



مقابله با کرونا و حفظ آمادگی جسمانی

هیات پزشکی ورزشی استان مرکزی

میدانیم که سه عامل کلیدی به منظور پیشگیری و غلبه بر بیماری
کرونا :

1. رعایت اصول بهداشتی

2. تغذیه سالم

3. حفظ فعالیت بدنی می باشد.



علائم بیماری کرونا

3- تنگی نفس

2- سرفه های
خشک

1- تب با و یا
بدون لرز

1. حفظ
خونسردی

2. رعایت اصول
بهداشتی که مهم
تر از همه شستن
دست هاست

راه های
پیشگیری

3. تغذیه سالم شامل مصرف
روزانه میوه و سبزیجات
و غذاهای پروتئینی

4. عدم حضور
در اماکن شلوغ

به کودکان در مورد این ویروس و راهکارهای جلوگیری از آن توضیح بدهیم ولی آنها را نترسانیم



به منظور جلوگیری از تکثیر ویروس کرونا باید تا جایی که ممکن است در منزل بمانیم

از سویی می دانید پایان دادن به روال تمرین منظم با ورزشکار چه می کند؟



کناره گیری از تمرینات برای چند روز:

- بدن فرصتی برای ریکاوری و ترمیم بافت آسیب دیده پیدا می کند.



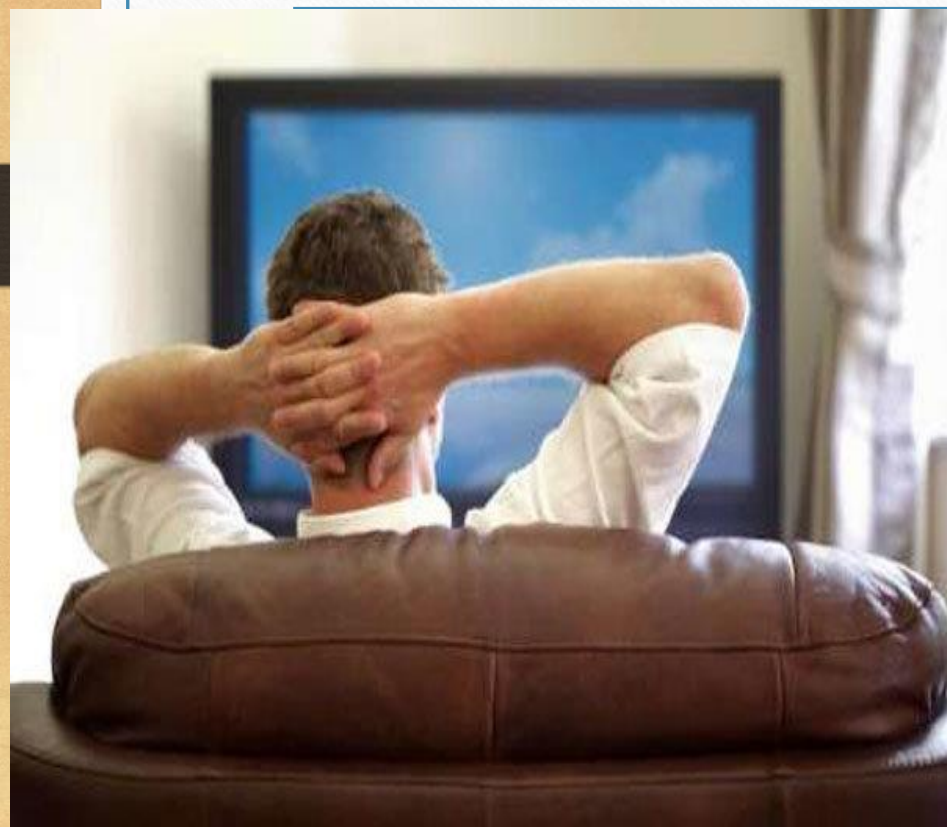
- قوی تر از قبل به میدان می آییم

ترک تمرینات به مدت یک هفته:



- فایبر عضلانی کمی کوتاه شده و شاهد شروع تحلیل عضلانی هستیم
- اما پس از بازگشت به تمرینات طی چند جلسه عضلات به شکل قبل برمی‌گردد

ترک تمرینات به مدت یک ماه:



- درصد بالایی از قدرت و توده عضلانی ما از بین میرود
- درصد چربی بدن افزایش می یابد
- دچار استرس می شویم و این خود مانعی برای خواب آرام شبانه می شود.



ترک تمرینات ورزشی برای چند ماه:

- کند شدن سوخت و ساز بدن
- خستگی زود رس
- بالا رفتن سریع ضربان قلب بایک کار کم شدت و ناتوانی شش ها در جذب اکسیژن مصرفی لازم.
- پیشروی ترکیب بدنی ، چربی، توده بدنی و استقامت قلبی تنفسی در جهت منفی

اگر این بی تحرکی ادامه پیدا کند خود را در معرض بیماری فشار خون بالا، دیابت نوع 2، بی خوابی و افسردگی قرار داده ایم.



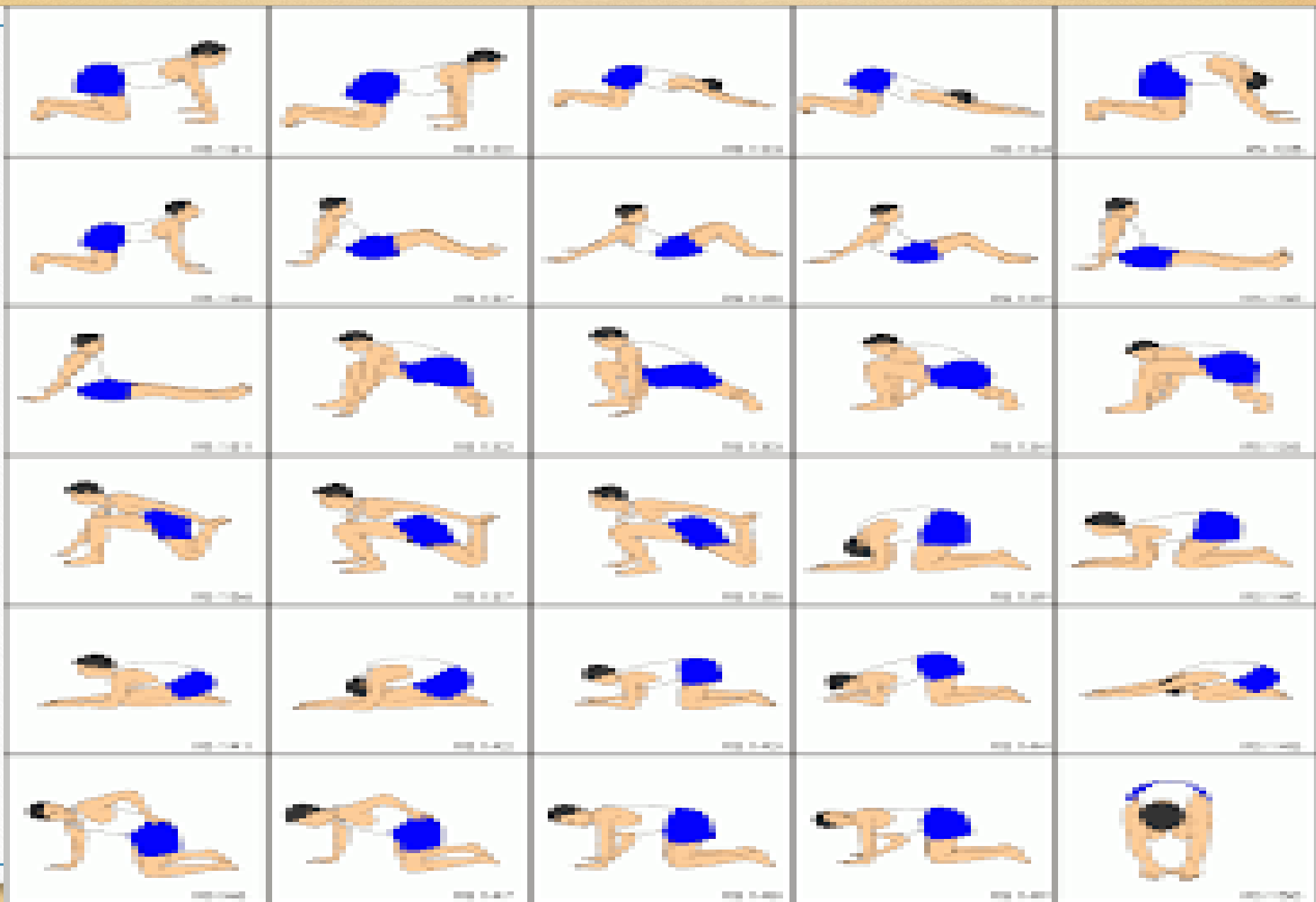


اما نگران نباشیم

ما در هر رشته ورزشی که هستیم می توانیم طی مدتی که در منزل هستیم همراه با حفظ خونسردی و تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب، و همچنین داشتن برنامه ریزی منظم برای انجام تمرینات عمدتاً هوازی، مانع این تغییرات منفی فیزیولوژیکی شویم.

تمریناتی مانند پیلاتس ، یوگا و بادی بالانس(ترکیبی از تایچی، یوگا و پیلاتس)

- تمرینات فوق را می توان بدون نیاز به وسیله خاص به مدت سی دقیقه در منزل به راحتی انجام داد.
- تمرینات فوق شامل حرکات کششی ممتدی هستند که باعث **افزایش استقامت عضلانی و قلبی تنفسی** ما می شوند .





RS 077



RS 078



RS 079



RS 080



RS 082



RS 083



RS 084



RS 085





از سوئی انجام حرکات کششی فوق با وزنه می تواند در **حفظ توده عضلانی** ما بسیار موثر باشد .

سنگینی وزنه مورد استفاده بستگی به آمادگی و قدرت بدنی ما دارد.

مسلمانان انجام حرکات ورزشی فوق‌العاده با یک موسیقی ملایم به همراه اعضای خانواده می‌تواند علاوه بر سلامت جسمی برای حفظ سلامت روحی ما نیز بسیار موثر باشد.



شاید این فرصت خوبی باشد برای گذراندن لحظاتی شاد در کنار خانواده با ورزش





با آرزوی سلامتی برای همه ورزشکاران عزیز

کاری از امور بانوان هیات پزشکی
ورزشی استان مرکزی