

عنوان مقاله:

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

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: ۱۳۹۹)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۰

نویسندگان:

سجاد رمضانی - مربی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

محسن یعقوبی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران

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

خلاصه مقاله:

بیماری کووید ۱۹ به عنوان یک بیماری ویروسی، بیش از گذشته ضرورت پرداختن به فعالیت های ورزشی را با توجه به اثرات مثبت فیزیولوژیک آن بر سلامتی مطرح کرده و تاثیر عمده ای بر فعالیت های 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 کتاب ها و مقالات مرتبط با فعالیت های 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 فعالیت های 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)

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1196750>

