

راهنمای عمومی تمرینات مقاومتی با وزن بدن در دوران قرنطینه کروناویروس (کووید ۱۹)

سجاد رمضانی^{۱*}، محسن یعقوبی^۲، مهدی ناصری^۳

۱- مربی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.

۲- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران

۳- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، موسسه آموزش عالی علامه قزوینی، قزوین، ایران

چکیده

بیماری کووید ۱۹ به عنوان یک بیماری ویروسی، بیش از گذشته ضرورت پرداختن به فعالیتهای ورزشی را با توجه به اثرات مثبت فیزیولوژیک آن بر سلامتی مطرح کرده و تاثیر عمدهای بر فعالیتهای بدنی در کل دنیا گذاشته است. این شرایط باعث کاهش میزان فعالیت ورزشی در افراد شده است. هدف از این پژوهش حاضر ارائه یک راهنمای عمومی برای اجرای تمرینات مقاومتی با وزن بدن در خانه است تا اطلاعات علمی برای متخصصان ورزشی، مربیان و عموم جامعه در دوران قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی فراهم آید. در پژوهش حاضر روش کار به صورت کتابخانه ای بود و کتابها و مقالات مرتبط با فعالیتهای بدنی مورد بررسی قرار گرفت و سعی شد مبانی علمی و عملی اجرای تمرینات مقاومتی با وزن بدن در خانه ارائه شود. پیشنهاد کاربردی برای فعال ماندن در خانه، انجام تمرینات مقاومتی با وزن بدن با شدت مناسب (۳۰-۶۰ درصد یک تکرار بیشینه) نسبت به وضعیت بدنی، سن و جنس هر فرد می باشد تا بتوان با بالابردن سطح سیستم ایمنی با عوارض جانبی جسمی و روانی ویروس کرونا مقابله کرد. این راهنما عمومی اطلاعات مفیدی را در مورد فعالیتهای بدنی مقاومتی با وزن بدن در منزل برای مربیان ورزشی و عموم مردم ارائه می دهد که می تواند در طول بیماری های همه گیر انجام شود. کلمات کلیدی: آمادگی جسمانی، تمرین مقاومتی با وزن بدن، ویروس کرونا (کووید ۱۹)

مقدمه

در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین بیماری با نام ویروس کرونا* شناسایی شد که به سرعت در جهان گسترش یافت و این ویروس مرگ بار از مواد غذایی دریایی کشور چین گزارش شد [۱، ۲]. با عبور تعداد قربانیان ویروس کرونا از مرز

* coronavirus