

## نمونه هایی ای از فعالیت های بدنی مخصوص کودکان، نوجوانان و والدین در منزل

گروه تدوین: دکتر محمد مرادی، دکتر حمید امینی، دکتر علیرضا مهدوی

زیر نظر: دکتر افشین استوار

"با در خانه ماندن و همدلی کرونا را شکست خواهیم داد"

مقدمه

بیماری ناشی از کروناویروس یک بیماری با شیوع جهانی است که متأسفانه در کشور ما نیز شایع و همه گیر شده است و نکته ای که در بیماری ناشی از این ویروس مورد تاکید اکثر دانشمندان می باشد این است که افراد دارای بیماری های زمینه ای همچون دیابت، بیماری های قلبی عروقی، بیماران مزمن تنفسی و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی در معرض خطر بیشتر این بیماری قرار دارند. با این حال و با توجه به اینکه ماندن در منزل و حضور کمتر در محیط بیرون یکی از روش های پیشگیری از شیوع هر چه بیشتر این بیماری است پس باید سبک زندگی فعال را در داخل منزل پیگیری کرد. فعالیت بدنی منظم فواید سلامتی بی شماری دارد اما برخی از این اثرات مثبت را در این شرایط حاد می توان بیشتر مورد توجه قرار داد که از جمله می توان این موارد را نام برد:

- تقویت سیستم ایمنی بدن: ایمنی بدن هر چقدر قوی تر باشد می تواند با قدرت بیشتری در مقابل کروناویروس عمل کند.
- مدیریت استرس و کاهش اضطراب: با توجه به اینکه استرس و اضطراب ناشی از کروناویروس، فشار روانی زیادی بر مردم وارد می کند، پس می توان با داشتن فعالیت بدنی مناسب، تا حدودی این استرس و اضطراب را مدیریت کرد.
- بهبود کیفیت خواب: با توجه به اینکه استرس و اضطراب تاثیر مخربی بر روی خواب می گذارند، می توان با داشتن فعالیت بدنی مناسب، استرس و اضطراب را کاهش و کیفیت خواب را بهبود بخشید. علاوه براین، فعالیت بدنی می تواند بدون در نظر گرفتن استرس و اضطراب نیز باعث بهبود کیفیت خواب شود.

در ادامه، تلاش شده است تا نمونه ای از فعالیت های بدنی در منزل برای کودکان، نوجوانان و والدین ارائه شود. ضمناً قبل از انجام هر فعالیتی به افراد توصیه می شود به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنند یعنی حرکات ورزشی باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن بدست آورند. همچنین ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از اتمام ورزش نیز باید از شدت و سرعت ورزش کاست تا دستگاه های بدن برای دفع مواد زائد تولید شده در عضلات فرصت کافی داشته باشند بدین طریق ورزش باعث شادابی، و از دردهای عضلانی پس از ورزش پیشگیری می کند.



نمونه هایی از فعالیت های بدنی مخصوص کودکان:

#### طناب زدن:

- بهتر است طناب زدن در حیاط انجام شود.
- اگر حیاط ندارید و می خواهید در خانه طناب بزنید حواستون به وسایل خانه باشد.
- دقت کنید هنگام طناب زدن حتما کفش ورزشی مناسب بپوشید.
- اگر در آپارتمان زندگی می کنید به این توجه داشته باشید که طناب زدن شما باعث آزار و اذیت همسایه ها نشود.

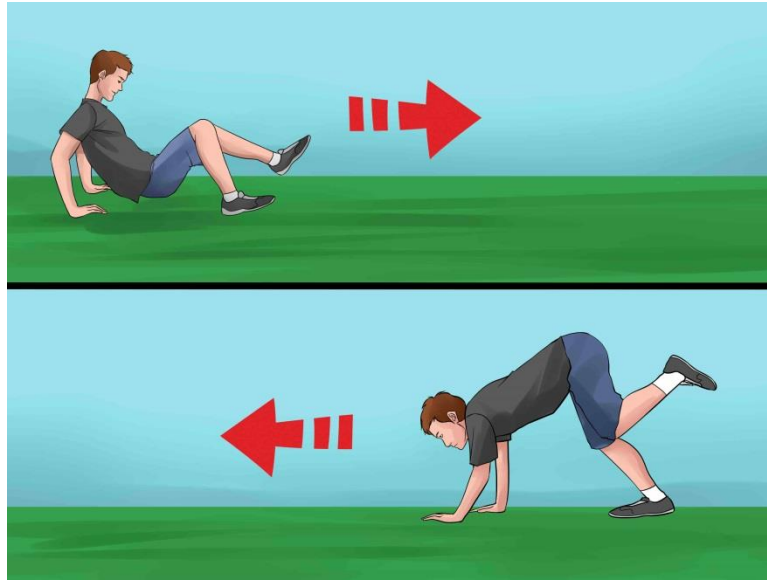


قرار دادن یک وسیله بر روی سر و راه رفتن:

- می توانید با یک کتاب شروع کنید و با پیشرفت کردن کتاب ها را افزایش دهید.
- در مراحل بعدی وسایل مختلفی را بر روی سر قرار دهید.



حرکت کردن مثل حیوانات مختلف مثل حرکت خرسی، حرکت شتری، قورباغه ای، خرگوشی و ....



بالانس روی سر: در این حرکت کنار دیوار ایستاده و بر روی سر قرار بگیرید.

- حتما از کمک والدین استفاده کنید.
- می توانید زیر سر خود یک بالش نرم قرار دهید.



حرکت فرغونی با کمک والدین



بازی های مختلف با بادکنک از جمله:

- مسابقه نیوفتادن بادکنک (هرکس فقط یک ضربه به بادکنک میزند، تلاش می شود تا بادکنک نیوفتد).
- قرار دادن دو سبد بر روی زمین و مسابقه برای انداختن بادکنک داخل سبد.



بازی پروانه در هوا: در هنگام بازکردن پاها و دست ها، پاها بر روی زمین نباشند.



**بازی یخ زدن:** با صدای آهنگ کودک شروع به انجام فعالیت های مختلف بدنی از جمله پریدن، دویدن و غیره می کند زمانی که آهنگ استپ شد، کودک باید در هر وضعیتی که قرار دارد، باقی بماند و به قول کودکان یخ بزند.





مسابقه تمیز کردن یا جمع کردن وسایل: در این بازی، وسایلی همچون توپ ها یا آجرهای دومینو بر روی زمین ریخته می شوند و کودک به همراه برادر یا خواهر خود یا والدین مسابقه می دهند که زودتر وسایل را بر روی سبد مخصوص خود بریزند.



مسابقه بولینگ در خانه: در این بازی چندین بطری مطابق شکل در کنار هم قرار می گیرند و کودک از یک فاصله مشخص به سمت بطری ها توپ را پرتاب می کند. به جای بطری می توان از لیوان یک بار مصرف یا هر وسیله ی دیگری نیز استفاده کرد.



شنا کردن و پاپ کورن خوردن: بار هر بار پائین رفتن، پاپ کورن خورده می شود. می توان برای جذاب شدن بازی، به جای پاپ کورن ماست ریخت.





## برخی از فعالیت های بدنی مخصوص نوجوانان و بزرگسالان در منزل



### ■ کشش عضله سرینی

شیوه انجام: ابتدا خیلی عادی روی زمین دراز بکشید. پاهای تان را از زانو خم کنید و با فشار وارد کردن به عضله همسترینگ (عضلات پشت ران) لگن خود را بالا بکشید. اگر می خواهید فشار این تمرین را بالا ببرید وزنه ای به بالای ران خود ببندید.

### ■ کشش عضلات داخل ران و کشاله ران



شیوه انجام: وقتی که پای خودتان را به زیر زانوی آن یکی پای تان ببرید، آن گاه می توانید هر دو پا را تا روی سینه خود بالا بیاورید. این تمرین باعث تقویت عضلات باسن و قسمت های پایین کمر می شود. این حرکت را هم ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. پاها را دو برابر عرض شاننه باز کنید. نوک پای چپ به طرف رو و پای راست به طرف خارج باشد. سپس زانوی چپ را خم کنید. در این وضعیت باید کشش را احساس کنید. ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و حرکت را برای پای چپ انجام دهید.

### ■ کشش عضلات جلویی ران



شیوه اجرا: با یک دست، پا را گرفته و آن را به طرف جلو خم کنید. پای قائم باید کمی خمیده باشد در هر بار، پا را عوض کنید.

## ■ کشش عضلات چهار سر ران



شیوه اجرا: پاهایتان را کنار هم قرار دهید. یک پا را در حالی که در دست گرفته‌اید به باسن فشار دهید. کمرتان را به جلو خم کنید. ۲۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، ۲ ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکات را انجام دهید. سپس پای خود را عوض کنید.

## کشش عضلات داخل ران



شیوه اجرا: روی زمین بنشینید و یک پا را به سمت جلو دراز کنید و پای دیگر را به سمت داخل جمع کنید، در این حرکت سعی کنید به سمت جلو خم شوید.

## ■ شتر گربه



شیوه اجرا: روی زمین زانو بزنید و حالت چهار دست و پا بگیرید. سر خود را راست نگه دارید به طوری سر رو به جلو باشد. به آهستگی تنه خود را تا آنجا که می‌توانید به پائین قوس دهید. اجازه دهید با بلند شدن صورت شما به سمت بالا، احساس آرامش داشته باشید و سپس کمر خود را تا آنجا که می‌توانید، توسط انقباض عضلات شکم، رو به بالا بکشید و سر را به زمین نزدیک کنید. همه حرکات باید از پایین کمر شما شروع شود. در طول انجام حرکت درد نداشته باشید.

### ■ کشش عضلات پشت



شیوه اجرا: روی زمین بنشینید و یک پا را به سمت جلو دراز کنید و پای دیگر را به سمت داخل جمع کنید، سپس به سمت جلو خم شوید، در این حرکت سعی کنید با دست‌هایتان مچ پا را بگیرید.

### ■ حرکات کششی سینه و عضلات کتف



شیوه اجرا: دست‌هایتان را در پشت بدن به هم قلاب کنید. حال با کمری صاف، دست‌های کشیده را خیلی با احتیاط و آرام پایین بیاورید. ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. ۲ ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکت را تکرار کنید.

### ■ حرکات کششی برای عضلات شانه (کتف)



شیوه اجرا: بالاتنه کاملاً صاف باشد. دست راست را به طرف چپ بدن حرکت دهید، به نحوی که دست جلو سینه باشد و از آرنج خم نشود. سپس دست چپ را روی آرنج دست راست قرار داده و به طرف داخل فشار دهید. توجه کنید فشار نباید آنقدر زیاد باشد که باعث درد شدید شود. کشش را تا آستانه درد انجام داده و ۱۵ تا ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. حرکت را برای دست دیگر انجام دهید.

### ■ پلانک بغل



شیوه اجرا: این نوع از پلانک، روی عضلات مایل شکمی تمرکز می‌کند. بدن خود را مایل و ثابت نگه دارید؛ وزن بدن را روی یک ساعد و کناره پا قرار دهید. دست دیگر را به طرف بالا صاف کنید یا روی ران خود بگذارید. این کار را برای طرف دیگر بدن نیز انجام دهید.

### ■ کشش عضلات داخلی ران و عضلات تنه

شیوه اجرا: در حالت نشسته دست‌ها را به سمت پاها نزدیک کنید و آنها را با ۲ دست بگیرید، در ادامه سعی کنید تنه را به سمت زمین نزدیک کنید. حرکت را تا آستانه درد انجام دهید.



#### ■ کشش عضلات سینه

شیوه اجرا: دست‌ها را پشت بدن در هم قلاب کنید و به سمت بالا بکشید؛ بدون اینکه بالاتنه به جلو خم شود.



#### شنا

شنای سوئدی یکی از روش‌هایی است که شما می‌توانید از طریق آنها قدرت و به نوعی استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای خورد را ارزیابی کنید: (دست‌ها رو به جلو و زیر شانه، پشت صاف، سر بالا، پنجه پا به عنوان تکیه‌گاه) و برای زنان به صورت تعدیل شده با زانو روی زمین (پاها در کنار هم، ساق‌های پا روی هم و پشت صاف دست‌ها به اندازه پهنای شانه باز، سر بالا، استفاده از زانوها به عنوان تکیه‌گاه) انجام می‌شود.



#### شیوه انجام:

۱. بدن خود را به بالا بکشید: دستان خود را محکم بر روی زمین قرار دهید و نوک پاها را نیز بر روی زمین محکم کنید تا در وضعیت تعادل قرار بگیرید. کمر را صاف کنید و عضلات شکم را به داخل منقبض کنید.

۲. بدن را به سمت پایین بکشید: گردن را به حالت عادی نگه داشته و کمر را نیز مستقیم و کشیده بگیرید. به آرامی به سمت پایین حرکت کنید. آرنج‌ها را خم کنید و تا چانه زمین را لمس کند. بدن شما در طول حرکت باید حالت خط راست خود را حفظ کند و آرنج‌ها به سمت عقب کشیده شوند.

۳. دوباره به سمت بالا حرکت کنید: وقتی به سمت بالا باز می‌گردید، نفس خود را به بیرون بدهید. نکته‌ی حرفه‌ای برای انجام در حین بالا رفتن این است که دستان خود را مانند حالتی که بخواهید پیچ سفت کنید، در حین بالا رفتن بیچانید و فشار پیچشی به آنها وارد کنید.

با بالا رفتن، یک حرکت کامل می‌شود. در هر بار تمرین، ۱۰ تا ۲۰ حرکت را بسته به توان خود و تا زمانی که می‌توانید

حرکت را دقیق و صحیح انجام دهید، تکرار کنید.



شیوه انجام حرکت برای خانم‌ها

### نمونه ای دیگر از فعالیت های بدنی:

هنگام فعالیت‌های (ایستاده) در آشپزخانه، منزل، حیاط و یا هنگام صحبت با تلفن، برای حفظ سلامتی می‌توانید تمرینات و حرکات کششی و قدرتی زیر را انجام دهید. زیرا این حرکات موجب بهبود انعطاف‌پذیری و قدرت عضلانی شما خواهد در نتیجه خطر مشکلات اسکلتی-عضلانی مانند کمر درد، درد گردن و زانو در شما به حداقل می‌رسد.

### نشستن نیمه



روبه روی میز (اپن، سینک) آشپزخانه بایستید پاها به عرض شانه باز شود، پنجه‌های پا را روبه جلو قرار دهید، دست‌هایتان را روی میز بگذارید (پشت خود را صاف نگه‌دارید) و به آرامی هر دو پا را خم کنید (هنگام حرکت زانو از پنجه پا جلوتر نرود) و تا حد ممکن پایین بروید به شکلی که انگار روی یک صندلی نشسته‌اید. زمان انجام حرکت نباید بیش از ۵ ثانیه باشد و سپس به حالت اول باز گردید، در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به بیش از ۱۵ تکرار افزایش دهید.

### بلند شدن روی پاشنه



مانند تصویر از پهلو کنار میز یا صندلی آشپزخانه بایستید، سپس دست را به عنوان تکیه‌گاه روی میز بگذارید و پاها را تا عرض شانه باز کنید، سپس به آرامی پاشنه را بلند کنید و روی پنجه پا به مدت یک ثانیه قرار بگیرید و به حالت اول باز گردید، (به تدریج به جای دست از دو انگشت خود برای انجام حرکت استفاده کنید و حتی اگر برای شما راحت است بدون استفاده از دست‌ها این حرکت را انجام دهید)، این حرکت را در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به بیش از ۱۵ تکرار افزایش دهید.

### راه رفتن بند بازان



می‌توانید زمانی که در حال صحبت با تلفن هستید در کنار میز آشپزخانه بایستید و برای حفظ تعادل خود دست راست را روی میز قرار دهید و با قرار دادن پاشنه پای چپ به طور مستقیم در جلوی انگشتان پا



راست (به طوری که پاشنه چپ انگشتان راست را لمس کند) یک گام به جلو بردارید. اگر شما می‌توانید این عمل را به راحتی و بدون کمک انجام دهید در تکرارهای بعدی با چشمان بسته امتحان کنید.

### فعالیت بدنی هنگام تماشای تلویزیون

بسیاری از شما ساعات زیادی را صرف دیدن تلویزیون و برنامه‌های مورد علاقه خود می‌کنید، آیا به این مسئله فکر کرده‌اید که با این کار در طولانی مدت به بدن خود آسیب می‌زنید؟ ابتدا توصیه می‌شود که زمان نشستن جلوی تلویزیون و استفاده از رایانه شخصی در منزل را تا حد ممکن کاهش دهید. در هر صورت در اینجا یکسری فعالیت‌های ساده توصیه می‌شود تا هنگام تماشای تلویزیون شما از بی‌حرکی دوری کنید.

### ایستادن و نشستن



هنگامی که روی مبل روبه‌روی تلویزیون نشسته‌اید کف پای خود را روی زمین قرار دهید، دست‌ها را مطابق شکل در سینه جمع کنید و بدون کمک از دستان در حالی که پشت و شانهایتان صاف نگه داشته‌اید، از مبل یا صندلی بلند شده و سپس به آرامی بنشینید. ۸ تا ۱۵ بار این حرکت را انجام دهید.

### چرخاندن شانه به بالا و پایین



با حرکت دورانی آرام سعی کنید شانه‌های خود را به سمت بالا و به عقب - به جلو و پایین حرکت دهید. این حرکت را ۵ بار به آرامی انجام دهید، سپس تغییر جهت دهید.

## بالا آوردن زانو



در حالی که روی صندلی نشسته‌اید پشت خود را به طور کامل به صندلی بچسبانید، پای راست خود را در حالی که از زانو خم است تا راستای قفسه سینه بالا آورده و چند ثانیه کوتاه نگاه‌دارید. سپس به آرامی به حالت اول برگردانید. این حرکت برای هر پا ۸-۱۰ تکرار انجام دهید.

## بالا و پایین بردن پاشنه



کف پاهایتان در حالی که نشسته‌اید کاملاً با زمین تماس داشته باشد سپس به آرامی پاشنه هر دو پا را هم‌زمان تا انگشتان پا بلند کنید. سپس پاشنه پاها را پایین آورده و انگشتان پا را بالا نگاه‌دارید. بالا و پایین بردن پاشنه را ۳۰ ثانیه انجام دهید.

## پاها را رو به جلو بکشید



دمپایی روفرشی خود را در آورده لبه صندلی بنشینید، سپس پاها را جفت کرده و به سمت جلو دراز کنید و کف پایتان را به زمین بچسبانید اگر شما احساس کشش نمی‌کنید می‌توانید در همین حالت کمی پاشنه پایتان را از زمین جدا کنید و بالا بیاورید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همین حالت کشش نگاه‌دارید و ۳-۵ بار حرکت را تکرار کنید.

## کشش پشت پا



روی مبل چند نفره منزلتان بنشینید پشت خود را صاف نگاه‌دارید، پای راست را مطابق شکل روی مبل دراز کنید در حالی که انگشتان پا شما رو به بالا قرار گرفته‌اند، بالاتنه را رو به جلو و به سمت پای راست را تا احساس کشش ملایم در پشت پایان خم کنید (زانو نباید خم شود). ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همین حالت کشش را نگاه‌دارید و ۳-۵ بار حرکت را تکرار کنید. سلامت باشید.