

آنچه درباره ی "تمرینات ورزشی" در کرونا باید بدانید

در بیماری کرونا علاوه بر بافت ریه، عضلات نیز به دلیل تنفس خراب، بستری شدن و موارد دیگر دچار ضعف می شوید و از دست رفتن عملکرد عضلات، در نحوه تنفس نقش مهمی دارد .

برنامه بازتوانی جهت تقویت عضلات و بهبودی ظرفیت عملکردی شامل تمرینات مختلف هوازی، قدرتی و کششی است که توسط متخصصان پزشکی ورزشی و با توجه به شرایط شما تجویز می شود.

- هر برنامه بایستی بطور منظم و صحیح انجام گیرد.

- در صورت تجویز افزایش شدت و تعداد تکرار های هر حرکت بایستی بتدریج باشد.

- قبل از تمرینات ۱۰-۵ دقیقه گرم کردن با حرکات نرمشی و کششی انجام دهید.

- قبل از تمرینات غذای سنگین نخورید.

- برنامه اولیه ممکن است شامل راه رفتن روی تردمیل (۵ تا ۱۰ دقیقه)، رکاب زدن روی چرخ ثابت (۵ تا ۱۰ دقیقه) و برنامه ترکیبی رکاب زدن دست و پا (۵ تا ۱۰ دقیقه) باشد.



- اگر استفاده از تجهیزات برایتان مقدور نیست، از برنامه پیاده روی منظم حداقل ۲ روز در هفته در محیط خلوت با رعایت موازین بهداشتی را در برنامه تمرینی خود داشته باشید. بدین منظور لباس و کفش مناسب بپوشید، در صورتی که به تازگی از مرکز درمانی مرخص شده اید دو روز اول در منزل راه بروید اگر ضعف و سرگیجه ندارید روزی ۱۰ دقیقه در حیاط یا محل نزدیک منزل شروع به راه رفتن کنید، سپس هر روز ۱۰ دقیقه به زمان پیاده روی بیافزایید تا به روزی نیم ساعت برسد.



- در هنگام راه رفتن سر و گردن را در راستای بدن حفظ کنید و نفس عمیق بکشید و بین دو لب نیمه بسته هوا را خارج کنید. حرکت دست را به جلو و عقب مانند رژه نظامی انجام دهید.

- تمرینات قدرتی برای ارتقای قدرت عضلانی، سه روز در هفته هر جلسه ۱۰-۸ تکرار با وزنه های دستی از نیم تا یک و نیم کیلوگرم و کش های الاستیک با مقاومت کم تا متوسط که به رنگ های قرمز، آبی و سبز هستند استفاده کنید.

- حرکات کششی در صورتی که قادر به تهیه تجهیزات ورزشی نیستید، می توانید از این حرکات برای آمادگی جسمانی استفاده کنید.

- پیاد داشته باشید، در پایان تمرینات هوازی و قدرتی بایستی حرکات کششی بمدت ۱۰-۵ دقیقه سرد کردن را برای کاهش گرفتگی عضلانی انجام دهید.

