



چند حرکت ورزشی برای زمان قرنطینه
زمان: حدود 7 دقیقه

1



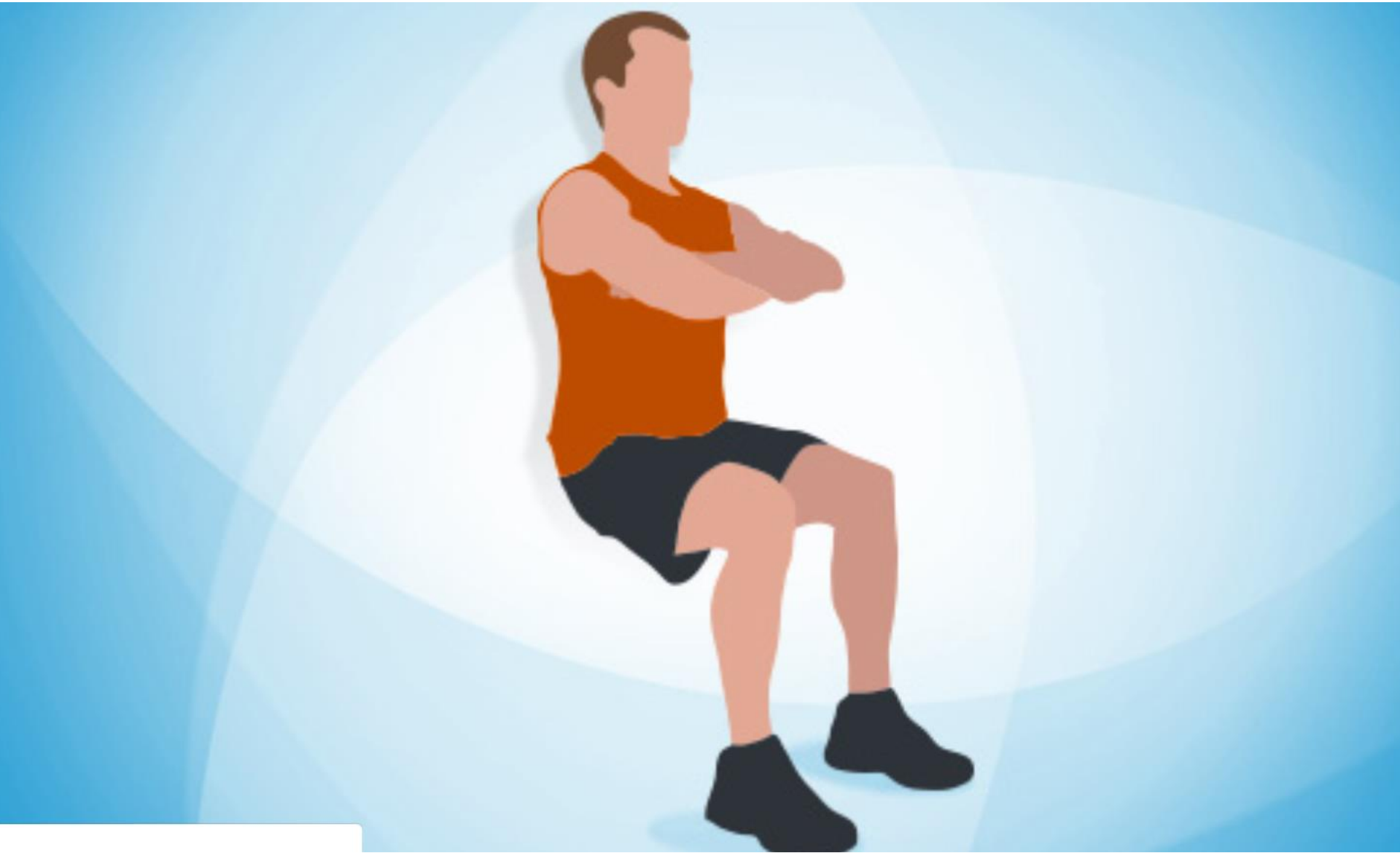
2



Jumping Jacks

حرکت پروانه

- با پاهای باز کمی بیشتر از عرض شانه بایستید. دستها بالای سر کشیده باشند و به همدیگر برسند.
- در حالیکه پرش کوچکی انجام می دهید، پاها را به هم نزدیک کنید و دستها را در دو طرف خود پایین بیاورید.
- بر اساس توان خود و احساس سختی در خودتان، سرعت فعالیت را تنظیم کنید.
- 30 ثانیه فعالیت کنید.



Wall Sits

نشستن پشت به دیوار

- پشت به دیوار بایستید. پاها به اندازه عرض لگن باز و کمی جلوتر از بدن باشند. به دیوار تکیه دهید و مشابه اینکه روی صندلی می نشینید، به سمت پایین خود را بلغزانید.
- وقتی به حالت نشسته در آمدید، زانوهایتان باید بالای مچ پا قرار گیرند و تا 90 درجه خم شده باشند.
- این وضعیت را برای 30 ثانیه نگه دارید.

1



2



Push-Ups

شنا سوئدی

- روی فرش یا تشکچه در وضعیت پلانک قرار بگیرید. پاها در کنار هم و انگشتان محکم زیر پا قرار گیرند. دستها زیر شانه ها روی زمین محکم قرار گیرند.
- به آهستگی آرنج ها را خم کنید و بدن خود را به سمت زمین نزدیک کنید. تا جایی که می توانید به زمین نزدیک شوید. کمر باید در سطح باسن قرار گیرد و خم نشود.
- سپس مجدداً از زمین فاصله بگیرید.
- 30 ثانیه حرکت را تکرار کنید.
- برای آسان کردن حرکت، می توانید به جای پاها، وزنتان را روی زانوها قرار دهید.
- برای افزایش سختی کار می توانید پاهایتان را به جای زمین روی استپ یا پله ای کوتاه قرار دهید.

1



2



Abdominal Crunches

انقباض شکم

- روی پشت خود دراز بکشید. زانوها خم و کف پاها روی زمین قرار گیرد. عضلات شکم و لگن را منقبض کنید.
- قسمت پایینی کمر را به زمین فشار دهید و قسمت بالایی تنه را به زانو نزدیک کنید.
- به وضعیت اول باز گردید. مراقب باشید در طول حرکت، عضلات مرکزی بدن شل نشوند و محکم بمانند.
- 30 تاییه حرکت را تکرار کنید.

1



2



Step-Up

بالا رفتن روی صندلی

- روبه روی یک صندلی یا نیمکت محکم، بایستید.
- ابتدا پای چپ را روی صندلی قرار دهید و همه بدن را بالا بیاورید تا هر دو پا روی صندلی قرار گیرند.
- سپس به پایین برگردید و مجدداً بالا بروید. این نوبت با پای راست شروع کنید.
- هر چند تکرار که می توانید در مدت 30 ثانیه تکرار کنید.

1



2



Squat

اسکات

- بایستید. پاها به اندازه عرض شانه باز و انگشتان پا به سمت جلو باشد.
- زانوها را خم کنید. همزمان مفصل لگن را خم کنید به گونه ای که شبیه به حرکت نشستن روی صندلی باشد. تا جاییکه احساس ناراحتی نمی کنید، پایین بروید. بیشتر وزن خود را روی پاشنه بیندازید.
- مجدداً بایستید.
- برای مدت 30 ثانیه حرکت را تکرار کنید.



Triceps Dip on Chair

پایین بردن سه سر بازویی روی صندلی

- روی لبه جلویی یک صندلی یا نیمکت محکم بنشینید. کف دست ها را روی لبه قرار دهید. انگشتان به سمت جلو باشند. کمی از صندلی فاصله بگیرید. وزن تن را روی پاشنه پا و کف دست ها بیندازید.
- به آهستگی آرنج ها را خم کنید و باسن را به زمین نزدیک کنید.
- سپس به وضعیت اول برگردید.
- به مدت 30 ثانیه حرکت را تکرار کنید.
- برای دشوار کردن حرکت می توانید در هر نوبت روی یک پا تکیه کنید.



Plank

پلانک

- روی فرش به صورت دمر قرار بگیرید. آرنج ها در دو طرف به بدن نزدیک باشند. کف دست ها روی فرش و انگشتان به سمت جلو باشند.
- تنه و ران های خود را از زمین بلند کنید. بدن خود را در یک راستا نگاه دارید. وزن خود را روی آرنج ها و پاها بیندازید. انگشتان محکم زیر پاها قرار گیرند. از عضلات مرکزی بدن استفاده کنید.
- این وضعیت را به مدت 30 ثانیه نگاه دارید.

1



2



High Knees

بالا آوردن زانو

- در جا بدوید. با هر قدم، تا جایی که می توانید زانویتان را بالا بیاورید.
- بر روی بالا و پایین آوردن زانوها با سرعت هرچه بیشتر (در حد توانتان) تمرکز کنید.
- سعی کنید کف دستتان را باز در سطح کمرتان حرکت دهید.

1



2



Lunges

لانژ

- بایستید. پاها در کنار یکدیگر قرار گیرند.
- روی پای راست به سمت جلو قدم بردارید. لگن را به سمت پایین (زمین) نزدیک کنید. لگن را به سمت جلو متمایل نکنید. تا جاییکه زانوی جلویی و پشتی شما هر دو تقریباً به 90 درجه خم شوند، پایین بروید.
- سپس با پای جلویی به زمین فشار آورده و به وضعیت ابتدایی بازگردید. سپس با پای دیگر تکرار کنید.
- برای دشوار کردن حرکت می توانید به جای جلو آوردن یک پا، یک پا را به عقب ببرید و حرکت را انجام دهید: reverse lunge
- برای آسان کردن حرکت می توانید بدن خود را خیلی پایین نبرید.



Push-Up and Rotation

پوش آپ و چرخش

- در وضعیت استانداردِ شنای سوئدی شروع کنید.
- بدن را به سمت بالا حرکت دهید. با بالا آوردن بدن، وزنتان را روی سمت چپتان منتقل کنید. قسمت بالایی بدن را بچرخانید و بازوی راست را به سمت سقف بالا ببرید.
- به وضعیت اول باز گردید.
- با سمت مقابل تکرار کنید.
- به مدت 30 ثانیه حرکت را تکرار کنید.



Side Plank

پلانک طرفی

- روی فرش به سمت راست خود دراز بکشید. پاها صاف باشند و پای چپ دقیقاً روی پای راست قرار گیرد. مچ پا، زانوها، لگن و تنه در یک راستا قرار گیرند. وزن خود را روی آرنج خم شده راست بیندازید که باید دقیقاً زیر شانه شما قرار گیرد.
- لگن، زانوها و تنه را از زمین جدا کنید.
- این وضعیت را برای 15 ثانیه نگاه دارید.
- با سمت مقابل تکرار کنید.

توصیه های کلی

- حرکات ذکر شده، مجموعه ای از 12 حرکت ورزشی را به شما نشان داد.
- هر یک از این حرکات 30 ثانیه زمان می برد و سپس 10 ثانیه بعد از آن باید استراحت کنید.
- به منظور افزایش تاثیر ورزش، بهتر است کل این حرکات را حداقل سه بار تکرار کنید.
- توالی حرکات مهم است: ابتدا ضربان قلب بالا می رود. سپس گروه های عضلانی آنتاگونیست به شکل متوالی تمرین داده می شوند. و بدنبال برخی حرکات که نیاز به ضربان قلب بیشتر دارند، حرکاتی قرار می گیرند که به بدن قدری فرصت بازیابی فعال بدهند.
- تحقیقات نشان داده اند این نوع تمرین برای چربی سوزی موثرتر از تمرینات هوازی و قدرتی معمولی می باشند.
- شما باید «به بدن خود گوش کنید». بدن شما به شما می گوید که آیا حرکت ورزشی برای شما سنگین است یا خیر: در هنگام فعالیت ورزشی نباید درد یا تنگی نفس و خستگی مفرط حس کنید. حتی اگر نمی توانید یک دور را کامل کنید، هر چقدر می توانید فعالیت کنید.
- تحرک هر چقدر هم کم و ملایم باشد، از بی تحرکی بهتر است.
- در صورت ابتلا به بیماری یا عادت به زندگی بی تحرک، قبل از شروع ورزش با پزشک مشورت کنید.

منبع: [A Quarantine-Friendly Workout in 7 Minutes](#)

WebMD, 22 March 2020



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران

SPORTS MEDICINE FEDERATION
OF ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

فدراسیون پزشکی ورزشی
پشتیبان ورزش قهرمانی
سلامت همگانی