

## عضو کدام دسته هستید؟

حالا که به این نتیجه رسیدید که ورزش کنید و روزهای قرنطینه را به سلامت بگذرانید، باید مشخص کنید که شما در چه گروهی قرار دارید، آیا قبلاً ورزش کردید؟ یا این که نه، بدن‌تان تا به حال رنگ یک حرکت ورزشی هم به خود ندیده است؟

## ورزش کردم

اگر ورزش کردن، جزو دغدغه‌های زندگی‌تان است و هفته‌ای سه بار ورزش می‌کنید یا هر روز پیاده‌روی می‌کنید، راحت‌ترید. شما بدن‌تان را می‌شناسید و بهتر هم می‌دانید که کدام حرکت ورزشی، بسته به سلامت و توانتان، مناسب است. حتماً در چند کانال ورزشی عضوید و هر روز هم ورزش مناسب‌تان را دریافت می‌کنید. شما مسیر راحت‌تری را در پیش خواهید داشت.

تنها کافی است که وسط روزمرگی‌ها، بین کارهای عقب‌افتاده‌ای که حالا قرنطینه فرصت انجامش را برایتان فراهم کرده است، نیم ساعت در روز وقت بگذارید و ورزش کنید. با این کار بدن‌تان از تکیه و تانمی‌افتد و همچنان روی فرم خواهد بود.

## ورزش نکردم

حقیقت این است که تا الان یک زندگی سالم را از خودتان دریغ کردید، اما ماهی را هر وقت از آب بگیرید، تازه است. حالا هم دیر نیست و روزهای قرنطینه، فرصت خوبی است تا خودتان را بهتر و بیشتر بشناسید و سبک زندگی‌تان را تغییر دهید. همین حالا هم می‌توانید شروع کنید. قبل از شروع اما به نکات مهمی باید توجه کنید.

🌟 **هر روز وقت بگذارید:** با نیم ساعت ورزش کردن در روز، در هیچ کدام از برنامه‌های فشرده روزانه‌تان خللی وارد نمی‌شود.



نیم ساعت در ۲۴ ساعت، زمان کمی است اما با همین زمان اندک هم ورزش کرده‌اید و در روزهای قرنطینه، سلامت خود را حفظ کرده‌اید، هم انرژی سوزانده و چاق نشده‌اید و هم این که با تریش آدرنالین، شادی را به خود هدیه داده‌اید. با نیم ساعت در روز، کارهای بزرگی می‌توانید انجام دهید.

🌟 **بدن‌تان را بشناسید:** قبل از این که وارد میادین ورزشی شوید، باید بدانید که چه ورزش‌هایی برای شما مناسب است. اگر دیسک کمر یا گردن دارید، باید شکل درستی از ورزش درازنشست را انجام دهید یا اگر به اصطلاح، پاپرانتزی هستید، بسیاری از ورزش‌هایی که برای عضلات پاست، برای شما مناسب نیست.

برای این که بدانید کدام ورزش برایتان مناسب است، به صورت آنلاین، با پزشکان مشورت کنید، از یک مربی متخصص کمک بگیرید یا در اینترنت جست‌وجو کنید.

🌟 **اصول اولیه ورزش کردن را بدانید:** اگر بدن‌تان خشک است و ۴۰-۳۰ سال است که ورزش نکرده‌اید، نمی‌توانید بلافاصله وارد گود شوید. باید مهندسی ورزش کردن را بدانید. شما ورزش می‌کنید که سلامت باشید نه این که به خودتان آسیب بزنید، پس اصولی ورزش کنید. قبل از این که وارد مراحل ورزش کردن شوید، باید بدن‌تان را آماده کنید، با شوک وارد کردن، بدن‌تان آسیب می‌بیند؛ بنابراین ابتدا بدن‌تان را گرم کنید، با ورزش‌های آرام که همه عضلات‌تان را درگیر می‌کند، شروع کنید و بعد

از این که احساس گرما کردید، حرکات اصلی را شروع کنید. بعد از تمام شدن ورزش هم باید ضربان قلب‌تان را که افزایش پیدا کرده است، کاهش دهید.

اگر این کار را نکنید و بلافاصله بعد از ورزش، بنشینید یا بخوابید، دچار ایست قلبی می‌شوید. پس به آرامی، با انجام حرکات کششی، بدن‌تان را به اصطلاح سرد کنید و ضربان قلب‌تان را به حالت عادی برگردانید.

🌟 **از وسایل اطرافتان کمک بگیرید:** ابتکار به خرج دهید و از وسایل اطرافتان کمک بگیرید. از طنابی که برای دوران نوجوانی‌تان است و تا به حال بی‌استفاده مانده، از توپ پلاستیکی پسر کوچک‌تان، از صندلی میز ناهارخوری و حتی از وردنه‌ای که با آن خمیر پهن و نان درست می‌کنید.

شما می‌توانید با دو بطری آب معدنی که پر از نمک یا آب است، یک دمبل بسازید یا با کش‌های بلااستفاده در خانه، حرکات کششی را انجام دهید. با این کار حرکات‌های ورزشی‌تان را متنوع‌تر کرده‌اید. توجه داشته باشید، زمانی که از وسایل استفاده می‌کنید، به خودتان و وسایل، آسیب نزنید.

اگر می‌خواهید در خانه طناب بزنید، به فکر زمین زیر پایتان، اصل ۹۰ اصول ساختمان‌سازی و سقف بالای سر همسایه طبقه پایین هم باشید. شما می‌خواهید ورزش کنید و سلامت باشید، اما همسایه‌تان همچنان می‌خواهد سقفی بالای سرش باقی بماند.



اگر بیش از حد زانو را خم کنید، به زانویشان آسیب می‌زنید. این حرکت را می‌توانید به تدریج با وزنه هم انجام دهید.

🌟 **کبری:** روی شکم بخوابید. دست خود را از آرنج خم کنید و کف دست خود را کنار سینه بگذارید. از کمر به سمت بالا بروید و دوباره به زمین بازگردید. این حرکت برای عضلات پشت شما مفید است.

🌟 **پل گلوت:** روی باسن بخوابید، زانویشان را خم کنید و با زمین زاویه مثلث ایجاد کنید. در این حالت دست‌هایتان به صورت صاف کنار بدن‌تان قرار دارد. باسن را بالا ببرید و سپس به زمین برسائید. این حرکت برای عضلات پشت، باسن و پا مفید است.

## ورزش‌های پیشنهادی

پیدا کردن نرمش‌ها و حرکات ورزشی که مناسب شماست زیاد هم سخت نیست. با یک جست‌وجوی جزئی در فضای مجازی، میلیون‌ها حرکت ورزشی و فیلم می‌توانید پیدا کنید. در ادامه چندتا از مفیدترین و معمول‌ترین حرکات‌های ورزشی را معرفی کرده‌ایم.

🌟 **سوپرمن:** روی شکم بخوابید. دست‌ها و پاها را در یک زمان به سمت بالا ببرید. برای این حرکت پس از بالا بردن پا و دست بدون زاویه دادن به آنها، دست و پای خود را رها نکنید و با کنترل به زمین برسائید. سه مرتبه و در هر مرتبه ده بار این کار را انجام دهید. برای این حرکت باید عضلات کمر را از قبل گرم کنید.

🌟 **دراز و نشست با زانوی خم شده:** به روی باسن بخوابید و زانوی خود را خم کنید. در این حالت دو دست را اطراف گوش خود قرار دهید. بدون این که فشار اضافی به گردن خود وارد کنید، کمی بالا بیاوید. برای این که به گردن‌تان فشار نیاروید، به یک نقطه از دیوار یا سقف خانه نگاه کنید.

🌟 **اسکات:** این حرکت ورزشی، به فرم‌دهی عضلات باسن و ران‌تان کمک می‌کند. بایستید و زانوی خود را کمی خم کنید و باسن خود را به پایین و در عین حال عقب بکشائید. زانویشان نباید بیش از جایی که پایتان را می‌بینید، جلو برود.

## نرم افزارهای مخصوص ورزش

با تکنولوژی کارها دشوار نیست! حالا صدها اپلیکیشن ورزشی در فضای مجازی وجود دارد که به راحتی می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کرده و با آن ورزش کنید.

🌟 **Home Workouts:** در این اپلیکیشن، مجموعه‌ای از حرکات ورزشی ساده، آموزش داده می‌شود. حرکات طوری است که با تکیه دادن به دیوار یا حتی صندلی خانه می‌توانید ورزش کنید.

🌟 **30Day Fitness Challenge:** حرکات ورزشی، این اپلیکیشن دارای سه سطح آسان، متوسط و حرفه‌ای است. بسته به شرایط جسمی باید سطح مناسب خودتان را انتخاب کنید.

اپلیکیشن زمان ورزش کردن را به شما یادآوری می‌کند و شما می‌توانید پس از هر بار ورزش وزن‌تان را در آن وارد کنید تا پیشرفت‌تان را روی نمودار ببینید.

🌟 **Minute Workout V \_ Seven:** با این اپلیکیشن، روزی هفت دقیقه ورزش می‌کنید. انواع دراز و نشست، ورزش‌های کششی و ورزش‌هایی که با تکیه بر صندلی و دیوار می‌توانید انجام دهید در Seven به صورت مصور و با توضیحات کافی آموزش داده می‌شود.

🌟 **Female Hard Workouts:** اپلیکیشنی تخصصی برای خانم‌های خانه‌دار و کسانی که تازه زایمان کرده‌اند. در این اپلیکیشن، بیش از ۲۰ تمرین متفاوت در سه درجه سختی وجود دارد که انجام آنها تمام عضلات و ماهیچه‌های بدن‌تان را درگیر می‌کند.