنید. این حرکت در مقایسه با دراز نشست تاثیر بسیار مفیدتر و ایمن‌تری بر روی بدن دارد.



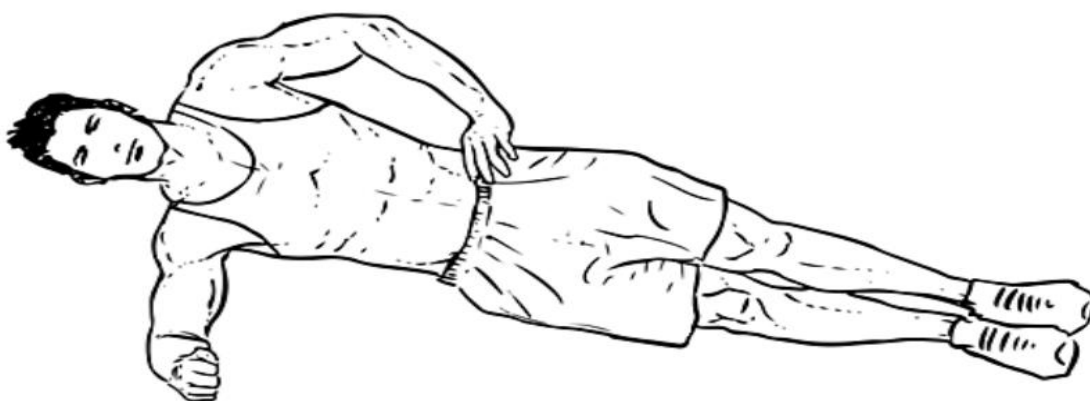
**۸- حرکت شکم :** به پشت بر روی کمر بخوابید، دست‌ها را صاف و کشیده رو به روی چشم‌های خود بالا ببرید، و پاهای خود را نیز با ایجاد یک زاویه ۹۰ درجه در زانوها بالا نگه دارید. سپس، یکی از پاهای خود را تا جایی صاف کنید که تا زمین فاصله کمی داشته باشد. کمی صبر کنید، سپس به حالت ابتدایی تمرین بازگردید. این کشش رو به جلو را با پای دیگر نیز تکرار کنید.

با کشیدن و صاف کردن پاها نه تنها عضلات تعادل بخش میانه بدن را تقویت می‌کنید، بلکه شکم را در مسیر ساخت شکم شش تکه قرار می‌دهید.



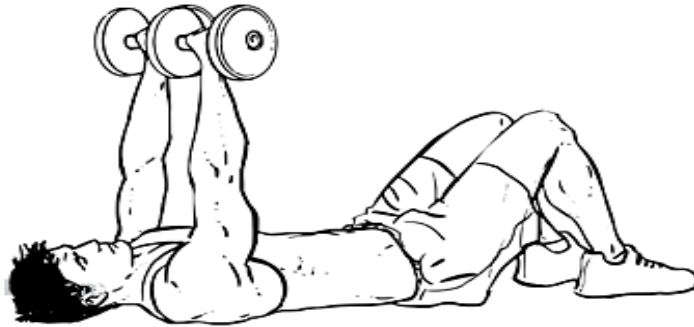
**۹- حرکت پلانک از پهلو :** به پهلو چپ خود تکیه کنید، پاهای خود را صاف نگه داشته و بر روی آرنج چپ خود تکیه داشته باشید. شکم خود را منقبض کرده و مفاصل ران را تا جایی بالا بیاورید که یک خط صاف در طول بدن مشاهده شود. این موقعیت بدنی را نگه داشته و عمیق نفس بکشید. این تمرین مفید بدنسازی را برای پهلو دیگر نیز تکرار کنید.

این تمرین برای تمرکز بر عضلات کوچک در پایین کمر بسیار مفید هستند. تقویت عضلات پایین کمر برای تضمین سلامت ستون فقرات و جلوگیری از کمردرد الزامی است.



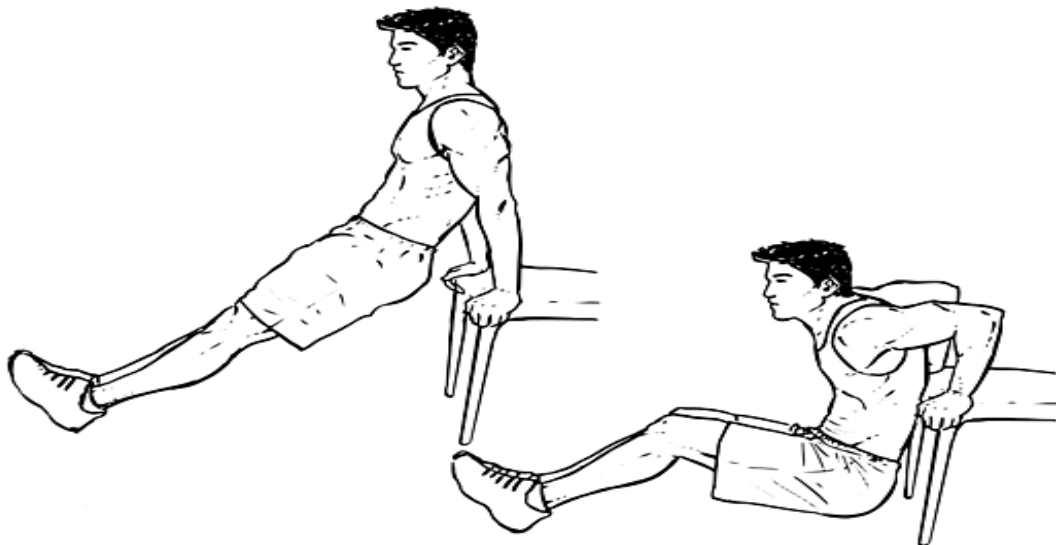
**۱۰- حرکت پرس سینه خوابیده با دمبل :** به پشت بر روی زمین خوابیده و دمبل را در دستهای خود بگیرید. با خم کردن آرنجها، دمبلها را بالای سر نگه دارید. سپس دستهای خود را صاف کرده و دمبلها را به سمت بالا پرس کنید. در بالاترین نقطه حرکت کمی صبر کرده و به آرامی به حالت ابتدایی تمرین برگردید.

با محدود کردن بازه حرکت امکان ساخت عضلات سینه فراهم می شود، از طرف دیگر احتمال آسیب دیدگی شانهها در اثر کشیدگی به صفر می رسد.

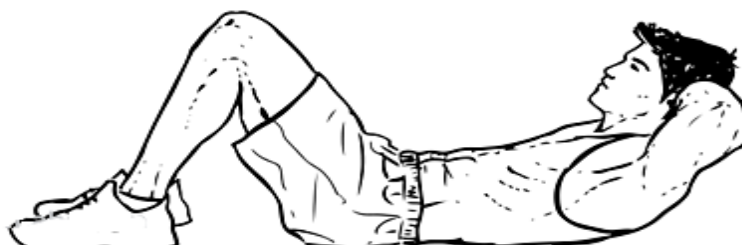
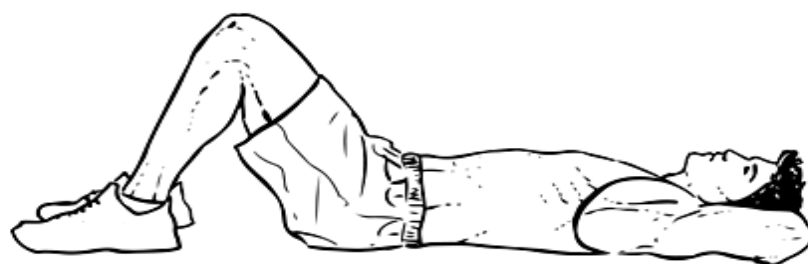


**۱۱- حرکت دیپ :** یکی دیگر از حرکات بدنسازی در خانه حرکت محبوب دیپ است. برای انجام این حرکت در جلوی یک نیمکت ایستاده، و کف دست‌های خود را بر روی آن قرار دهید، فاصله بین دست‌ها باید هم عرض شانه‌ها باشد. پاها را در جلو بکشید. با خم کردن آرنج‌ها و تا رسیدن به یک زاویه ۹۰ درجه در آن‌ها بدن خود را به آرامی پایین بیاورید. در انتها با استفاده از عضلات پشت بازو بدن خود را بالا بکشید تا به حالت ابتدایی تمرین بازگردید.

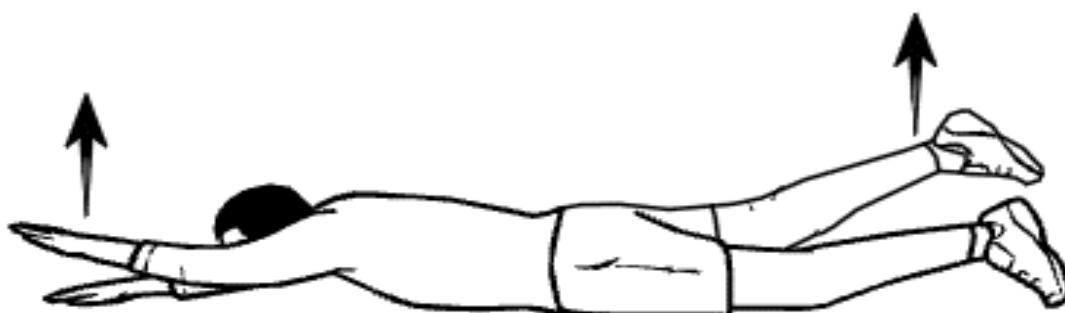
تمرین این حرکت بر روی تخت‌خواب، صندلی یا پله بسیار راحت است. این تمرین با دست‌ها، سینه‌ها و شانه‌ها به خوبی کار می‌کند و اگر به ساخت بازوهای بزرگ و البته قوی علاقه دارید از انجام این تمرین غافل نشوید.



**۱۲- حرکت شکم کرانچ :** بر روی کمر خوابیده و زانوهای خود را در یک زاویه ۹۰ درجه نگه دارید. دست‌های خود را در طرفین سر قرار دهید و نوک انگشت‌ها را به گوش خود بچسبانید. قسمت پایین کمر خود را به زمین فشار داده و در همین حین شانه‌های خود را از زمین جدا کنید و چند اینچ بالا بیاورید - این اطمینان را حاصل کنید که قسمت پایین کمر شما در تمام طول تمرین در تماس با زمین می‌ماند. عضلات شکم را منقبض کرده، و فشار زیادی به آن‌ها وارد کنید، سپس به صورت کنترل شده و آرام، تیغه شانه‌های خود را بر روی زمین قرار دهید.



۱۳- حرکت فیله کمر : به صورت دمر بر روی یک تشک دراز بکشید و پاهای تان را دراز کنید، پاها را از غوزک به آرامی رو به کف پا به نحوی که انگشتان پا از ساق فاصله بگیرند خم کنید ، دستان تان را در حالی که کف هر دو رو به همدیگر است بالای سر ببرید و کش بیاورید. سرتان را به نحوی قرار دهید که در راستای ستون فقرات تان باشد؛ ابتدا نفس تان را بیرون بدهید، ماهیچه‌های شکمی/مرکزی را منقبض کنید و به آرامی یک دست و پای مخالف آن را چند سانتیمتر از زمین بلند کنید و آن‌ها را برای مدت کوتاهی کشیده و صاف نگهدارید سپس به آرامی نفس تان را به داخل بکشید و دست و پای تان را به همان حالت شروع برگردانید بدون آن که کمر یا باسن تان حرکت کند. همین حرکت را روی دست و پای مخالف اجرا کنید. حالت سر و تنه تان را حفظ کنید بدون آن که پشت تان را خم یا سرتان را بلند کنید؛ این تمرین در عین این که کل بدن تان را در تحرک درگیر می‌کند می‌تواند کمی ضربان قلب تان را افزایش دهد.





۱۴- حرکت اسکات : در حالی که پاها را به عرض شانه باز کرده‌اید بایستید، دست‌های تان را کنار تان بیندازید، بدون خم کردن کمر شانه‌های تان را به سمت پایین و به عقب بکشید ابتدا لگن خود را تا جایی به عقب ببرید که احساس کنید پاشنه‌های تان می‌خواهد از روی زمین بلند شود. صورت خود را مستقیم و رو به جلو نگه دارید و دست‌ها را به حالتی بگیرید که بهترین وضعیت تعادلی را داشته باشید بعد با فشار رو به بالا بپرید. هنگام پرش در هوا، پاهای تان را هم‌سطح یکدیگر و به موازات کف اتاق نگه دارید.

