

در ایام کرونا برنامه ریزی جهت کاهش آسیبهای ناشی از کم تحرکی ضروری است



از سویی به نظر میرسد که بیماری کووید ۱۹ تا زمان کشف واکسن آن و ریشه کن شدن کامل این ویروس با ما خواهد بود و همین امر لزوم بیشتر ماندن در خانه را تشدید نموده است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از بازار کسب کار آنلاین؛ همه ما می دانیم ورزش امری ضروری در زندگی افراد است و نقش بسزایی در حفظ سلامتی و تناسب اندام ما دارد. در حقیقت ورزش در حوزه سلامت عمومی یک راهکار ارزان قیمت و فراگیر است و در جامعه صنعتی امروز که میزان تحرک به حداقل رسیده است، اهمیت آن دو چندان شده است.



از سویی به نظر میرسد که بیماری کووید ۱۹ تا زمان کشف واکسن آن و ریشه کن شدن کامل این ویروس با ما خواهد بود و همین امر لزوم بیشتر ماندن در خانه را تشدید نموده است.

فلذا در ایام کرونا که خانه نشینی های مداوم تحرک را به حداقل رسانده است ضرورت انجام فعالیتهای ورزشی بیشتر نمایان می شود و از آنجایی که پایان کرونا مشخص نیست لزوم برنامه ریزی به منظور

کاهش آسیبهای ناشی از کم تحرکی بیش از پیش ضروری به نظر می رسد.

با وجود اهمیت ورزش در افراد ذکر این نکته ضروری است ورزش در ایام کرونا به ویژه برای افرادی که دارای مشکلات زمینه ای هستند حتماً باید زیر نظر پزشک یا متخصص ورزش انجام شود تا خدای ناکرده عوارض ناشی از آسیب های احتمالی موجب تشدید بیماری شان نشود.

در مجموع می توان نتیجه گرفت ورزش در دوران کرونا بیش از هر زمان دیگری مهمتر است. چرا که کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی، علاوه بر ایراد صدمات جسمی، باعث ناراحتی های روحی و روانی نیز می شود که ورزش سدی محکم در برابر این دست مشکلات روحی - روانی است و نشاط حاصل از ورزش به فرد کمک می کند تا علاوه بر داشتن جسمی سالم، تالعات و افسردگی های ناشی از خانه نشینی را راحت تر تحمل کند.

به دیگر بیان، در حال حاضر انجام حرکات ورزشی در خانه و داشتن تحرک، بیشتر از اینکه یک «تفریح» باشد، یک «باید و الزام» است. البته در این زمان که برخی افراد عزیزان خود را از دست داده اند یا با شرایط اقتصادی دشواری مواجه هستند و دغدغه های مالی شرایط زندگی آنان را دشوار کرده است، شاید ورزش آخرین گزینه یا دستاویزی است که به آن می اندیشند.

اما به هر حال چاره ای جز تحمل شرایط زجر آور و خاکستری این روزها نیست و باید با توکل به خدا و امید به آینده در کنار ورزش منتظر روزهای آینده و بازگشت به شرایط عادی باشیم.

به منظور آشنایی بیشتر با ضرورت انجام ورزش به ویژه در ایام کرونا در منزل گفتگوی کوتاهی با حمید رضا غیجی کارشناس ارشد تربیت بدنی انجام داده ایم که حاوی نکات فنی و تخصصی فراوانی است.

ورزش در ایام کرونا با سایر ایام چه تفاوتی دارد؟

در پاسخ به این سوال باید گفت بسیاری از افراد بر این باورند که ورزش تنها برای لاغری و رسیدن به تناسب اندام است در صورتی که بیش از ۵۰ دلیل برای انجام حرکات ورزشی از سوی کارشناسان و متخصصان ورزشی ارائه شده است که یکی از آنها لاغری یا رسیدن به تناسب اندام است .

بنابراین انجام حرکات ورزشی تنها مختص زمانهایی مثل ایام کرونا

نیست و ورزش باید همواره در طول سال به طور منظم انجام شود.

ما دو نکته را در ایام کرونا حین انجام فعالیت های ورزشی باید مد نظر قرار داد اول اینکه افرادی که قصد شروع فعالیت های ورزشی را دارند و تازه می خواهند به ورزش بپردازند باید مراقب باشند تا از انجام حرکت های شدید و ناگهانی و به اصطلاح تهاجمی پرهیز کنند. نکته بعد تناسب انجام فعالیت های ورزشی با سن و سال افراد است و افراد مسن تر باید توجه داشته باشند که هر حرکت ورزشی برای آنها مناسب نیست.

ضرورت ورزش در ایام کرونا را چگونه توجیه می کنید؟

بدون شک ورزش می تواند به افراد در کاهش افسردگی، اضطراب، نگرانی، کنترل بیماری های مزمن مانند دیابت و فشار خون بالا کمک کند و قطعاً با انجام فعالیت های ورزشی و تقویت قوای بدنی، میزان مقاومت بدن نیز در برابر کرونا افزایش پیدا می کند. در ضمن فعالیت های فیزیکی موجب ترشح هورمون اندورفین می شود. این هورمون ضد درد و آرامش بخش است و می تواند حال روحی و شرایط خواب را بهبود ببخشد.

شایان ذکر است اگر فردی به ویروس کرونا مبتلا شده است اما بدون علامت است می تواند به فعالیت های ورزشی ملایم تا متوسط ادامه دهد. اما اگر در او علائمی چون تب، سرفه یا تنگی نفس مشاهده شد، باید ورزش را متوقف کرده و با پزشک تماس بگیرد و استراحت کند.

در مجموع می توان گفت محققان در بررسی های خود درباره ارتباط ورزش و پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا دریافتند که ورزش در حد متعادل می تواند با بهبود سیستم ایمنی بدن، جلوی ابتلا به ویروس کرونا را بگیرد. اما ورزش های سنگین حرفه ای سیستم ایمنی بدن را سرکوب کرده و فرد، به ویژه افراد مسن تر، را مستعد ابتلا به کرونا و هر نوع همه گیری دیگری می کند.

در دوران کرونا چقدر ورزش کنیم؟

در پاسخ به این سوال باید گفت ما نباید ساعت ورزش مان را با کرونا تنظیم کنیم. اگر از زاویه دیگر به این قضیه نگاه کنیم می توانیم کرونا را عاملی برای شروع ورزش کردن تلقی کنیم ولی نباید ورزش را با از بین رفتن کرونا تعطیل کنیم یا تمام فعالیت های ورزشی را بر اساس ساعت کرونا کوک کنیم. کرونا یک بیماری است که زمان خانه نشینی را افزایش داده است ولی ورزش فرایند مثبت جسمی و

اجتماعی است که در سلامت روح و روان ما تاثیر دارد و باید بر اساس سن میزان آمادگی بدنی و نیاز جسمی مان برای انجام فعالیت‌های ورزشی برنامه ریزی کنیم و نباید تحت هیچ شرایطی فعالیت های ورزشی مان لغو کنیم.

اهمیت به برنامه ورزشی، انتخاب ورزش دلخواه و تعیین زمان مناسب، تعیین مقدار زمان و نوع حرکات ورزشی با مشاوره متخصصین ورزش و تعریف هدف می تواند در ایجاد انگیزه و انجام فعالیت های ورزشی به صورت مستمر تاثیر داشته باشد.

چگونه برای انجام ورزش در خانه انگیزه ایجاد کنیم؟

مهمترین عامل در تداوم انجام فعالیت های ورزشی لذت بردن و ایجاد انگیزه است. راهکارهای متعددی برای ایجاد انگیزه انجام ورزش وجود دارد. رسیدن به تناسب اندام، کاهش وزن در افراد چاق یا افزایش وزن در افراد لاغر، افزایش اعتماد به نفس و پیشگیری از صدمات احتمالی و ... می توانند ذهنیت ما را نسبت به ورزش به شکل چشمگیری افزایش دهند و ما را راغب به انجام فعالیت های ورزشی کنند.

گوش کردن به موسیقی، انجام حرکات با فیلم های ضبط شده، شرکت در کلاس های آنلاین ورزشی، انجام ورزش با اعضای خانواده و ... نیز می توانند در ایجاد انگیزه فردی برای تداوم فعالیت های ورزشی در خانه موثر باشند.

سخن پایانی

با تاکید مجدد به انجام ورزش در همه ایام کرونا توصیه می شود افراد پیش از انجام دادن فعالیت‌های ورزشی از سلامت جسمشان مطمئن شوند و با توجه به وضعیت جسمانی، سن و توانایی فردی نوع ورزششان را انتخاب کنند. افرادی که مشکلات قلبی، فشار خون، قند خون، دیابت یا درد مفاصل دارند باید در انتخاب ورزش دقت کنند و هر لحظه که هنگام ورزش احساس درد کردند، آن حرکت ورزشی را متوقف کنند.

چرا که ورزش باید باعث ایجاد نشاط و آرامش کند و هر گونه درد در هنگام ورزش با اصول و ساختار ورزش منافات دارد. در پایان باید گفت شرایط حاکم بر جامعه در این ایام دشوار است و باید سعی کنیم با حفظ فعالیت‌های فیزیکی در حد متعادل، جسم و ذهن خود را سالم نگه داریم تا در برابر ویروس کرونا مقاوم تر باشیم و با پایان

دوران کرونا نیز با ادامه ورزش ، در جستجوی تنی سالم و روانی
آسوده باشیم.

به قلم حمید رضا غیجی(کارشناس ارشد تربیت بدنی)

منبع: بازار کسب کار آنلاین