

فعالیت بدنی در طول دوران COVID-19

فعالیت بدنی راهی مهم برای حفظ سلامت جسمی است. فعال ماندن همچنین می‌تواند به بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب یا استرس در طول دوران بیماری عالمگیر COVID-19 کمک کند. شما می‌توانید در فضای خارجی یا در خانه، بدون نیاز به هیچ تجهیزات خاص یا فضای وسیعی، مطابق با توصیه‌های ارائه شده برای فعالیت بدنی عمل کنید.

بیرون رفتن برای هواخوری هم برای تندرستی روانی شما مهم است. همچنان به شما توصیه می‌شود که تا وقتی نیازی به قرنطینه شخصی ندارید و تا زمانی که قادر به حفظ فاصله‌گذاری فیزیکی (یعنی ایجاد فاصله حداقل 2 متری با دیگران) هستید، از خانه بیرون بروید.

فعالیت جسمانی برای اکثر افراد بی‌خطر است. اگر هرگونه دغدغه‌ای در مورد سلامتی خود دارید، پیش از فعالیت بیشتر، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود یا یک کارشناس ورزشی واجد شرایط مشورت کنید.

برای ایده گرفتن در مورد حفظ فعالیت بدنی در طول دوران بیماری عالمگیر COVID-19، قسمت زیر را ببینید. این منابع فقط برای اهداف آموزشی و/یا اطلاع‌رسانی در نظر گرفته شده‌اند. اطلاعات موجود در این منابع جایگزینی برای توصیه‌های ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی یا مشاوره شخصی شما با یک کارشناس ورزشی واجد شرایط نیست.

اگر سوالی دارید و/یا می‌خواهید با یک کارشناس ورزشی واجد شرایط صحبت کنید، با شماره **8-1-1** تماس بگیرید.

بزرگسالان

روش‌هایی برای ورزش در طول دوران بیماری عالمگیر بیاموزید و ویدیوهای تمریناتی را که می‌توانید در خانه انجام دهید، تماشا کنید:

- کالج طب ورزشی آمریکا، ورزش دارو است: حفظ فعالیت بدنی در طول دوران COVID-19
- DVDها و ویدیوهای تناسب اندام
- ParticipACTION ویدیوهای تمرینات ورزشی
- سازمان جهانی بهداشت: در طول دوران COVID-19 فعال باشید، پرسش و پاسخ
- سازمان جهانی بهداشت: #حفظسلامتدرخانه: فعالیت بدنی
- YMCA کانادا: خانه YThrive

والدین و کودکان

روش‌هایی برای فعال نگه داشتن بچه‌ها در خانه بیابید:

- تناسب اندام Ace: چه روش‌های خلاقانه‌ای برای فعال نگه داشتن فرزندانم در خانه وجود دارد؟
- فعال در طول زندگی، منابعی برای والدین و کودکان
- انجمن بازی کانادا: اعلامیه: بازی در دوران COVID-19
- بازی در فضای خارجی، کانادا: آیا در دوران COVID-19 باید بیرون بروم؟
- ویدیوهای تمرینات ورزشی ParticipACTION

بزرگسالان مسن‌تر

با راه‌های فعال ماندن در خانه آشنا شوید و ویدیوهای ورزشی مخصوص بزرگسالان مسن‌تر را تماشا کنید:

- دولت بریتیش کلمبیا: تحرک برای زندگی!
- دانشگاه مک‌مستر: روش‌هایی برای حفظ فعالیت در خانه
- دانشگاه بریتیش کلمبیا: فعالیت بدنی گروهی برای بزرگسالان مسن‌تر
- دانشگاه بریتیش کلمبیا: انتخاب تحرک

آخرین به روز رسانی: 26 می 2020